

LE PROBLEMATICHE DEL DISCO



di K. Bukhantsov

da *Leakaya Atletika* n° 11, pag. 6-7, 1977
a cura di Tiziana Vadori

1) E' necessario, nel periodo preparatorio, lanciare il disco all'aperto o uno può limitarsi a lanciarlo al coperto lanciandolo nella rete?

Ad un primo sguardo può sembrare che la risposta dipenda dal clima durante il periodo preparatorio e che questo lanciare nella rete sia una misura forzosa. Comunque, molti lanciatori di climi freddi usano la rete, arguendo che il lancio indoor non presuppone un grande sforzo mentale e con ciò è possibile eseguire molto più lavoro che nell'allenamento all'aperto.

Quando si lancia il disco in condizioni "naturali", le sensazioni che sorgono aiutano l'apprendimento e l'assimilazione delle abilità tecniche. Il lanciatore può correggere le sue azioni in relazione al volo dell'attrezzo e alle distanze ottenute. I lanci indoor, permettono all'atleta di concentrarsi sull'esecuzione di singoli specifici elementi tecnici, ed è difficile per lui correlare il suo sforzo, non avendo una rispondenza immediata col lancio globale.

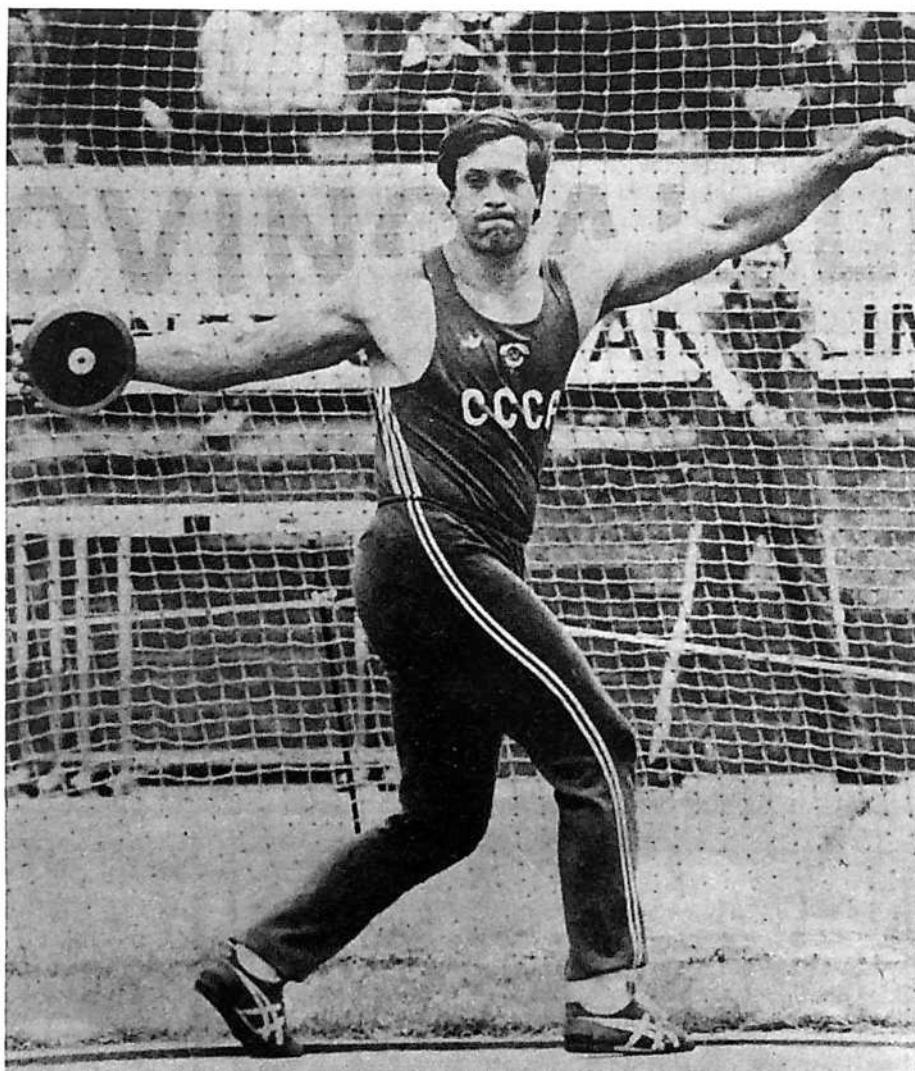
La necessità di lanciare all'aperto in inverno è evidenziato in maniera decisiva dai martellisti, che regolarmente lanciano durante il periodo preparatorio e sono rimarchevoli per la loro esecuzione tecnica, d'altro canto, i giavellottisti, che non lanciano durante l'inverno, sono tecnicamente inferiori ai compagni di squadra di altre discipline.

Un'intera generazione di lanciatori degli anni 60 risponde a questa domanda: essi lanciano una parte nella rete e quando vanno allo stadio in primavera iniziano il loro lavoro tecnico per lo più da base "zero".

Una soluzione corretta di questo problema sta nel mezzo; lavoro indoor e all'aperto deve essere combinato. Ma la cosa deve essere discussa: da febbraio si potrà lanciare completamente all'aperto e la quantità potrà raggiungere i 1000 lanci.

2) Qual'è la relazione tra allenamento e risultati di gara?

Allenatori e lanciatori spesso si dolgono che la prestazione di gara è ben al di sotto del livello raggiunto in allenamento. Ciò non accade incidentalmente. Sono convinto che una prestazione di alta intensità nei lanci finali di allenamento sono causa dell'insuccesso della prestazione di gara.



Viktor Raschtschupkin (URSS) campione olimpico '80

Primo: quanto si realizzano lanci ad alta intensità per la distanza, il lanciatore non può lavorare per un miglioramento tecnico, e quindi durante la gara tutti i difetti tecnici ricompariranno.

Secondo: un lungo allenamento di lanci fatto prima della gara, eccita eccessivamente l'atleta, spesso porta all'insonnia o alla sopravvalutazione della sua forza. Questo eccitamento è rimpiazzato da uno stato di inibizione durante la competizione.

Io conosco un solo atleta - FAINA MELNIK - che può tollerare un'alta intensità di allenamento molto bene, eseguendo più di 100 lanci a "forza com-

pleta". Ma anche per lei tale intensità direttamente prima della competizione è rovinosa: un esempio del suo insuccesso è riconoscibile alle spartachiadi del 1971, quando eseguì molti lanci d'alta intensità prima della competizione.

Così, in allenamento, i lanci dovranno essere limitati ad un'ottimale intensità (cinque metri meno della miglior prestazione del periodo), concentrandosi sulla correttezza del movimento e non sulla distanza.

3) L'allenamento tecnico e il lavoro voluminoso di lancio dovranno essere eseguiti in condizioni di freschezza?

Molti lanciatori (specialmente gli uomini

I MIGLIORI DISCOBOLI DI SEMPRE

71.16	Wolfgang Schmidt	(RDT)	1978
70.98	Mac Wilkins	(USA)	1980
70.58	Luis-Mariano Delis	(CUBA)	1982
70.38	Jay Silvester	(USA)	1971
69.98	John Powell	(USA)	1981
69.50	Knut Hjeltnes	(NORVEGIA)	1979
69.46	Alfred Oerter	(USA)	1980
69.40	Arthur Swarte	(USA)	1979
69.26	Kenneth Stadel	(USA)	1979
69.16	Iuri Dumtshev	(URSS)	1982
68.58	Rickard Bruch	(SVEZIA)	1972

... E LE MIGLIORI DISCOBOLE

71.80	Marya Petkova	(BULGARIA)	1980
71.50	Evelin Jahl	(RDT)	1980
70.64	Irina Meszynski	(RDT)	1982
70.50	Faina Melnik	(URSS)	1976
69.90	Galina Sawinkova	(URSS)	1982
69.86	Valentina Chartschenko	(URSS)	1981
69.08	Carmen Romero	(CUBA)	1976
68.98	Florenza Tacu	(ROMANIA)	1981
68.92	Sabine Engel	(RDT)	1977
68.76	Gisela Reissmuller	(RDT)	1981
68.74	Margitta Pufe	(RDT)	1979

ni) provano che tre allenamenti tecnici sono adeguati per migliorare la tecnica, e questi allenamenti dovranno essere condotti dopo un giorno di riposo.

Ma solo attraverso un numero enorme di ripetizioni potranno venir perfezionate le abilità tecniche correttamente. Il campione olimpionico MAC WILKINS, per esempio, lavorava sulla tecnica sei volte alla settimana in un determinato periodo con l'obiettivo di "lanciare non per la distanza, ma per la perfezione tecnica".

I sollevatori di pesi hanno sperimentato che il perfezionamento tecnico è particolarmente efficace quando essi si trovano in una stato di recupero incompleto. La così chiamata "freschezza" che segue il riposo è sempre accompagnata da un elevato livello di eccitazione, che può facilitare la distorsione del movimento. Mi sembra che per rinnovare la fatica mentale dovuta ad un alto numero di ripetizioni, è necessario, durante un periodo di lavoro tecnico, variare il luogo di allenamento e variare i pesi degli attrezzi adoperati. Questo aiuta a mantenere la "freschezza" mentale ed ad acquisire una consistente, stabile abilità che può permanere sino ai giochi olimpici.

4) Il problema della combinazione di forza e lavoro tecnico. Come si deve combinare lo sviluppo delle qualità fisiche ed il lavoro tecnico?

Esistono opinioni che indicano come il lanciatore per prima cosa deve incrementare il suo livello delle necessarie qualità fisiche e quindi provare a convertirle nello specifico "schema" tecnico.

Le parole di un allenatore brasiliano di calcio ci rammentano: "Tutte le abilità tecniche dei nostri giocatori sono acquisite nella tenera età, nelle squadre superiori, noi lavoriamo sulla preparazione tecnica e tattica".

La tecnica è un'aggregazione di abilità che aiutano uno a realizzare il suo livello di qualità fisiche. Tutto il lavoro di forza deve decorrere parallelamente col progresso della maestria tecnica.

Uno dei metodi più efficaci per incrementare la tecnica sono gli esercizi di imitazione (per esempio, "lanci" senza il disco), che sono eseguiti in correlazione con l'allenamento di forza. Con rare eccezioni, i lanciatori non includono le imitazioni durante il lavoro col bilanciare. Le ragioni stanno nella "fatica" e nel "tempo insufficiente". Un'altra ragione risiede nella non esatta comprensione dell'importanza della combinazione delle "imitazioni" col lavoro di forza.

Come procede il lavoro tecnico è un fatto molto importante. Se il lavoro

tecnico è iniziato dopo il lavoro di forza (senza imitazioni), allora il substrato esistente è negativo. Se gli esercizi di imitazione sono stati eseguiti al termine del precedente lavoro col bilanciare, allora il substrato sarà positivo per il successivo lavoro tecnico. La stessa cosa si può dire in riferimento alla periodizzazione del carico di allenamento. Se il lanciatore dedica il periodo di preparazione alla preparazione della forza, allora in primavera egli potrà sperimentare certe difficoltà nell'allenamento tecnico e vice versa.

Le lanciatrici sovietiche eseguono un significativamente più grande volume di lavoro tecnico rispetto agli uomini. Per esse il carico annuale di lavoro ammonta a 15.000 lanci.

Ciò significa che è necessario incrementare notevolmente il volume di allenamento degli uomini? Certamente ogni progresso potrà essere ottenuto velocemente. Ma con riferimento alla maestria qualitativa, si può notare che solo la qualità dell'esecuzione di ciascun lancio di allenamento (ognuno dei 10.000 lanci) conduce ad un sostanziale incremento nella prestazione. Concentrazione su ciascun esercizio, comprensione dell'a necessità di lavorare, confidenza nell'esecuzione - questi fattori porteranno a positive modificazioni nella prestazione.

FAINA MELNIK è un buon esempio. Essa si concentra molto prima di ogni lancio (sia in gara che in allenamento), durante ogni esercizio. Essa non butta via alcuna ripetizione, alcuna corsa, salto o lavoro pesante col bilanciare. Il suo amore per il lavoro le ha permesso di sviluppare un più elevato livello di qualità speciali; un enorme numero di ripetizioni e di sollevamenti col bilanciare sono in definitiva la base della sua stabilità.



Knut Hjeltnes e Ben Plucknett