

I test equivalenti nel lancio del giavellotto

a cura di Kevin Mc Gill

Vengono date utili indicazioni per gli allenatori di lancio del giavellotto che si possono avvalere di una serie di test indicatori del livello della preparazione dei propri atleti nel corso della preparazione. L'articolo è tratto da Amicale des Entraîneurs Français D'Athlétisme (Francia).

Le prestazioni dipendono principalmente dalle capacità tecniche e fisiche dell'atleta.

Per ottenere un buon livello di capacità, una buona tecnica, possono essere elaborati i metodi per le differenti caratteristiche fisiche e per i differenti livelli di prestazione.

Vengono proposte quindi una serie di tabelle relative alle differenti discipline di lancio.

Con l'uso di questi test, è possibile definire il profilo dell'atleta comparandolo ai differenti modelli di prestazione. Possono essere anche messi in evidenza i punti di forza e quelli deboli. Se una atleta ha tutte le caratteristiche fisiche corrispondenti alla prestazione, e non la raggiunge, l'allenatore deve guardare al settore tecnico o alle componenti mentali. Infine, l'uso di questi test permette una valutazione degli effetti allenanti, ed eventualmente consente di ritoccare gli allenamenti. L'uso di questi test costituisce inoltre una motivazione non trascurabile nel corso dell'anno.



Harkonem.

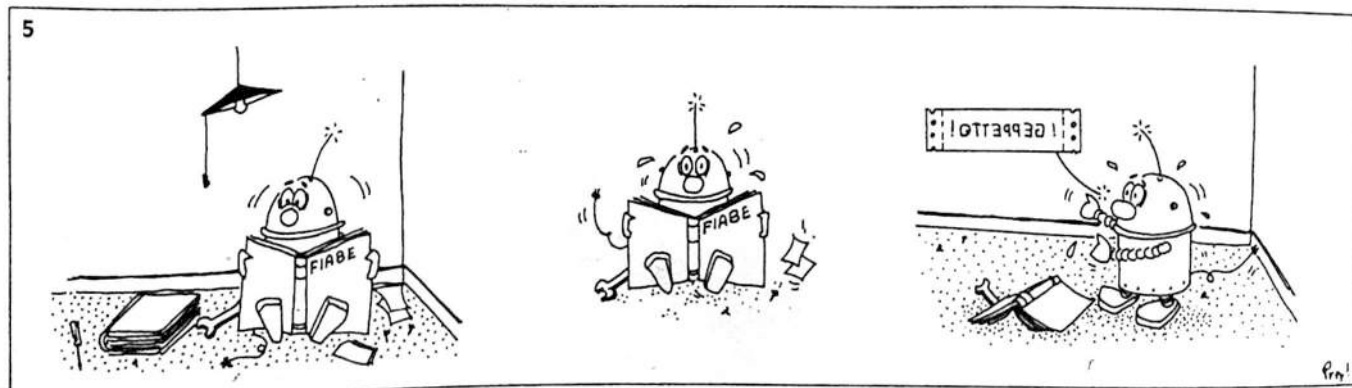
Uso dei test per il Giavellotto maschile

I test costituiscono solo una componente dell'allenamento, ma l'obiettivo non è quello di ottenere il successo nei test come se si trattasse di vere e proprie specialità, ma di realizzare un allenamento fisico generale alla ricerca di una totale progressione e un miglioramento dei punti deboli.

Nel calcolo dei risultati, è possibile ottenere una curva che può essere studiata per costituire un preciso supporto di informazione che consente di meglio orientare l'allenamento.

- Punti di forza, punti deboli;
- livello generale di attitudine;
- livello di assimilazione della tecnica: lancio del giavellotto e di palle con e senza rincorsa;
- controllo dello sviluppo della preparazione;
- livello di competizione (nel caso in cui la relazione tra alcuni test ed il livello della competizione è ben conosciuto per un dato atleta).

N.B. La digressione da una misura non va presa alla lettera. La griglia non



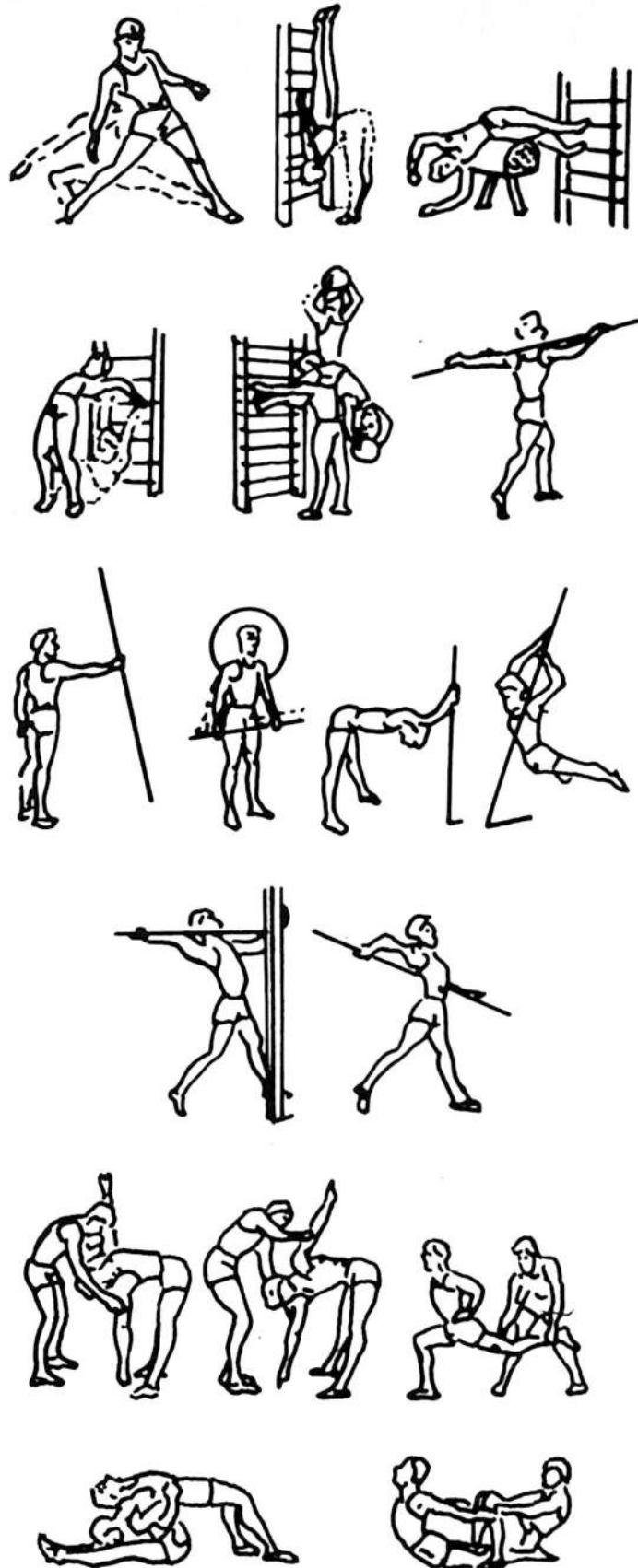
è perfetta e le condizioni usate in un test rispetto ad un altro, varia. Un segno superiore è molto significativo come pure una misura in un test simile (es. senza rincorsa o con rincorsa).

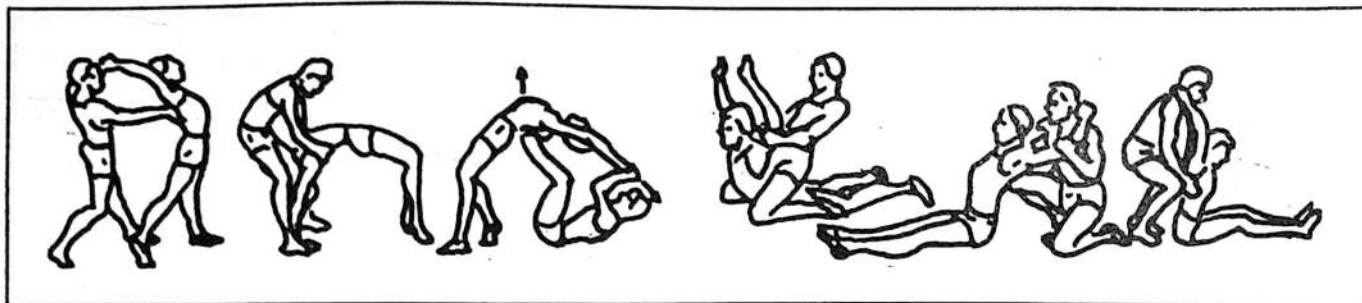
Prestazioni dei test

- Stimolare l'impegno competitivo nell'esecuzione di alcuni test (eventuali handicap nel caso di atleti a differenti livelli di forza, o una competizione a squadre sommando i risultati).
- Non preavvisare quale test vuoi usare un giorno. Gli atleti si preparano più o meno inconsapevolmente, e si risparmiano per ottenere un risultato migliore, che al momento nega la prestazione.
- Scegliere i test dove l'atleta è capace di progredire.
- Non limitare il numero di prove troppo a lungo.
- Tre nuovi test all'inizio ed in mezzo al periodo di preparazione.
- Test di lancio senza rincorsa: porsi dietro una linea usando il giavelotto da competizione, palle di gomma o in ferro.
- Test con rincorsa: rincorsa libera, con l'uso dei chiodi per una maggior presa sul terreno.
- Pull overs: altezza della panca in base alla lunghezza delle braccia alla massima estensione (non usare una sbarra con dischi in gomma, non favorevole per i rimbalzi); all'avvio del test la sbarra si trova su un supporto rialzato dove viene riposta all'arrivo. Usare un cronometro.
- Strappo e slancio; progressione e numero di prove libero.
- Lancio dorsale a 2 mani con 7 kg.
- Lancio per avanti a 2 mani con 7 kg.
- Addominali: su una panca inclinata a 45°, con i piedi fissati, misurazione in secondi. Partenza disteso sulla panca. Rivelazione del tempo impiegato per eseguire 10 ripetizioni con sovraccarico di 5 kg.
- Squat con bilancere. Progressione e numero di prove libero.
- Salto in lungo e salto triplo da fermo.
- 6 balzi con rincorsa.
- 3 balzi a piedi pari.
- 30 m con partenza in piedi. Il cronometro parte quando si mette in movimento il piede posteriore.
- 20 m con il giavelotto. Partenza come in un lancio di giavelotto con il braccio tenuto dietro in posizione di lancio. Cronometrare il percorso.

ESERCIZI DI MOBILITÀ PER IL GIAVELLOTTO

di Anthony Nacerio (USA)





Competition Level	50 m	55m	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m	85 m	90 m	95 m
800 g Jav. w/o run	34 m	37 m	40 m	44 m	48 m	52 m	55 m	58 m	62 m	+65 m
600 g Jav. w/o run	40 m	43 m	45 m	48 m	52 m	56 m	60 m	65 m	70 m	75 m
600 g. Jav. with run	55 m	60 m	65 m	69 m	73 m	78 m	82 m	87 m	+90m	+95 m
500 g. ball w/o run	45m	47 m	50 m	53 m	56 m	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m
500 g. ball with run	55 m	60 m	65 m	70 m	74 m	78 m	82 m	86 m	90 m	94 m
1 kg ball w/o run	30 m	33 m	36 m	40 m	43 m	46 m	50 m	53 m	56 m	60 m
1 kg ball with run	35 m	40 m	44 m	48 m	52 m	56 m	60 m	65 m	70 m	+75 m
2 kg ball w/o run	20 m	22 m	24 m	26 m	28 m	30 m	33 m	36 m	40 m	+43 m
2 kg ball with run	25 m	27 m	30 m	32.5 m	35 m	38 m	41.5m	44 m	47 m	50 m
3 kg ball w/o run	16 m	17,5m	19 m	20.5m	22 m	23.5m	25 m	26.5m	28 m	30 m
1 kg ball seated	20 m	22 m	25 m	27 m	29 m	31 m	33 m	35 m	37 m	40 m
Pullovers	45kg	50kg	56kg	62kg	68kg	74kg	80kg	86kg	92kg	100kg
Pullovers 40 kg. x 10 (sec)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	-10
Snatch	50kg	55kg	62kg	68kg	75kg	80kg	85kg	90kg	100kg	110kg
Clean & Jerk	70kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	120kg	130kg
7 kg back- wards	-10m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m
7 kg for- ward	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
10 situps (SEC) 5 kg weight on a slant	15	14	13	12	11.5	11	10.5	10	-10	-10
Squat	80kg	90kg	100kg	110kg	120kg	130kg	140kg	150kg	160kg	170kg
S.L.Jump	2.50m	2.60m	2.70m	2.80m	2.90m	3.00m	3.10m	3.20m	3.30m	+3.30m
T. Jump Stand	6.80m	7.20m	7.60m	8.00m	8.50m	8.9/9m	9.30m	9.50m	9.75m	+10m
6 Jumps w/o run	14m	15m	15.7m	16.5m	17m	17.5m	18m	19m	20m	21m
3 Jumps double leg	7.0m	7.40m	7.90m	8.30m	8.80m	9.20m	9.50m	9.80m	+10m	+10m
30 m run	4.9	4.7	4.5	4.3	4.2	4.1	4	3.9	3.8	3.7
20 m run with jav.	3.6	3.4	3.2	3	2.8	2.6	2.5	2.4	2.3	-2.3

26 Test tratti da "Operazione per il giavellotto maschile" di Didier Poppe.