

PROGRAMMARE OGGI NEL SETTORE ASSOLUTO

DOTTOR FRANCESCO ANGIUS
RESPONSABILE NAZIONALE LANCIO DEL DISCO

Ripubblichiamo questo articolo perchè a causa di un disguido tecnico le tabelle non erano state pubblicate. Scusandoci ora lo riproponiamo interamente.

■ PREMESSA

Oggi si è fermato il dibattito sulla periodizzazione dell'allenamento.

La morte del professor Verchosanskij, avvenuta pochi anni orsono, ha privato la comunità scientifica dell'essenziale dibattito tra lo stesso e il professor Platanov che ha caratterizzato gli ultimi anni del precedente secolo e il primo decennio del nuovo secolo.

Ciò ha permesso una notevole speculazione, un arricchimento e una revisione di alcuni concetti fondamentali che stanno alla base delle rispettive interpretazioni dell'arte di strutturare un programma di allenamento.

Ma la domanda che ci poniamo oggi quale è?

Quali sono le idee chiave che ci guidano nella stesura di un tale progetto e come metterle in pratica?

L'evoluzione, l'arricchimento del calendario e delle esigenze societarie hanno costretto il tecnico a sviluppare progetti allenanti diversi rispetto al passato? Quelle espresse sono domande fondamentali ed essenziali che devono essere presenti nel momento che ci si accinge a stendere una periodizzazione di un atleta evoluto.

■ IDEE GUIDA

L'obiettivo e lo scopo di un atleta evoluto è riuscire ad ottenere in concomitanza con la gara pi importante una prestazione significativa (il suo primato personale o quello stagionale) per conquistare la migliore posizione possibile.

Per raggiungere questo deve riuscire a sviluppare al massimo il suo regime motorio specifico e far si che il suo apice coincida con l'evento top.

Per regime motorio specifico s'intende il riuscire a sviluppare e ad avere il massimo rendimento motorio in relazione al gesto di gara. Ad esempio riuscire a lanciare il disco il pi lontano possibile anche se magari in quel periodo siamo meno forti nel sollevare pesi o nello sviluppo della massima velocità di percorrenza dei 100 mt.

Sviluppare il regime motorio specifico vuol dire allenare quelle caratteristiche fisiche e mentali che portano al miglioramento del gesto di gara.

Pertanto è necessario sviluppare la muscolatura specifica del gesto di gara, con gli angoli, le ampiezze e le velocità tipiche della gara.

Allo stesso tempo creare un programma motorio stabile, uno stereotipo dinamico che renda il gesto sempre pi efficace.

Appare pertanto chiaro che l'esercizio di gara sia elettivamente il mezzo fondamentale e preminente delle sedute di allenamento, mentre gli altri appaiono subordinati e sussidiari.

Pertanto la scelta delle esercitazioni deve rifarsi alla loro maggiore o minore correlazione con il gesto di gara sul piano cinematico e dinamico.

Tanto pi saranno vicini al gesto di gara e tanto pi saranno fondamentali per lo sviluppo del regime motorio, viceversa tanto pi si allontaneranno da esso e tanto pi diverranno mezzi rigenerativi.

Fondamentale sarà anche l'utilizzazione del gesto di gara.

Nel caso di un lanciatore di disco, all'interno di una seduta di allenamento, prima si eseguono lanci a intensità moderata (circa 10), poi si eseguono lanci alla massima intensità per lo sviluppo della velocità specifica e per migliorare la trasmissione

nervosa e il gran numero dei lanci è eseguito a intensità submassimale per risolvere le problematiche tecniche.

■ SCELTE METODOLOGICHE

L'evidente differente livello tecnico, prestativo, l'età e il temperamento degli atleti top level conduce a scelte importanti e fondamentali.

La prima e pi importante è che non esiste una struttura prefabbricata e rigida che possa essere proposta a tutti gli atleti.

Le differenti caratteristiche degli atleti conducono al concetto di individuazione dell'allenamento.

Il teorico fondamentale di questo concetto è A. Bondarciuk.

Egli teorizza due principi:

- 1) esiste un unico uomo. Esso è un'unità indivisibile e non esiste in lui un aspetto condizionale svincolato da quello tecnico. Intervenire sull'uomo vuol dire modificare i due supposti aspetti e modificare l'individuo nella sua interezza.
- 2) Ogni individuo reagisce a stress (esercizi proposti, mezzi, ecc...) diversamente, pertanto si hanno tempi di adattamento diversi tra gli individui.

Questi concetti sono ricchi di conseguenze.

Innanzitutto è chiaro che non esiste uno sviluppo condizionale e uno tecnico separati.

Essi devono essere sviluppati contemporaneamente sia nella stessa seduta di allenamento che nello stesso periodo.

L'adattamento è individuale. Oltre l'eterocronia

dell'adattamento rispetto ai diversi aspetti sviluppati esiste anche un'eterocronia individuale rispetto allo stesso mezzo somministrato.

Il livello di qualificazione degli atleti, il sesso, il temperamento, gli anni di allenamento, le differenze genetiche rendono ogni individuo differente dai suoi simili e con un ritorno all'omeostasi diverso e unico. Pertanto anche l'entrata in forma sarà diversa.

Bondarciuk afferma che è invece comune a tutti dopo l'entrata in forma, un periodo di circa 1 mese dove c'è un mantenimento della forma (coincidente con il periodo della/e gare pi importanti) e in cui l'atleta esprime il suo livello prestativo migliore.

Il riferimento è sempre alla sindrome di adattamento di Seyle che ancora oggi guida l'agire e il reagire umano.

■ APPLICAZIONE PRATICA

Stendiamo ora, seguendo le indicazioni programmatiche, due programmi, uno per il periodo di sviluppo della prestazione e uno per il periodo di mantenimento della forma.

Le caratteristiche di questi periodi:

- carattere prevalentemente specifico di gara per entrambi
- gare controllate per l'intensificazione dell'attività specifica
- scarsa differenza di volume (20-25%) tra i due periodi di sviluppo e mantenimento
- pause di recupero
- intensità di carico elevata maggiormente nel periodo di mantenimento della forma



Specialità: LANCIO DEL DISCO Periodo sviluppo della condizione

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA forza speciale: 3x10 lancio manubri kg 3 circuito x addominali dorsali trasversi 3x10	MATTINA RIPOSO	MATTINA poli: 30 lanci kg 8/7 circuito x addominali dorsali trasversi 3 x10	MATTINA forza speciale: a) 3x10 croci con manubri b) 3x10 slancio laterale piastra a dx e sx	MATTINA RIPOSO	MATTINA RIPOSO
POMERIGGIO pesi: panca panca inclinata 4x6x70% balzi 2x10 lunghi da fermo 10 tripli	POMERIGGIO lanci: 40 kg 2,5 + kg 2 pesi squat strappo 6x6x70%	POMERIGGIO lanci: 40 kg 2,2 + kg 2 pesi panca panca inclinata 4x(3x80%+6x50%)	POMERIGGIO pesi squat strappo 4x(3x80%+6x50%)	POMERIGGIO lanci: 40 sbarra kg 3 + kg 2 pesi panca panca inclinata 4x(4x85% + 6 finali con pallone kg 3)	POMERIGGIO lanci: 40 kg 2,5 + kg 2, + kg 2 pesi squat strappo 4x(4x85% + 6 1\2 squat- jump)

Specialità: LANCIO DEL DISCO Periodo mantenimento della forma

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINA forza speciale: 3x10 lancio sbarra kg 2 circuito x addominali dorsali trasversi 3x10	MATTINA RIPOSO	MATTINA poli: 20 lanci kg 6/5 circuito x addominali dorsali trasversi 3 x10	MATTINA forza speciale: a) 3x10 croci pliometriche con manubri b) 3x10 completi con cintura kg 5	MATTINA RIPOSO	MATTINA RIPOSO
POMERIGGIO pesi: panca panca inclinata 4x3x90% pliometria: 4x6 da 80 cm	POMERIGGIO lanci: 30 kg 2,5 da fermo + (kg 2,2 + kg 2) completi pesi squat strappo 4x3x90%	POMERIGGIO lanci: 30 kg 2,2 + kg 2 + kg 1,75 pesi panca panca inclinata 6x70% 1x100% 2x95% 3x80%	POMERIGGIO pesi squat strappo 6x70% 1x100% 2x95% 3x80%	POMERIGGIO lanci: 30 kg 2 + kg 1,75 pesi squat strappo 4x(85% + 5 imitazioni di lancio completo)	POMERIGGIO lanci: 40 kg 2,5 + kg 2, + kg 2 pesi squat strappo 4x(4x85% + 6 1\2 squat- jump)

■ CONSIDERAZIONI SUI PROGRAMMI

Appare evidente come il lancio dell'attrezzo gara è l'esercitazione che si ritrova con maggiore frequenza. L'attrezzo è lanciato quasi esclusivamente con il lancio completo, solo preceduto da 5/6 lanci da fermo per completare il riscaldamento della muscolatura

massimamente impegnata nel finale.

Le variazioni del peso dell'attrezzo e del numero dei lanci sono minime.

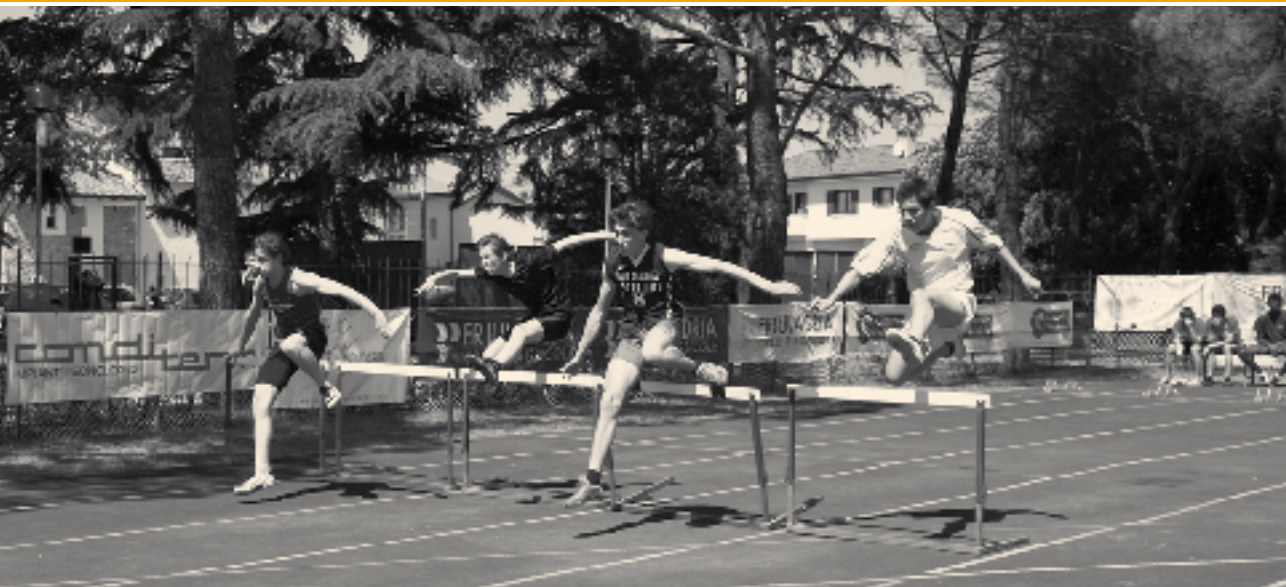
L'attrezzo standard è sempre il pi usato perchè serve a stabilizzare la tecnica in condizioni di gara. La maggiore presenza di lanci pesanti nel primo

“Nuova Atletica: Ricerca in Scienze dello Sport”

cerca collaboratori alla diffusione
Se sei interessato
e vuoi saperne di più,
invia il tuo recapito a



redazione@nuovatletica.it



programma serve per intensificare il regime motorio di gara. È un 'intensificazione specifica.

Nel secondo periodo si diminuisce leggermente il numero di lanci e s' incrementa la velocità specifica con gli attrezzi leggeri.

La diminuzione del numero dei lanci è coerente con la necessità di preservare maggiormente il sistema nervoso per sviluppare dinamismi parossistici (attrezzo leggero) e che è possibile in condizioni di freschezza nervosa.

Le esercitazioni di forza speciale sono molto orientate al rilascio degli attrezzi speciali e quelle che non lo prevedono sono riproducibili però una parte importante del gesto di gara.

Anch'esse nel secondo periodo divengono sempre più improntate alla ricerca del dinamismo nella direzione del gesto di gara e servono per accrescere l'intervento muscolare e riuscire a reclutare il maggior numero possibile di fibre per rilasciare l'attrezzo.

Le altre esercitazioni sono di carattere generale e tese a sviluppare un' esplosività generale e a ripristinare uno stato di equilibrio e stabilità motoria soprattutto a livello del tronco.

La loro influenza sulla prestazione sarà minima.

Bibliografia:

Jury Verchosanskji:

- 1) "La programmazione e l'organizzazione dell'allenamento" SSS 1987
- 2) "Lo sviluppo della forza specifica nello sport" Cooperativa Dante 1986
- 3) "La moderna programmazione dell'allenamento sportivo" CONI 2001
- 4) "Supercompensazione: mito o realtà?" SDS 2002

Anatoly Bondarciuk

- 1) "Transfer of training in sports" UCR 2004
- 2) "Transfer of training in sports vol. 2" UCR 2008
- 3) "Periodization of training in sports" UCR 2011

Peter Tschiene

- 1) "Aspetti metodologici dell'avviamento allo sport" CONI 1980
- 2) "Teoria y metodologia de la competicion deportiva" Brossura 2004
- 3) "The priority of the biological aspect in the theory of training" UKL 2001
- 4) "Le moderne tendenze dell'allenamento della forza nello sport di alto rendimento" Centro studi e documentazione Assi Giglio Rosso

