

ESERCIZI GENERALI E SPECIFICI PER GIAVELLOTTISTI

di A. Stasjuk

a cura di Alessio Calaz

L'autore mette in evidenza alcuni errori tecnici comuni che si riscontrano tra i giavellottisti, e presenta una serie di esercizi generali e specifici che mirano a migliorarne l'efficienza tecnica. Le illustrazioni sono accompagnate da un'utile guida all'esecuzione.



Jackie Joyner.

PREMESSA

Da quando è stato adottato il nuovo tipo di giavellotto a oggi, alcuni degli atleti di livello superiore hanno già lanciato a grandi distanze. Questi ovvi incrementi indicano un migliore approccio biomeccanico allo sviluppo della tecnica del giavellotto e anche una migliore comprensione dei metodi di allenamento atti a sviluppare le capacità generali e specifiche di prestazione fisica.

Nondimeno molti atleti, anche di punta, si lasciano limitare da difetti tecnici di base. Alcuni di questi includono:

- Un'azione finale di lancio che è diretta leggermente di traverso rispetto all'asse del giavellotto.

- Un piegamento eccessivo dell'articolazione del ginocchio sinistro nella fase finale, che conduce a un allargamento dell'angolo di rilascio e dell'angolo di attacco.

- Una traslazione attiva insufficiente tra la rincorsa e il passo finale di lancio. Dal punto di vista della tecnica contemporanea, dovrebbe esserci un movimento ininterrotto in avanti del centro di gravità dell'atleta, dalla partenza della rincorsa fino al posizionamento finale della gamba sinistra per il lancio.

ESERCIZI PROPOSTI

Gruppo I

Gli esercizi mirano a preparare e sviluppare i gruppi muscolari coinvolti

nello spostamento in avanti del tronco e della cintura scapolare.

Consigli:

a) Nella posizione iniziale di tutti gli esercizi del gruppo I, si dovrebbe comprimere l'interno della scapola, sollevare il mento e curvare leggermente il tronco;

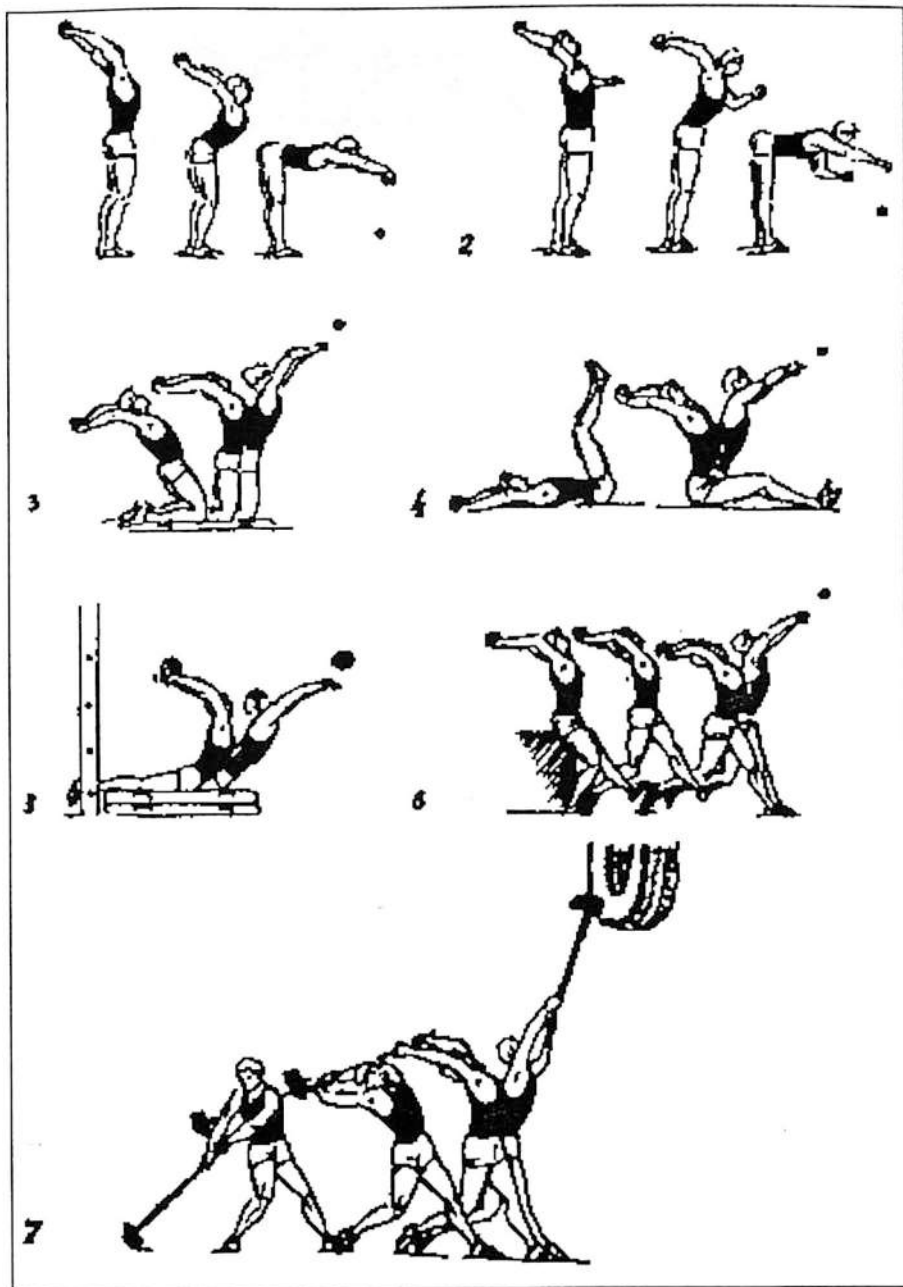
b) negli esercizi 1 e 2, il movimento del tronco sul piano orizzontale dovrebbe interrompersi rapidamente;

c) negli esercizi dal 3 al 7, anche il movimento del tronco sul piano verticale dovrebbe interrompersi rapidamente.

Gli esercizi si eseguono in 3-5 serie di 20-50 ripetizioni.

Gruppo II

Gli esercizi mirano a sviluppare il



movimento in avanti delle anche, la fissazione dell'angolo dell'articolazione del ginocchio destro, e la creazione di tensione nella gamba sinistra. Gli esercizi, lanciando a una o due mani, si eseguono con pesi tra i 3.0 e i 7.25 Kg.

Consigli:

- a) Gli esercizi dal 10 al 13 si eseguono su un'unica posizione d'appoggio;
- b) nell'esercizio 8, l'incurvamento in avanti del tronco dovrebbe avvenire senza un'estensione delle gambe;
- c) nell'esercizio 9, le spalle non si dovrebbero torcere a sinistra;
- d) in tutti gli esercizi, la gamba più bassa e i muscoli della caviglia stanno lavorando attivamente, mentre viene

mantenuto l'angolo tra l'anca e la gamba più bassa.

Gruppo III

Gli esercizi mirano a sviluppare la capacità dell'atleta di dirigere lo sforzo nella direzione dell'asse dell'attrezzo.

Consigli:

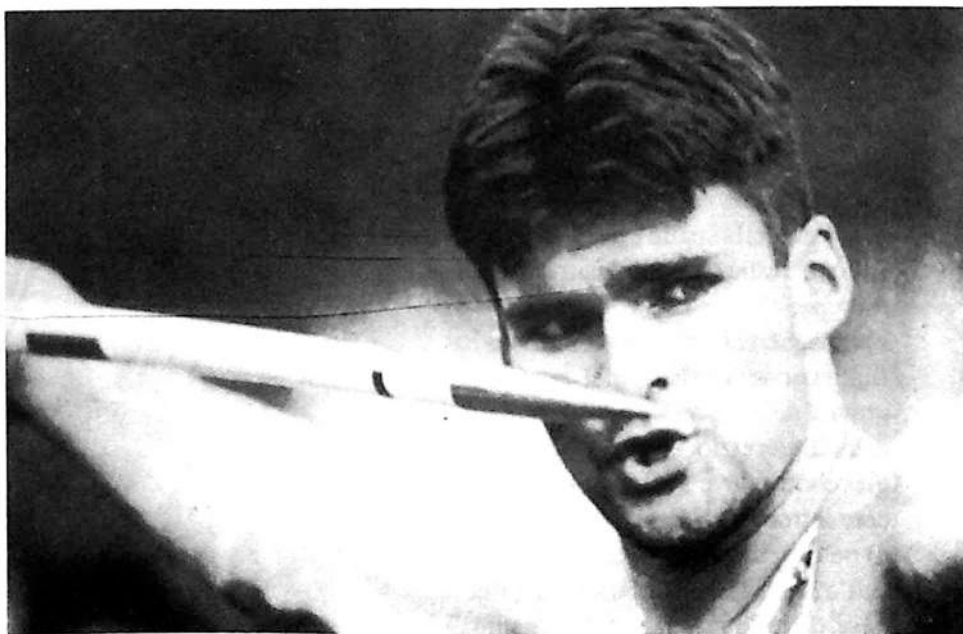
- a) L'esercizio 18 viene eseguito con i piedi paralleli, lanciando verso terra (a 10-15 metri);
- b) l'esercizio 19 viene eseguito in una posizione di lancio molto aperta, l'esercizio 20 in una posizione più chiusa, con un angolo di rilascio tra i 25° e i 30°;
- c) è importante che gli esercizi 19 e 20 siano svolti da una corretta posizione di partenza, con il gomito sinistro che si muove all'indietro e all'ingiù, e il gomito destro sotto l'attrezzo. Gli esercizi si eseguono in 2-3 serie di 10 ripetizioni.

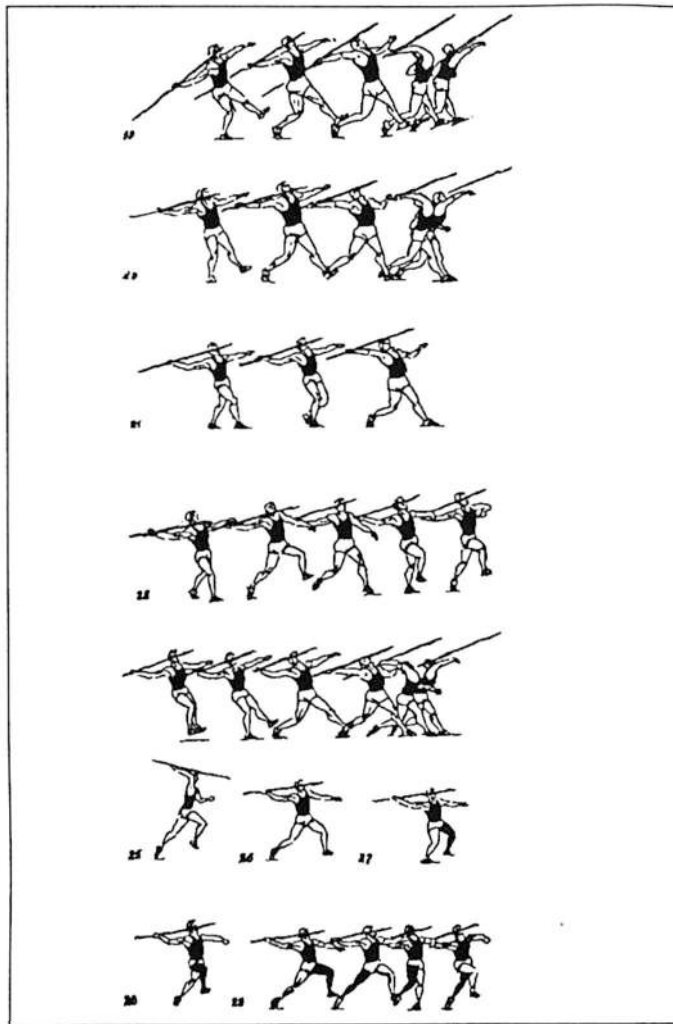
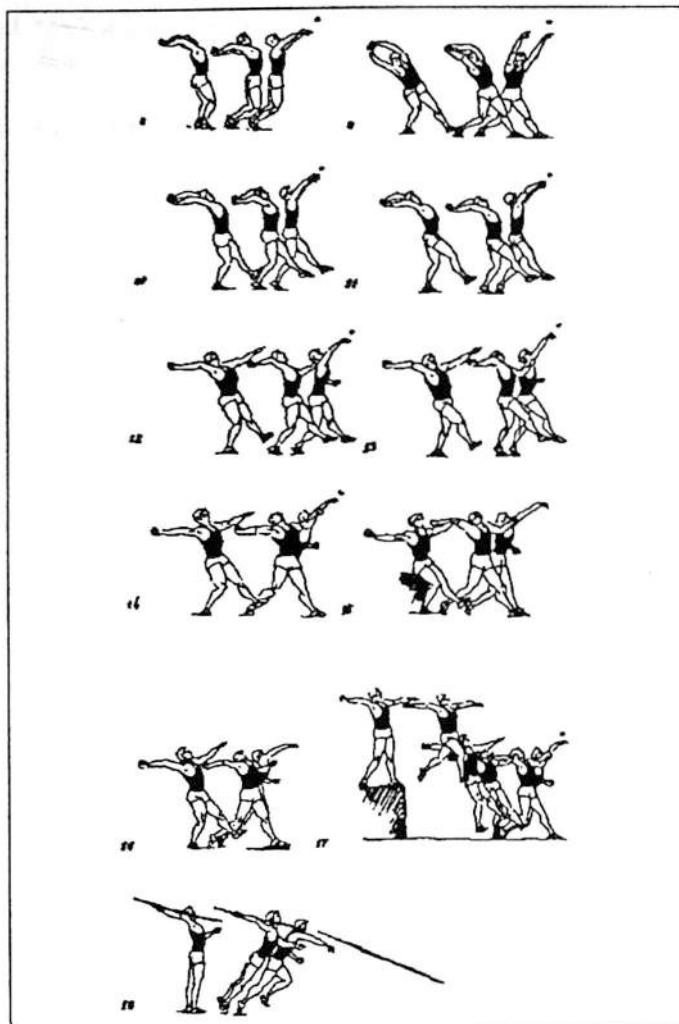
Gruppo IV

Gli esercizi mirano a sviluppare un passo di lancio efficace per l'azione finale di rilascio. La cosa più importante qui è un passaggio attivo e lineare dalla fase di transizione al passo di lancio.

Consigli:

- a) L'esercizio 21 si esegue lentamente con posizione iniziale e finale statiche (dai 3 ai 5 secondi);
- b) l'esercizio 22 si esegue con una rincorsa di tre passi nella quale il primo passo consiste in uno slancio





della gamba sinistra dall'altezza dell'anca, mentre la spalla sinistra continua a muoversi in avanti durante tutti e tre i passi;

c) l'esercizio 23 si esegue con una camminata di 4 passi, l'esercizio 24 di corsa con 4-6 passi.

Gruppo V

Gli esercizi mirano a sviluppare la rincorsa, esaltando la coordinazione delle forze applicate nel lavoro di entrambe le gambe.

Consigli:

a) L'asse della spalla e del giavellotto devono restare parallele in tutti gli esercizi;

b) bisognerebbe ridurre al minimo la fluttuazione verticale del centro di gravità del corpo;

c) nell'esercizio 25, la corsa con il giavellotto deve svolgersi senza torcere il tronco a destra;

d) nell'esercizio 27 l'accento è posto sull'azione della gamba sinistra, nell'esercizio 28 sull'azione della gamba



destra;

e) nell'esercizio 29, l'accento è posto su una combinazione lineare fra lo slancio della gamba sinistra e la spinta della gamba destra.

Gli esercizi si svolgono in 2-3 serie su 50-100 metri di distanza.

Gruppo VI

Esercizi di preparazione generale.

Consigli:

Esercizio 30 — camminare con un bilanciere sulle spalle.

Esercizio 31 — reggendosi su una spalliera, movimenti avanti e indietro della gamba tirando un nastro elasti-

co.

Esercizio 32 — sviluppo della flessibilità e della forza dell'inguine.

Esercizio 33 — piegamenti del ginocchio in posizione di lancio.

Esercizio 34 — flessioni laterali con un disco pesante.

Esercizio 35 — reggendosi su una spalliera, sviluppo della forza della gamba su un cavallo ginnico.

Esercizio 36 — come nell'esercizio 35, in un'altra direzione.

Esercizio 37 — trazioni sopra la testa in posizione prona per sviluppare i muscoli del tronco (carico tra i 50 e i

100 Kg).

Esercizio 38 — esecuzione del passo della fase di transizione (passo incrociato) da fermi verso una superficie più bassa mantenendo la posizione di pre-lancio.

Esercizio 39 — come l'esercizio 38 con una rincorsa di tre passi.

Esercizio 40 — balzi mantenendo una tensione statica ad ogni atterraggio (3-4 serie di 20-25 stacchi).

Tutti gli esercizi di questo gruppo, eccetto il numero 40, si possono eseguire in 3-5 serie di 10-20 ripetizioni. □

