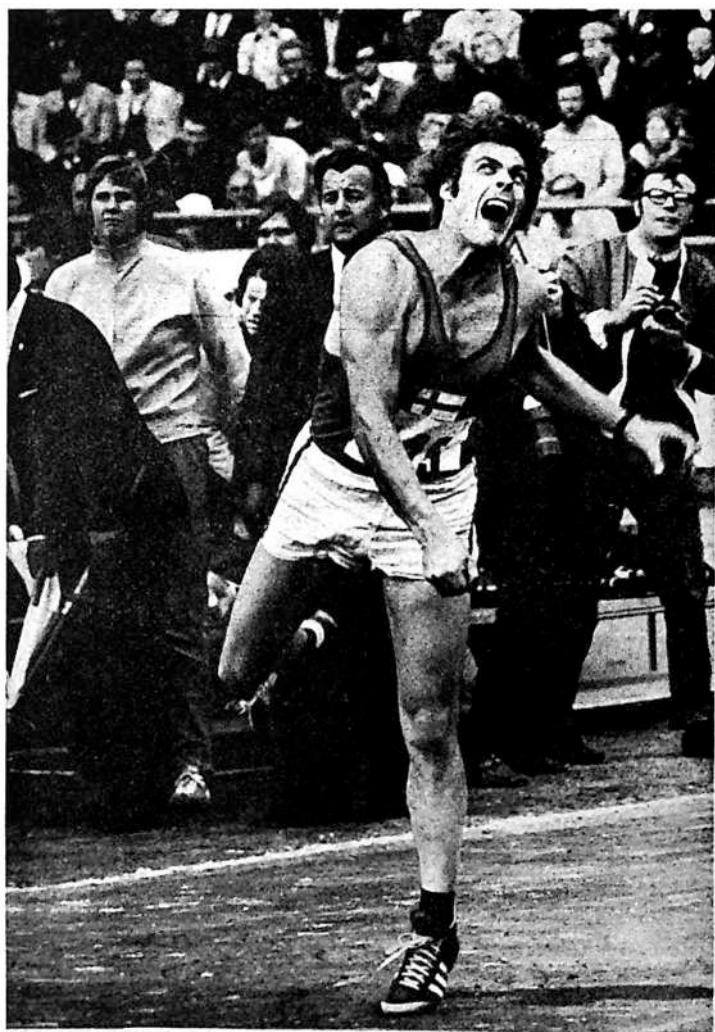


piano di allenamento annuale per giavellottisti da 68-70 metri

di N. OSOLIN e D. MARKOW

da «Die Lehre der Leichtathletik» n. 24, 18 giugno 1975 - traduzione di UGO CAUZ



		Distribuzione delle forme di allenamento nell'anno e suo volume										Volume annuale			
Scopo dell'allenamento	Forme d'allenamento	Periodo di preparazione						Periodo di gara					Periodo di passaggio		
		1ª tappa		2ª tappa				Stagione principale							
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			IX	X
1. Miglioramento della condizione generale	Esercizi di sviluppo generale con o senza attrezzi (ore)	2	2,5	2,5	2	2	2	2	2,5	1	1	1	2,5	23	
	Esercizi per la mobilità delle spalle e dell'articolazione del bacino, come pure della colonna vertebrale; esercizi agli ostacoli compresi corse ad ostacoli (ore)	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	38	
2. Preparazione tecnica al lancio	Imitazione di lancio (ore)	2	2,5	2,5	2	2	2	1,5	1,5	1	1	1	1	20	
	Imitazione dei passi di impulso (ore)	-	-	-	-	1	1,5	1,5	1	1	1	1	-	8	
	Lanci da fermo col giavellotto (numero)	60	60	80	80	80	120	120	90	90	90	90	-	960	
	Lanci con l'attrezzo, con 3-5 passi di rincorsa (numero)	-	-	80	80	100	160	180	100	100	100	100	-	1000	
	Lanci con breve rincorsa (numero)	-	-	-	-	120	180	180	120	100	100	100	-	900	
	Lanci con rincorsa completa e massimo impegno di forza (numero)	-	-	-	-	-	10	30	50	60	70	80	-	300	
	Lanci con rincorsa completa (numero)	-	-	-	-	-	60	160	260	240	240	240	-	1200	
	Corse col giavellotto e attrezzo tenuto dietro (km)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	1	1	1	0,8	0,8	0,6	-	8	
3. Preparazione di forza al lancio	Lanci con attrezzi da 150 a 600 gr da fermo e con rincorsa (numero)	500	300	300	300	200	800	400	300	300	200	200	-	3800	
	Lanci con attrezzi da 1 a 3 kg da fermo e con breve rincorsa (numero)	150	500	600	600	800	450	300	250	150	100	100	-	4000	
	Numerosi lanci ambidestri con attrezzi di differente peso (numero)	300	200	200	200	200	300	200	100	100	100	100	200	2200	
	Battute con un bastone o con l'ascia contro un pallone o una trave sopra il capo (numero)	250	300	350	300	300	-	-	-	-	-	-	-	1500	
4. Lavoro di forza appropriato al lancio del giavellotto	Esercizi con i pesi col 60-70% della forza massima (in serie da 6-10 ripetizioni) come: panchina, distensione sopra il capo (battute con entrambe le braccia), piegamento dei gomiti, flessione ed estensione delle mani (numero delle serie)	24	36	48	48	48	36	30	10	-	-	-	-	280	
	per le braccia	Supini: farfalle e trazioni con le braccia distese da dietro sopra il capo; esercizi agli attrezzi propri della ginnastica; impulso circolare e spingere nella posizione di braccia distese in appoggio al suolo (ore)	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	9
	per il tronco	Rotazioni del tronco con un bilanciare sulle spalle, piegamenti laterali del tronco con pesi alla nuca (serie)	24	36	48	48	48	36	36	6	6	6	6	-	300
	Piegamenti del tronco col bilanciare dalla posizione supina sulla panca, piedi fissati, rizzare (lavoro dei muscoli addominali) (serie)	34	48	60	60	60	60	36	48	48	48	48	-	550	
	Esercizi agli attrezzi propri della ginnastica: oscillazione di Kipp, esercizi al suolo e capovolte (ore)	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	9	
5. Lavoro di forza generale	Sollevarlo il bilanciare: tirare e spingere una o entrambe le mani (tonnellate)	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	12	
	Tirare e spingere dal petto (senza flessione delle gambe o abbassamento) (tonnellate)	-	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	16	
	Imitazione dello stiramento di lancio con un peso nella mano (serie)	24	24	24	24	24	-	-	-	-	-	-	-	120	
	Imitazione della trazione (impiego del tronco) nel lancio con una fune di gomma, apparato a carrucola, molle (serie da 6 a 10 ripetizioni)	12	12	12	24	24	12	-	-	-	-	-	-	96	
6. Lavoro di corsa per il perfezionamento della rincorsa	Corsa a ginocchia alte, con oscillazione delle gambe e corsa a balzi (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	1	0,6	-	-	-	-	-	4,6	
	Progressivi di corsa da 60-80 m (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	1	0,6	1	1	1	1	1	9,6	
	Partenze 5-6 volte 20-30 m (km)	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	-	-	-	-	-	-	-	3	
	Sprints sui 50-100 m (km)	-	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	1	1	-	-	3,5	
	Corsa ad ostacoli (3-4 ostacoli) (km)	-	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	-	4,5	

		Distribuzione delle forme di allenamento nell'anno e suo volume																
Scopo dell'allenamento	Forme d'allenamento		Periodo di preparazione						Periodo di gara					Periodo di passaggio	Volume annuale			
			1ª tappa		2ª tappa				Stagione principale									
			XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			X		
7. Sviluppo della forza di spinta	Salto in lungo e in alto da fermo (numero)		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	220
	Triplo, quintuplo, decuplo (numero)		200	200	300	300	400	400	300	300	200	200	200	200	200	200	200	3000
	Salto in lungo e in alto con breve rincorsa (numero)		20	20	20	40	40	40	50	50	100	100	100	100	100	100	100	580
	Salto con pesi e bilanciere (tonnellate)		-	2	3	3	3	2	2	1,5	1,5	2	1	1	1	1	1	21
	Passi allungati col bilanciere (serie)		36	48	48	48	30	30	6	6	6	6	6	6	6	6	6	270
	Piegamento delle gambe col bilanciere (tonnellate)		8	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	-	-	-	-	80
8. Preparazione alla resistenza generale	Corsa in campagna, corse nello stadio ad un ritmo lento (ore)		4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	36
9. Recupero riposo attivo	Sci turistico, pattinaggio sul ghiaccio, nuoto (ore)		1	4	4	6	4	2	2	1	1	1	1	1	1	6	33	
	Giochi sportivi (ore)		2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10	23	
10. Incremento forma sportiva e forza di volontà, conseguimento dell'esperienza di gara	Gare di giavellotto (numero)		-	-	-	-	-	1	1	2	3	4	4	4	4	4	15	
	Gare in altre discipline di lancio (numero)		-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	5	
	Gare di sprint e di salto (numero)		-	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	5	

Osservazioni: Carico totale nell'allenamento: 15.900 lanci di tutte le specie. Conformemente all'individuale caratteristica e necessità si possono mutare le singole cifre del carico mensile, come pure di quello annuale. Per la preparazione del giovane deve venir ridotto il volume totale (innanzitutto nell'area della preparazione alla forza di lancio) anche l'intensità del carico deve essere diminuita.

Per la progressione della prestazione al di sopra dei 70 m. è prima di tutto necessaria una specializzazione del carico, che è strettamente collegata ad un progressivo aumento dell'intensità delle forme di allenamento e in primo luogo nell'area della preparazione della forza di lancio. Oltre a ciò devono essere estesi i mezzi d'allenamento.

In gennaio-febbraio 2 volte alla settimana all'apparato di trazione (1 volta lancio), ogni serie con intensità media sino all'esaurimento; riduzione della velocità del movimento al 15%, al contrario progresso della velocità nel lancio.

In aprile cresce il numero dei lanci con breve rincorsa, sino a 70 alla settimana; il numero dei movimenti all'attrezzo di trazione e lanci con pesi medi cala; di contro progredisce il numero dei lanci con attrezzi leggeri.

In maggio cala un po' sia il numero dei lanci con attrezzi leggeri, che con quelli pesanti e medi quasi alla metà; all'attrezzo di trazione 1 volta alla settimana sino a 100 movimenti.

Per lanciatori qualificati (sopra i 70-78 metri) è necessario un volume da 12.000 e 15.000 lanci durante l'anno.

(Da « Leichtathletik - Lehrbuch für Trainer und Sportstudenten », Moskan 1972, Traduzione di P. Tschiene)

Volume della forma di allenamento principale	Periodo di preparazione				Tappa prima delle gare		Periodo di gara		
	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	sett.
Numero dei lanci con attrezzi leggeri (una mano)	-	-	-	800	600	-	-	-	-
Numero dei lanci con pesi medi	-	200	800	300	150	300	250	250	230
Numero dei lanci con attrezzi pesanti	270	270	250	250	130	-	-	-	-
Numero dei movimenti all'apparato di trazione	X ₁ 2000	X ₂ 2000	X ₂ 2000	X ₃ 1000	X ₂ 1000	X ₃ 500	X ₃ 700	X ₃ 400	X ₃ 500
Numero dei lanci col giavellotto da fermo	-	-	130	130	130	120	120	120	120
Numero dei lanci col giavellotto con breve rincorsa	-	-	-	250	250	230	220	110	110
Numero dei lanci col giavellotto con rincorsa completa	-	-	-	80	140	150	170	150	150

Spiegazioni: X₁ = Carico all'apparato di trazione: 163,3 kg; X₂ = 63,6 kg; X₃ = 13,4 kg.
Peso dell'attrezzo di lancio: leggero = meno di 800 gr; medio = da 1 a 1,8 kg; pesante = da 2,5 a 4 kg.