

Selezione ed allenamento dei giovani lanciatori di martello

di A. Bondarchuk; URSS - a cura di Jimmy Pedemonte

Con questa seconda parte si conclude il nostro reportage sul XIV Congresso Europeo degli allenatori di atletica leggera, svoltosi ad Aix-Les-Bains. I due lavori che riportiamo sono ad opera del noto allenatore russo Anatoly Bondarchuk. La prima relazione di Bondarchuk ci ha colpito per due aspetti. Per prima cosa, è da notare che le indicazioni metodologiche sull'allenamento dei giovani martellisti sono ormai note ed applicate dalla maggioranza degli allenatori anche in Italia. Viceversa, manca il sostegno dell'organizzazione sovietica, evidenziata da cifre veramente impressionanti. Il secondo dato di spicco emerge dai migliori risultati ottenuti dai martellisti sovietici quattordicenni. Qui si conferma la necessità, nonché l'utilità, di un lavoro tecnico compiuto già nelle primissime fasi dell'allenamento giovanile.

Non è possibile, per un ragazzo di 14 anni, lanciare il martello di cinque chili ad oltre 70 metri, senza un adeguato sviluppo delle capacità tecniche.

Jimmy Pedemonte

I martellisti sovietici hanno raggiunto un successo considerevole. Basti pensare che alle Olimpiadi di Montreal hanno conquistato i primi tre posti. Essi hanno ripetuto questi successi ai Campionati Europei di Atene e di Stoccarda. Oltre dieci atleti hanno lanciato al di là degli 80 metri. Yuri Sedykh vanta il primato mondiale di 86,57 metri, mentre Serghey Litvinov ha lanciato in allenamento, a 87,30 metri. Riteniamo che non ci sarà molto da aspettare prima che si sorpassi la straordinaria barriera dei 90 metri.

Qual'è il segreto dei martellisti sovietici? Molti sono i fattori che concorrono alla spiegazione di questo fenomeno. In primo luogo, noi abbiamo un grande numero di praticanti (5000) e di allenatori specialisti (oltre 100) che operano nel settore dell'alta qualificazione. In secondo luogo, possediamo buoni metodi di allenamento. In terzo luogo abbiamo una buona conoscenza della tecnica moderna di lancio. In quarto luogo, esiste una concorrenza che eleva il livello di competitività. In ultimo, abbiamo una selezione appropriatamente organizzata dei giovani atleti e una pianificata preparazione qualitativa del settore giovanile. In questa sede, mi limiterò a fornire qualche dettaglio circa l'ultimo fattore, in quanto rappresenta l'obiettivo principale di questo mio intervento.

Possiamo suddividere la preparazione complessiva dei martellisti russi in tre fasi fondamentali. La prima è la preparazione iniziale. La seconda è la fase di preparazione fondamentale speciale. La terza rappresenta il perfezionamento di quanto ottenuto in precedenza. Nella prima fase abbiamo i ragazzi dai 12 ai 14 anni, nella seconda dai 14 ai 18 anni e nella terza, oltre i 18 anni.

I criteri che guidano la selezione ci indirizzano verso atleti abbastanza alti

(160-170 cm) e veloci. Con quest'ultimo termine intendiamo ragazzi in grado di ruotare velocemente attorno al piede o al tallone della gamba di appoggio (sinistra) mediante la spinta della gamba destra. Prestiamo meno attenzione alla velocità sui 30 metri con partenza bassa, al salto in lungo da fermo o al test di Abalakov. Questo perché non esiste una correlazione diretta tra l'abilità di movimento nel senso rotatorio con quella nel senso rettilineo. Nel



Da Sinistra: Jimmy Pedemonte con Anatoly Bondarchuk.

lancio del martello, gli atleti più promettenti sono coloro che ruotano velocemente con un martello di peso qualsiasi. Il test di rotazione veloce sul piede sinistro è considerato come il più informativo ed attendibile.

Lasciate che descriva i principi basilari dell'allenamento nella fase della preparazione iniziale:

- compiti**
1. insegnamento delle basi della tecnica di lancio (preliminari, giri con il martello, finale).
 2. creazione della base di preparazione fisica generale
 3. creazione del potenziale motorio e tecnico generale (coordinazione)
 4. abituare gli atleti all'allenamento regolare.

metodi di allenamento

1. esercizi di corsa e di salto; 2. corsa veloce e staffette; 3. lancio di attrezzi leggeri da 3 a 5 kg, con preliminari, con uno, due, tre, e quattro giri; 4. lancio del peso di 4-6 kg da posizioni diverse (policoncorrenza); 5. salti da fermo; 6. Giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, tennis; 7. esercizi con i pesi; 8. rotazioni con il martello.

Il numero delle sedute di allenamento settimanali varia da 3 a 4, della durata di 90-120 minuti ciascuna.

Volume dei carichi di allenamento nella singola seduta

- sollevamento pesi: non oltre le 2 tonnellate
- lanci con il martello: 15-20
- policoncorrenza: fino a 25 lanci
- salti: fino a 30 stacchi
- sprints: non più di 500 metri

Usiamo in allenamento principale la prima (dal 50% all'80%) e la seconda (dall'80% al 90%) zona di intensità. La quota di allenamento alle zone più alte è minima (non più del 5% del tempo totale).

Nell'insegnamento della tecnica poniamo la maggiore attenzione sulla lunghezza della fase di doppio appoggio in ogni giro.

Sequenza didattica per il lancio del martello

1. lancio dopo l'esecuzione dei soli preliminari (1-2 allenamenti)
2. esecuzione dei giri senza attrezzo (1-2 allenamenti)

3. esecuzione dei giri con un disco del bilanciere tenendolo di fronte, a braccia semi-piegate, o con una corda (1-2 allenamenti)
4. lanci a 1 giro (per 5 allenamenti)
5. lanci con 3 o 4 giri con il martello.

Raccomandazioni

Nel lancio con uno, tre e quattro giri, non porre attenzione per numerosi mesi alla corretta esecuzione. Dopo tutto, lo scopo principale in questa fase è quella di apprendere a lanciare con 3 o 4 giri con qualsiasi tecnica.

Quando gli atleti dopo un certo periodo di tempo (la durata dipende dall'individuo e va dalle 3 settimane ai 5-6 mesi) hanno appreso a lanciare con una tecnica stabile con 3 o 4 giri, gli si può insegnare a prestare attenzione all'ampiezza della fase di doppio appoggio in ciascun giro. La fase di accelerazione dell'attrezzo termina quando il piede destro si stacca da terra nel momento in cui il martello si trova a 90°

rispetto alla posizione di partenza (quando i piedi cioè non hanno ancora iniziato a girare. n.d.t.)

Dirigere l'attenzione dell'atleta sul fatto che ogni giro deve essere più veloce del precedente.

Cambiamenti nell'allenamento della seconda fase. Ora puntiamo all'assolvimento dei seguenti compiti:

1. migliorare la tecnica di lancio del martello;
2. sviluppo delle capacità fisiche speciali (velocità, forza);
3. sviluppo delle capacità psicologiche e tattiche.

Metodi di allenamento

1. Lancio di attrezzi leggeri (5-6 kg), standard (7,260 kg) e pesanti (8 kg) con 3 o 4 giri.
2. Lancio di attrezzi di peso diverso (da 6 a 16 kg) da varie posizioni da fermo (policoncorrenza ed azioni finali, n.d.t.)
3. Allenamento della forza con i pesi ed esercizi specifici localizzati.

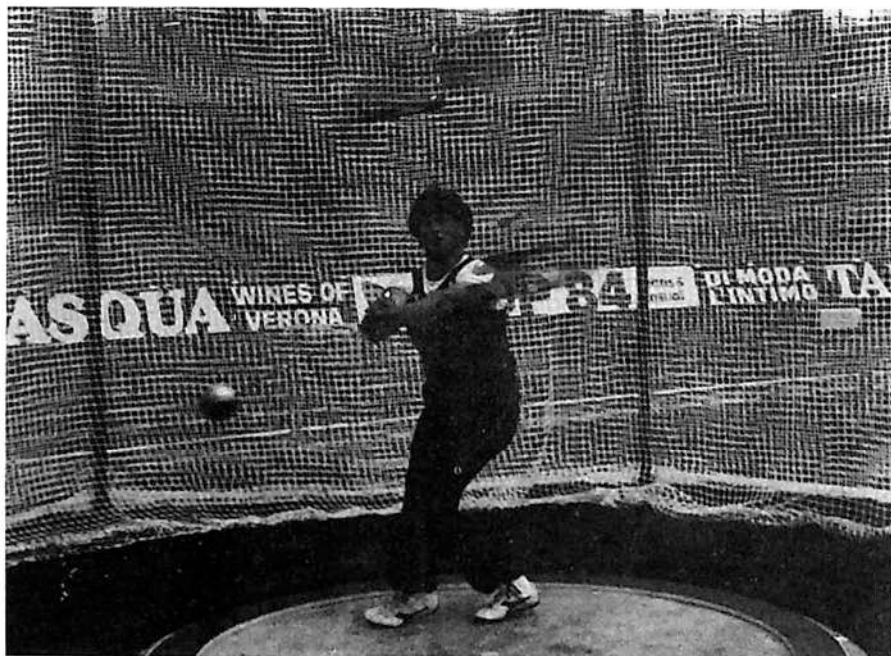


TABELLA 1

Carico	Prima Fase	Seconda Fase
GENERALE	80%	30%
SPECIALE	20%	70%

4. Salti
5. Sprints

Il numero delle sedute settimanali varia da 5 a 8, la durata di ogni seduta oscilla tra i 120 ed i 150 minuti.

Volume approssimativo dei carichi nella singola seduta:

- lanci col martello: fino a 25
- sollevamento pesi: 5-6 tonnellate
- salti: fino a 50 stacchi
- lanci policoncorrenza e finali: fino a 50
- sprints: fino a 1 km.

Intensità dei carichi di allenamento.

Il carico principale dovrebbe trovarsi nella zona dell'80-90% del massimo (relativamente al 60-70% della quantità totale di lavoro). Nella zona del 90-100% sta circa il 10-15% del lavoro. Nella zona fino all'80% sta circa il 25-30% del lavoro.

La percentuale di lavoro generale e

speciale, durante la prima e la seconda fase della preparazione, è indicata nella Tabella 1.

La Tabella 2 mostra i migliori risultati ottenuti da martellisti Sovietici alle età di 14 e di 18 anni.

TABELLA 2		
Esercizi	14 anni	18 anni
1. lancio del martello:		
- 5 kg	70.80 mt	92.00
- 6 kg	64.36	86.00
- 7,260 kg	52.10	78.04
- 8 kg	—	72.00
2. strappo	75 kg	125
3. girata al petto	100	175
4. accosciata	150	270
5. salto in lungo da fermo	3,01 mt	3,15
6. salto triplo da fermo	6,75	9,50
7. sprint su 30 metri	4"3 sec	4"0
8. lancio del peso 7,260 kg:		
- in avanti	12 mt	17.50
- dorsale	14	19.80

La tecnica moderna di lancio del martello

di A. Bondarchuk, URSS

Il miglioramento dei risultati nel lancio del martello avvenuto nel corso degli ultimi dieci anni, può essere in gran parte spiegato con i cambiamenti che sono stati apportati ai punti principali della tecnica di lancio. Non mi soffermerò in dettaglio sulla tecnica, in quanto la letteratura specializzata di tutti i paesi ne parla già diffusamente. Parlerò semplicemente dei punti principali che concernono gli ultimi sviluppi tecnici. Inizierò parlando del punto basso della traiettoria del martello durante l'esecuzione dei preliminari e delle rotazioni.

Nei preliminari, il punto basso si trova sulla destra dell'atleta. Ogni deviazione verso destra rispetto all'asse longitudinale è un fatto individuale (figura 1). Nell'entrata nel primo giro, il punto basso si trova in coincidenza col piede destro (figura 2/A). In ogni giro successivo, esso si sposta verso sinistra. Prima dell'inizio dell'azione finale, si trova a coincidere col piede sinistro (figura 2/B).

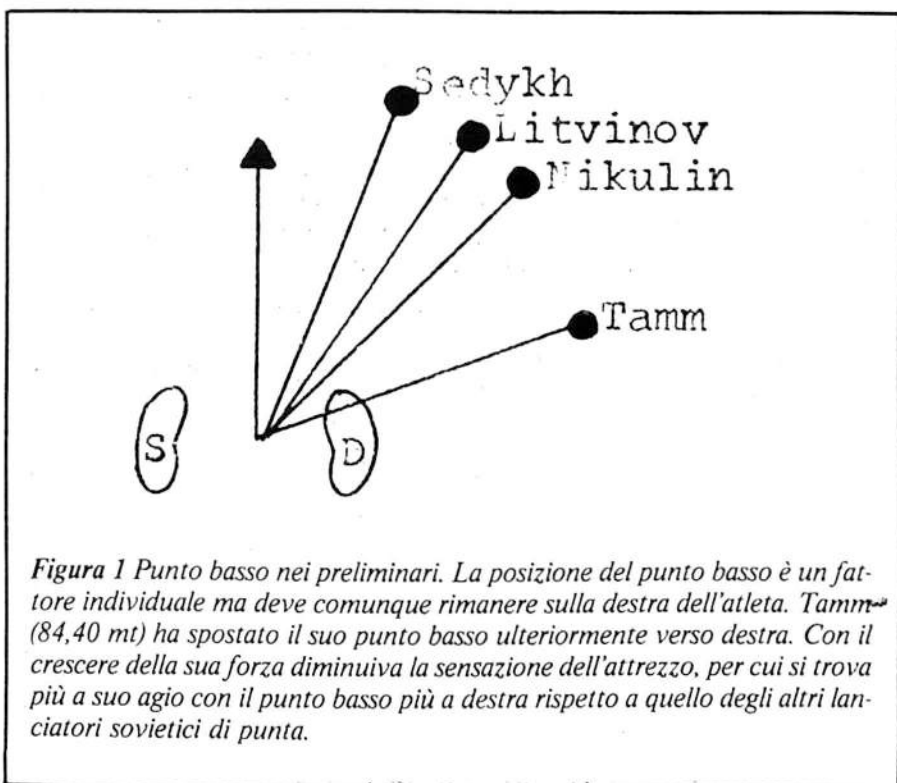


Figura 1 Punto basso nei preliminari. La posizione del punto basso è un fattore individuale ma deve comunque rimanere sulla destra dell'atleta. Tamm (84,40 mt) ha spostato il suo punto basso ulteriormente verso destra. Con il crescere della sua forza diminuiva la sensazione dell'attrezzo, per cui si trova più a suo agio con il punto basso più a destra rispetto a quello degli altri lanciatori sovietici di punta.