

# L'allenamento del giavellottista

Da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 4, 25 gennaio 1972

A cura del Centro Studi Livornese di Atletica leggera

1<sup>^</sup> - Frequenza dell'allenamento:  
Periodi di allenamento:

- a) ottobre: assuefazione al lavoro invernale,
- b) novembre - fine febbraio: lavoro invernale,
- c) marzo - fine aprile: transizione,
- d) maggio-settembre: lavoro estivo.

Punto a): fino a 3 volte alla settimana, 1 ora - 1 ora  $\frac{1}{2}$  per il giorno in cui si effettua l'allenamento; forme di gioco.

Punto b): 5 - 6 volte alla settimana, 2 ore - 2 ore  $\frac{1}{2}$  per il giorno in cui ci si allena; lavoro concentrato, esclusivamente per la condizione.

Punto c): 5 volte alla settimana; 1 ora ed  $\frac{1}{2}$  - e ore; massima importanza al lavoro tecnico.

Punto d): 4 - 5 volte alla settimana; 1 ora ed  $\frac{1}{2}$  - 2 ore; tutto il lavoro si concentra sulla preparazione alle gare, niente lavoro per la condizione; tecnica e condizione assumono la stessa importanza.

3<sup>^</sup> - Forme speciali di esercizi per l'inverno

- Forza generale: 2 - 3 volte alla settimana scegliere tra i seguenti esercizi:
- Esercizio addominale da supini
- Strappo con una e due braccia
- Spinte dalla nuca
- Slancio con saltelli alternati
- Frustata con il manubrio da dietro dalla posizione all'impiedi e da sdraiati, con un braccio
- Salire sul panchetto con il bilancere (Oxfordstep, Harvardstep)
- Accosciata con il bilancere
- Panca
- Sit ups (con il sacco di sabbia)

Forza speciale: 1 volta alla settimana tutti gli esercizi:

- Serie di oscillazioni con i dischi del bilancere
- Esercizi ginnici (cingolo scapolo - omerale)
- 2 volte alla settimana esercizi di lancio con i pesi (con due bracci

zo, 2 kg.) con un braccio  
- 1 volta lanci di pietre (di tutte le grandezze)

- 1 volta lanci del giavellotto (anche con i giavellotti piú pesanti)  
Corsa:

- 2 volte partenze (in palestra)
- 1-2 volte progressivi con e senza giavellotto
- 1 volta corsa nel bosco
- Salto: 2 -3 volte alla settimana tutto:

- Balzi in salita
- Balzi dalla accosciata
- Balzi in avanzamento, alternati e su una gamba sola
- Balzi sugli ostacoli

Inoltre un gioco alla settimana (in larga misura) prima dell'allenamento o ginnastica generale o speciale (molta ginnastica al suolo).

4<sup>^</sup> - Forme speciali di esercizi durante il periodo delle gare

Forza generale: 1 -2 volte alla settimana (a scelta)

Gli stessi esercizi come durante il periodo invernale, ma con accentuazione degli esercizi eseguiti in breve tempo (strappo, slancio, saltelli alternati, frustate), meno gli esercizi eseguiti con forza di pressione (panca, accosciata, spinte della nuca). Esercizio centrale: esercizio addominale da supini.

Forza speciale:

- Serie di oscillazioni con i dischi del bilancere
- Esercizi di lancio con i pesi, peso minore che in inverno, 2 - 4 volte alla settimana

Lancio:

- 2 - 3 volte alla settimana pesi (palle) da 200 g., 400 g., 600 g., 1000 g., (solo all'inizio del periodo di allenamento)
- 2-4 volte alla settimana lanci di pietre, numero in aumento
- 2-4 volte lanci del giavellotto con il giavellotto femminile e con quello di gara

Corsa:

- 2 volte partenza, sprint
- 2 volte brevi progressivi
- Salto (per l'impiego della gamba di puntello)
- Balzi in salita
- Salti in lungo con e senza rincorsa
- Salti tripli
- Gioco, ginnastica speciale, anche in seguito

5<sup>^</sup> Tipo e frequenza del lavoro di forza con limite del tempo. Novembre - fine gennaio

## 2- Dosaggio dei carichi

Periodo di allenamento

Punto a)

Verso la fine di ottobre in aumento

Punto b)

Gennaio o febbraio lavoro molto duro,

novembre e dicembre: di costruzione

Punto c)

Marzo- Lavoro invernale, in riduzione

Aprile: lavoro estivo di costruzione

Punto d):

In sintonia con la gara, dopo la gara: lavoro estensivo, determinato carico molto forte; prima delle gare: da molti lanci, pause abbastanza lunghe.

Ciclo di 2 settimane.

Giorno di allenamento

uniforme

Principio degli intervalli, carico breve e forte, pause di riposo sufficientemente lunghe, intenso

All'inizio: addestramento tecnico, verso la fine: lavoro per la condizione.

estensivo - intensivo

cia), forza speciale per il lancio, lanci di pietre con rincorsa (10 kg., 15 kg.)

Lancio:

- 1 volta palla medicinale (2 kg., 3 kg.) con uno e due braccia
- 1 volta peso, palle (600 g., 800 g., 1000 g.) con un braccio, palla con maniglia (1 kg., 1 kg e mez-

Carico settimanale:

I giorno per la forza (bilancere)

I giorno senza bilancere (Lanci, corsa, gioco)

I giorno per la forza (forza speciale)

I giorno per i lanci, salto

I giorno per la forza (bilancere)

I giorno di riposo