

12 novembre 2022

Vedano al Lambro

Auditorium Matteo Cavenaghi

Via Santo Stefano, 4 (oratorio)

Ritrovo per registrazione ore 14:30

Inizio attività 15:00

**AUTUNNO
INFORMAZIONE**



evento patrocinato dal
comune di **Vedano al Lambro**

LA PROGRAMMAZIONE DEL LANCIATORE DELLE CATEGORIE ALLIEVI E JUNIORES

LA PROGRAMMAZIONE DEL LANCIATORE DELLE CATEGORIE ALLIEVI E JUNIORES E L'UTILIZZO DELLE ESERCITAZIONI DI FORZA CON I SOVRACCARICHI NELLA PROGRAMMAZIONE: ATTUALI ORIENTAMENTI METODOLOGICI E SCELTA DELLE ESERCITAZIONI PIÙ IDONEE DA INSERIRE NEI CICLI DI ALLENAMENTO (TEORIA E PRATICA)



relatore

PROF. NICOLA SILVAGGI

Iscrizioni via mail all'indirizzo:

sergio.previtali@gmail.com

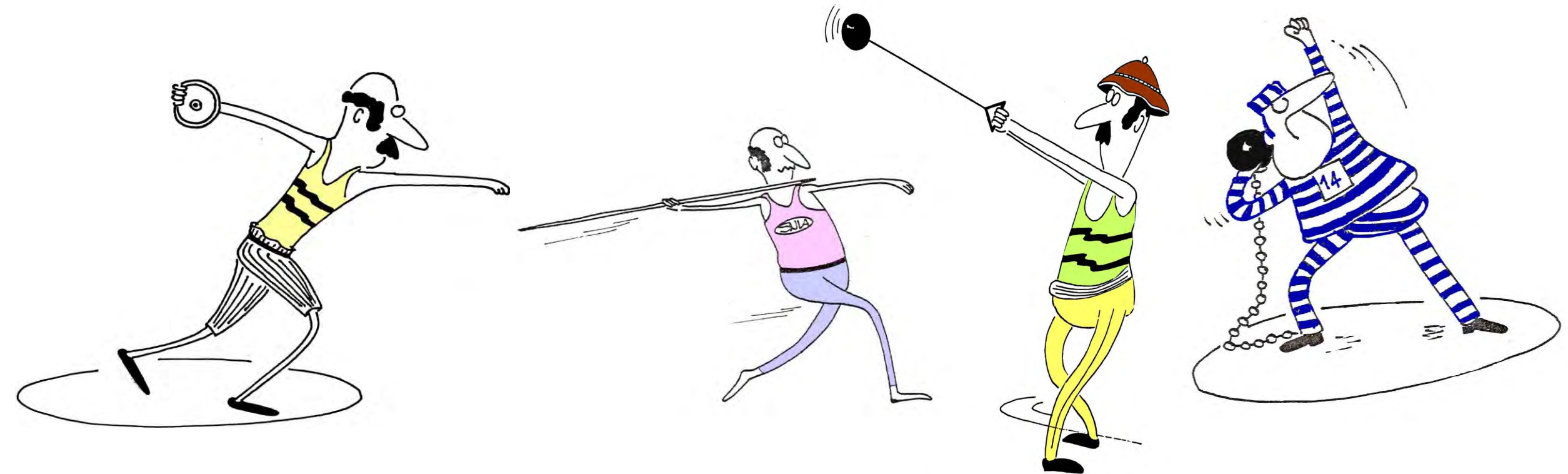
entro **mercoledì 9/11** e

fino all'esaurimento dei posti disponibili

Il convegno è valido per l'attribuzione

di **0,5 crediti** formativi per i tecnici **FIDAL**.

Classificazione delle specialità dei lanci



I LANCI SONO SPECIALITÀ CON PREVALENTE
IMPEGNO DI FORZA ESPLOSIVA:

- ***ESECUZIONE RAPIDA DEL MOVIMENTO CON ELEVATA ESPRESSIONE DI FORZA, ELEVATA MAESTRIA TECNICA.***
- ***LA VELOCITA' E' LA COMPONENTE PRINCIPALE DELLA TECNICA (IN QUANTO LA TECNICA NON PUÒ ESSERE TRATTATA INDIPENDENTEMENTE DAL RAPPORTO CON LA VELOCITÀ DEI MOVIMENTI)***



Il lavoro di velocità dell'esercizio di gara

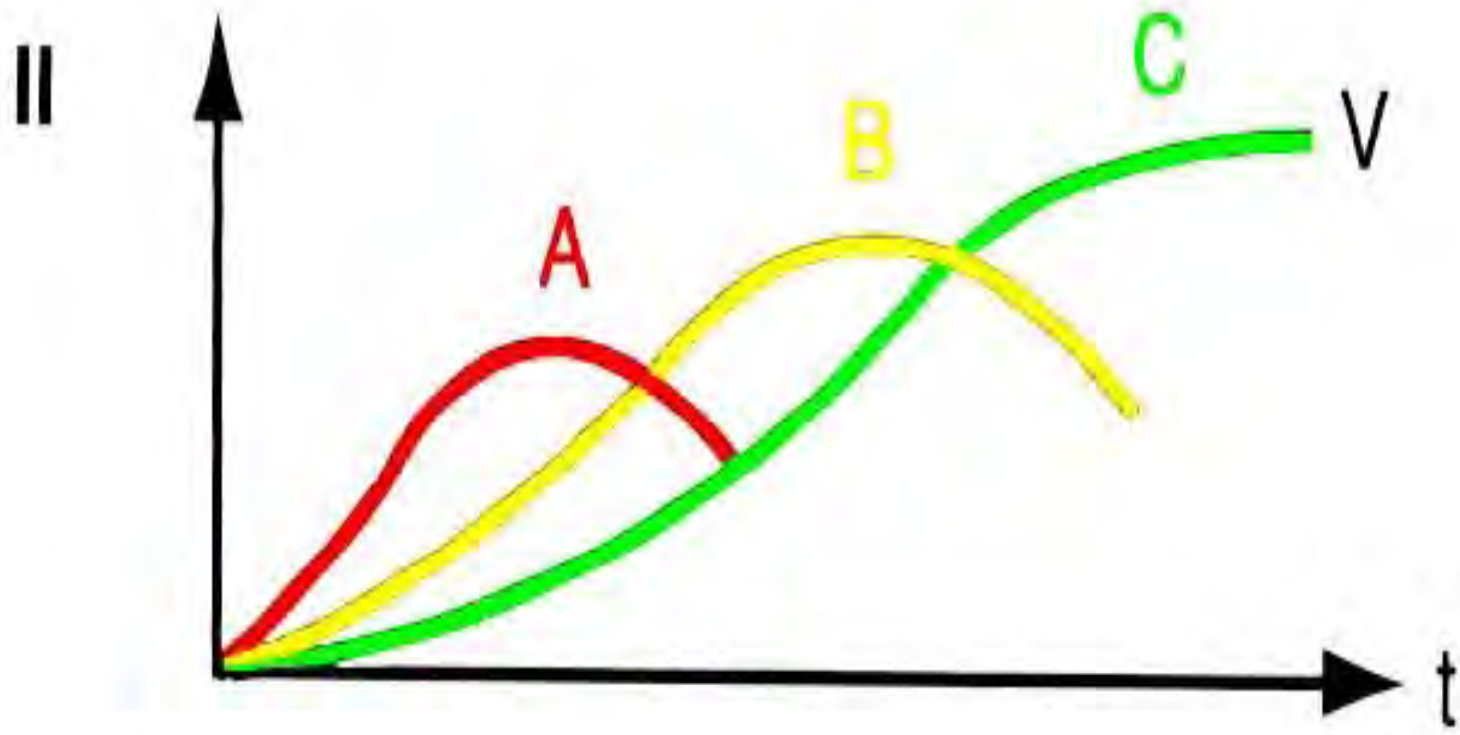
La velocità dell'esercizio di gara è:

- Il fattore principale che determina il risultato e il progresso della maestria sportiva**
- La componente principale della tecnica sportiva**
- La caratteristica principale della maestria sportiva**
- L'obiettivo principale nell'organizzazione del processo di allenamento.**

***ALLENARE LA
VELOCITA'
ATTRAVERSO
SOLO LA
VELOCITA' E' UN
LAVORO POCO
PROFICUO***

(Y. Verchoshanskij)





Varianti dell'intensificazione del regime di lavoro dell'organismo.

Contenuti dell'allenamento

```
graph TD; A[Contenuti dell'allenamento] --> B[MEZZI]; A --> C[METODI]; B --> D[VENGONO DEFINITI MEZZI TUTTO CIÒ CHE VIENE UTILIZZATO NEI VARI ESERCIZI E CHE PRODUCONO SVARIATE RESISTENZE PER SVILUPPARE TENSIONI MUSCOLARI DIVERSE]; C --> E[IL METODO E' L'ORGANIZZAZIONE DI VARI MEZZI SECONDO CRITERI RAZIONALI];
```

MEZZI

VENGONO DEFINITI MEZZI TUTTO CIÒ CHE VIENE UTILIZZATO NEI VARI ESERCIZI E CHE PRODUCONO SVARIATE RESISTENZE PER SVILUPPARE TENSIONI MUSCOLARI DIVERSE

METODI

IL METODO E' L'ORGANIZZAZIONE DI VARI MEZZI SECONDO CRITERI RAZIONALI

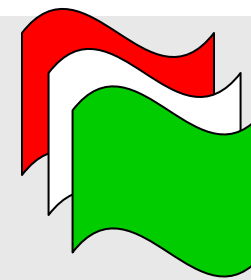
Mezzi dell'allenamento

I mezzi dell'allenamento sono rappresentati dai diversi esercizi fisici che influenzano, direttamente o indirettamente, il miglioramento della prestazione sportiva.

Si possono suddividere gli esercizi fisici, utilizzati nell'allenamento, secondo Platonov in quattro principali gruppi:

- **Esercizi con carattere di preparazione generale (condizionale).**
- **Esercizi di preparazione ausiliaria.**
- **Esercizi con carattere di preparazione speciale.**
- **Esercizi di gara o specifici.**

ESERCIZI

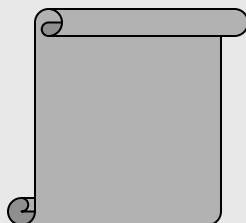


generali



speciali

multiformi



specifici



ESERCIZI GENERALI

Esercizi che non presentano alcun elemento del gesto tecnico della specialità e che si discostano per tempo di esecuzione, per posizione e spostamento rispetto al gesto di gara

Sviluppo della forza massima ed esplosiva a carattere generale

ESERCIZI SPECIALI

Esercizi che rispettano il gesto di gara ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono ed aumentano la velocità rispetto al gesto di gara

Migliorare la coordinazione intra ed intermuscolare per perfezionare la tecnica

ESERCIZI SPECIFICI

Esercizi che corrispondono agli esercizi di gara nelle condizioni vicine alla competizione

Stabilizzare la tecnica attraverso la ripetizione sistematica dei gesti

Esercizi con carattere
di preparazione
generale
(condizionale)

Gli esercizi generali sono rappresentati da esercizi che, dal punto di vista formale, non corrispondono, per quanto riguarda la loro organizzazione motoria, all'esercizio di gara, però, favoriscono lo sviluppo delle capacità funzionali dell'organismo. (Y.

Verchoshanskij).

**Esercizi con carattere
di preparazione
generale
(condizionale)**

Il loro obiettivo consiste nell'aumentare l'effetto allenante dei mezzi specializzati (forza speciale e specifica) attraverso la produzione di un effetto selettivo supplementare su determinati sistemi fisiologici ed energetici e su determinate funzioni dell'organismo (Y. Verchoshanskij).

Il concetto generale, si riferisce
alla forza di movimento
dell'esercizio usato, rispetto alla
disciplina di gara dell'atleta, e
non allo sviluppo di una
indefinibile forza generale.

**DEVONO AVERE CORRELAZIONE CON
LE CARATTERISTICHE FISICHE
DELLA SPECIALITÀ.**

Mezzi più comuni per l'allenamento della forza massima ed esplosiva con esercizi generali

BILANCIERE

Panca orizzontale

Panca inclinata 45°

Strappo

Tirate al petto

Squat

Half squat

Half squat jump

Girata al petto

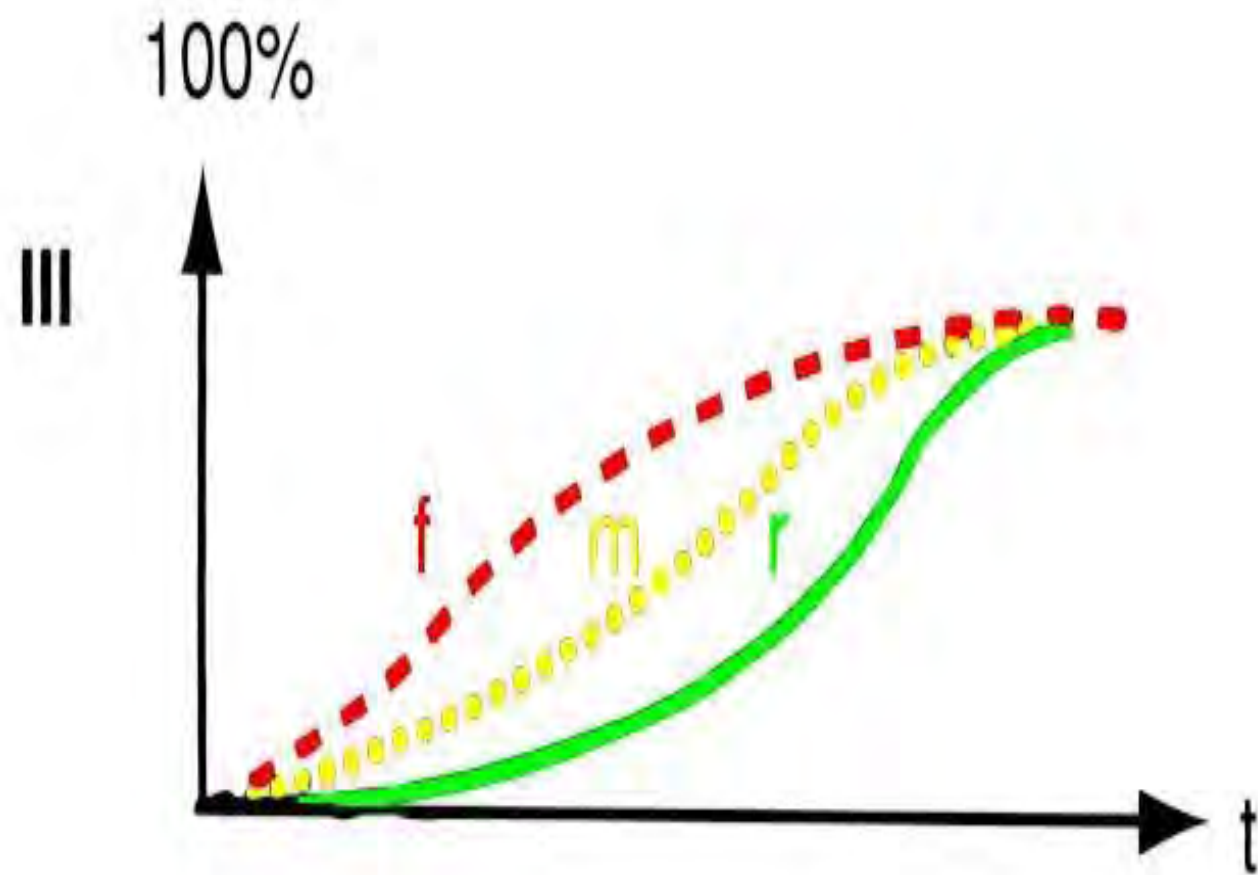
BALZI + esercizi esplosivi

Balzi in estensione

Balzi verticali

Sprint varie distanze

Lanci generali (dorsali, avanti, laterali ecc.)



Direzione del carico di allenamento:

f: parametri funzionali; m: trasformazioni morfologiche; r: incremento della velocità

***BISOGNA FARE ATTENZIONE
ALL'ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO DI GARA
AFFINCHÉ QUESTI NON VENGA ESEGUITO A
VELOCITA' MODERATA PER UN PERIODO
LUNGO TALE DA RITARDARE IL PROCESSO DI
ADATTAMENTO ALLA VELOCITA' ELEVATA
NECESSARIA PER IL RISULTATO SPORTIVO***

*PER ARRIVARE AD UNA ELEVATA VELOCITA'
DEL GESTO TECNICO SENZA ANTICIPARE O
RITARDARE LO SVILUPPO DELLA VELOCITA'
BISOGNA INTENSIFICARE SELETTIVAMENTE
IL REGIME DI LAVORO ATTRAVERSO I MEZZI
DELLA **PREPARAZIONE SPECIALE***

**Esercizi con carattere
di preparazione
speciale.**

- *Esercizi che rispettano il gesto di gara ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono ed aumentano la velocità rispetto al gesto di gara*

**Esercizi con carattere
di preparazione
speciale.**

Caratteristiche degli esercizi di preparazione fisico speciale

- *Concordanza della struttura del movimento dell'esercizio di forza con quello di gara (gesto completo)*
- *Ampia concordanza della struttura del movimento dell'esercizio di forza con uno o più elementi del gesto di gara (movimenti segmentari)*

Esercizi con carattere
di preparazione
speciale.

OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE FISICO SPECIALE

- ***La preparazione fisico speciale ha lo scopo di migliorare la coordinazione intra ed intermuscolare e con ciò realizzare delle premesse migliori per il perfezionamento tecnico.***

I mezzi della preparazione fisica speciale

I mezzi della Pfs sono rappresentati da esercizi che:

- Corrispondono all'esercizio di gara, per quanto riguarda il regime di lavoro dell'organismo
- Garantiscono quegli effetti allenanti che sono in grado di aumentare il livello delle capacità funzionali dell'organismo già esistenti,
- Creano la base energetica necessaria per il perfezionamento della maestria tecnica e per l'aumento della velocità di esecuzione dell'esercizio di gara.

(Y. Verchoshanskij).

**ESERCIZI
SPECIALI**

confine



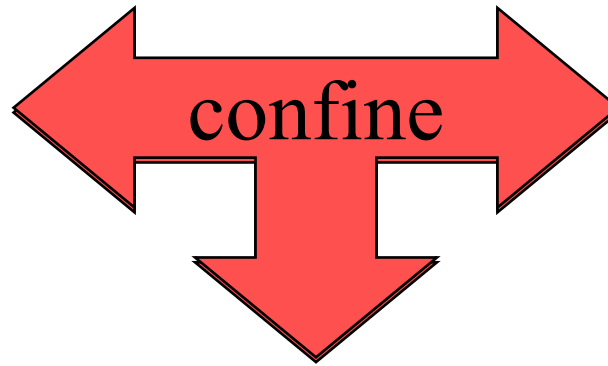
ESERCIZI SPECIFICI

Ad esempio, secondo Kuznetsov, per i lanci il limite si stabilisce nel lancio di un attrezzo superiore o inferiore al 10% di quello standard. Nella corsa veloce non si devono effettuare prove di corsa in discesa con pendenze superiori al 5%.

Vittori stabilisce per la corsa in salita con una pendenza che permette di avere un tempo maggiore sulla stessa distanza in piano di 80 centesimi.

Stesso tempo si deve avere nella corsa col traino.

**ESERCIZI
GENERALI**



ESERCIZI SPECIALI

Esercizi che rispettano il gesto di gara ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono ed aumentano la velocità rispetto al gesto di gara

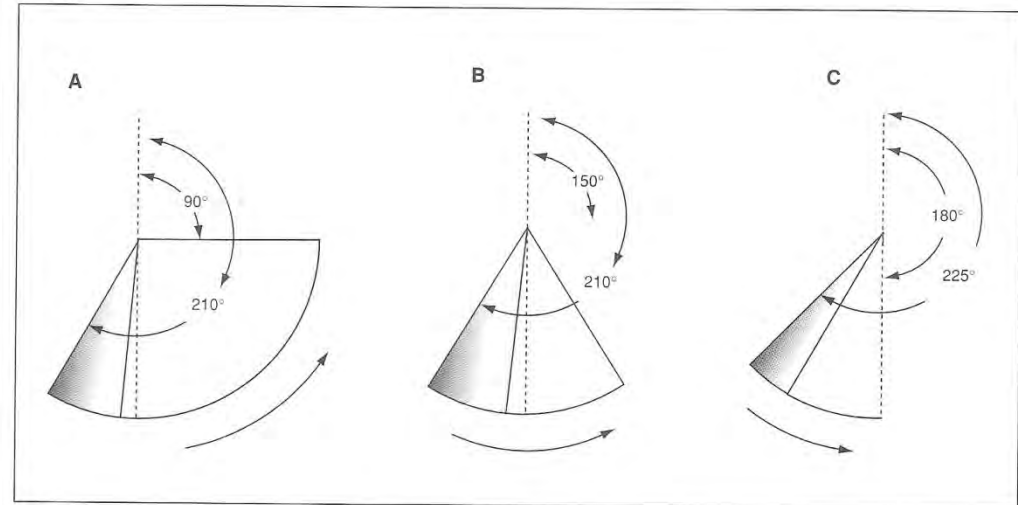
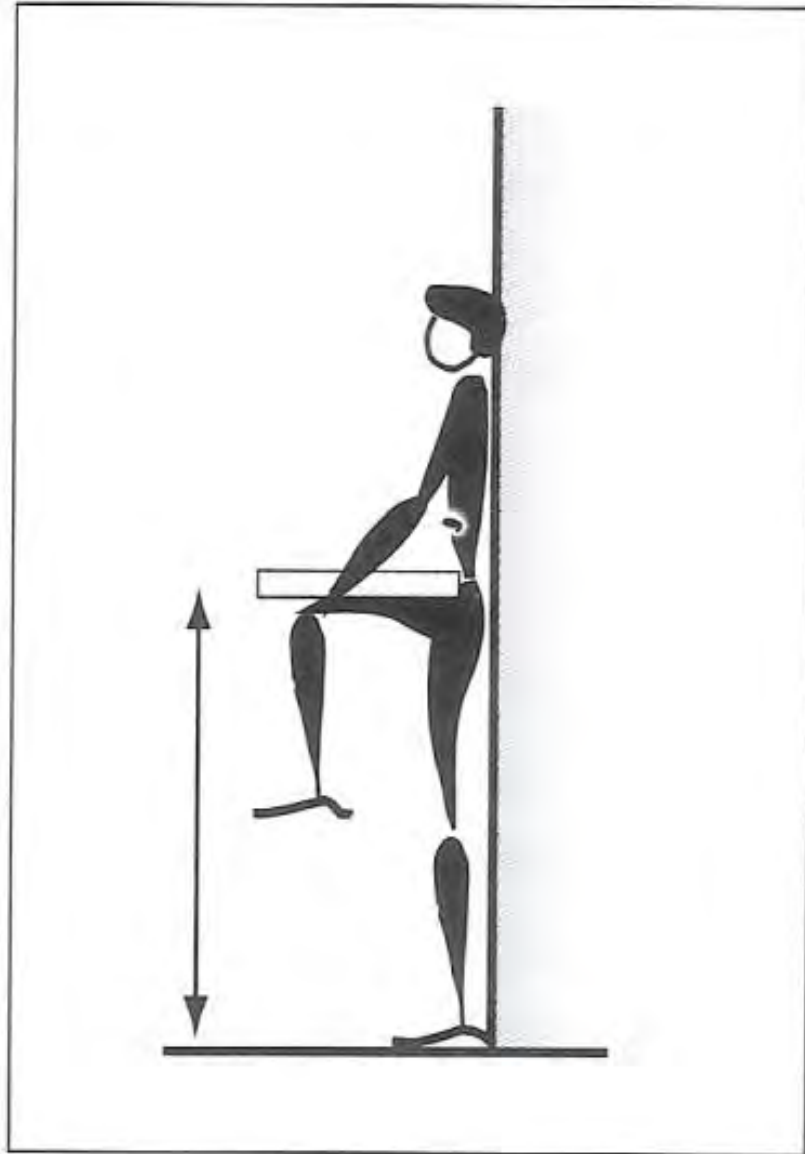
Per definire se un esercizio deve essere classificato tra gli esercizi speciali secondo A. Piron esso deve ubbidire a tre principi:

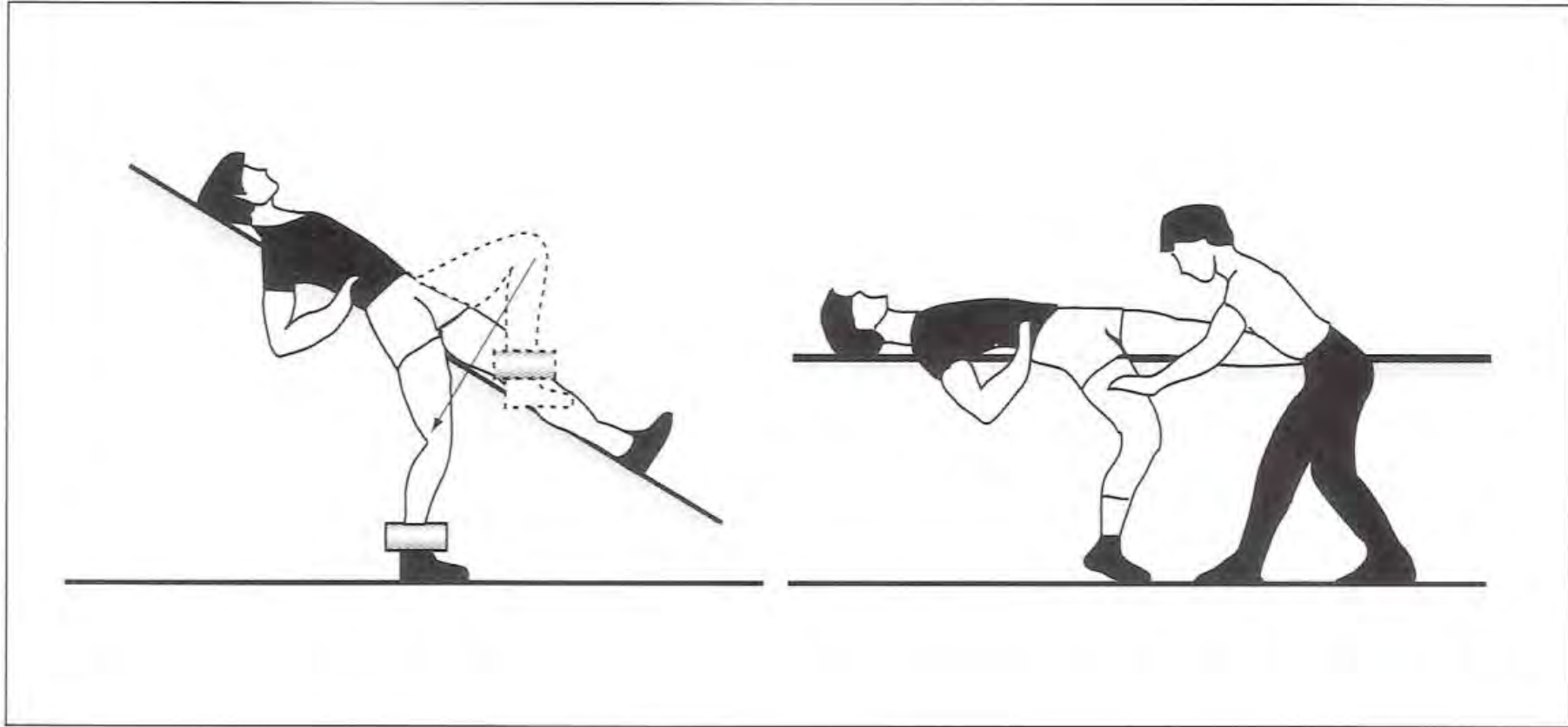
- La posizione del corpo rispetto all'appoggio**
- Le tensioni muscolari a carattere pliometriche**
- Lo spostamento sull'appoggio**

Il principio della corrispondenza dinamica (cioè della forza) tra mezzi della Pfs e la struttura dei movimenti dell'esercizio di gara

Nella scelta dei mezzi e metodi della Pfs, occorre tener conto dei seguenti criteri:

- I gruppi muscolari impegnati nel lavoro (la composizione dei muscoli)
- L'ampiezza e la direzione del movimento,
- Il tratto accentuato dell'ampiezza del movimento,
- L'entità dell'impegno di forza,
- Il tempo (velocità di raggiungimento) necessario per raggiungere il massimo impegno di forza,
- Il regime di lavoro muscolare.















L'allenamento diretto all'aumento della velocità di esecuzione dell'esercizio di gara

1° tappa Tappa di base

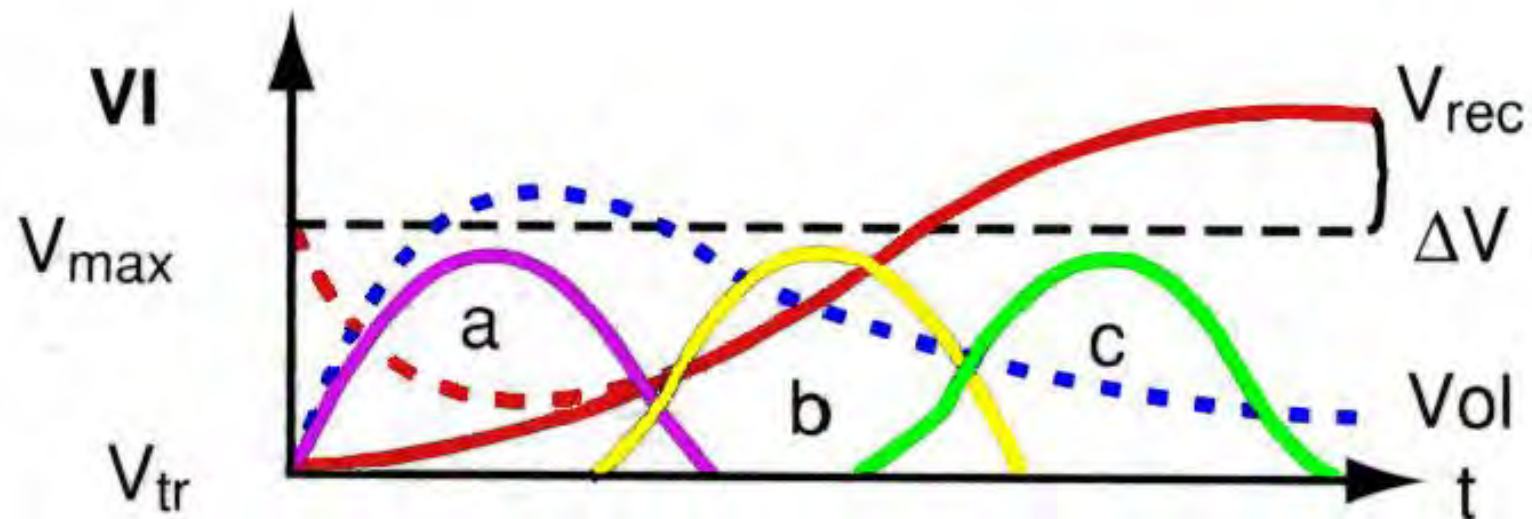
- È un aumento del potenziale motorio dell'organismo dell'atleta. Condizione oggettivamente necessaria per il lavoro successivo

2° tappa Tappa speciale

- Capacità di eseguire l'esercizio di gara a velocità (potenza massima) elevata fino al massimo possibile.

3° tappa Tappa di gara

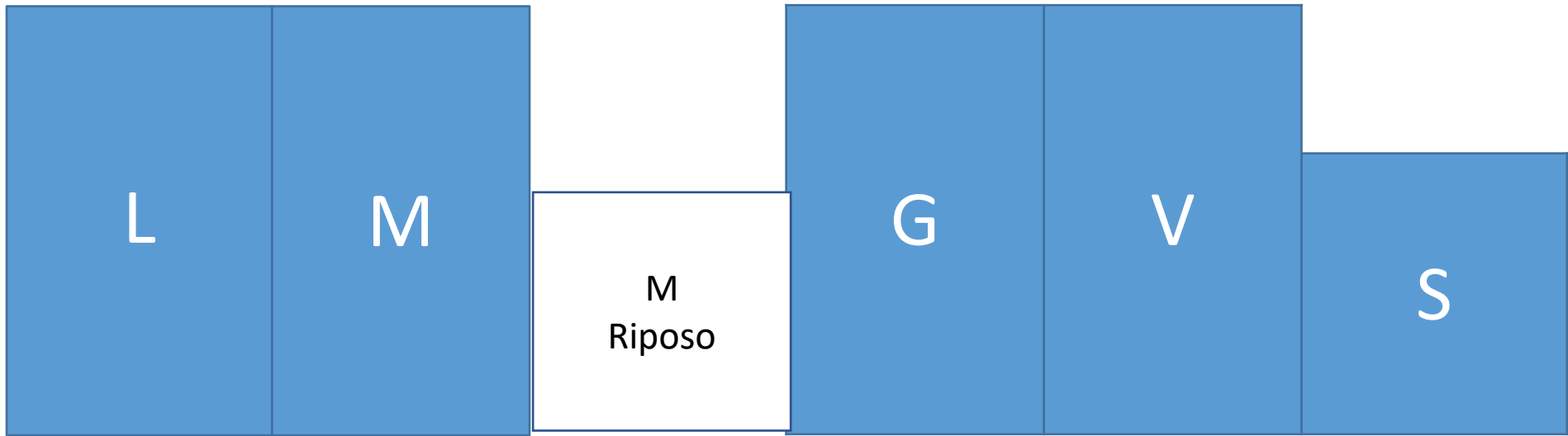
- L'obiettivo consiste in un ulteriore aumento della velocità dell'esercizio di gara oltre a raggiungere una elevata stabilità della maestria tecnica.



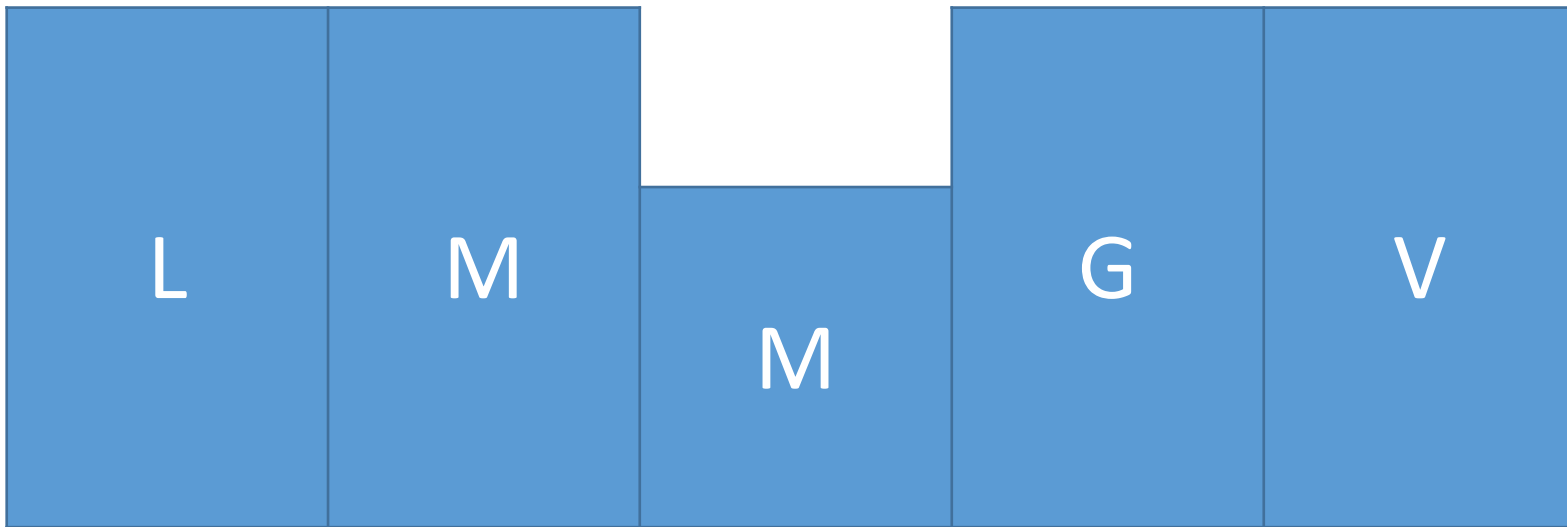
Modello del grande ciclo di allenamento:
 a = prima tappa, b = seconda tappa, c = terza tappa

Forme di organizzazione temporale dell'allenamento

- Il ciclo annuale di allenamento
- Il grande ciclo di adattamento (GCA)
- Il microciclo (MC)
- La giornata di allenamento
- L'unità di allenamento
- La sessione di allenamento



STRUTTURAZIONE DI DUE MICROCICLI SETTIMANALI



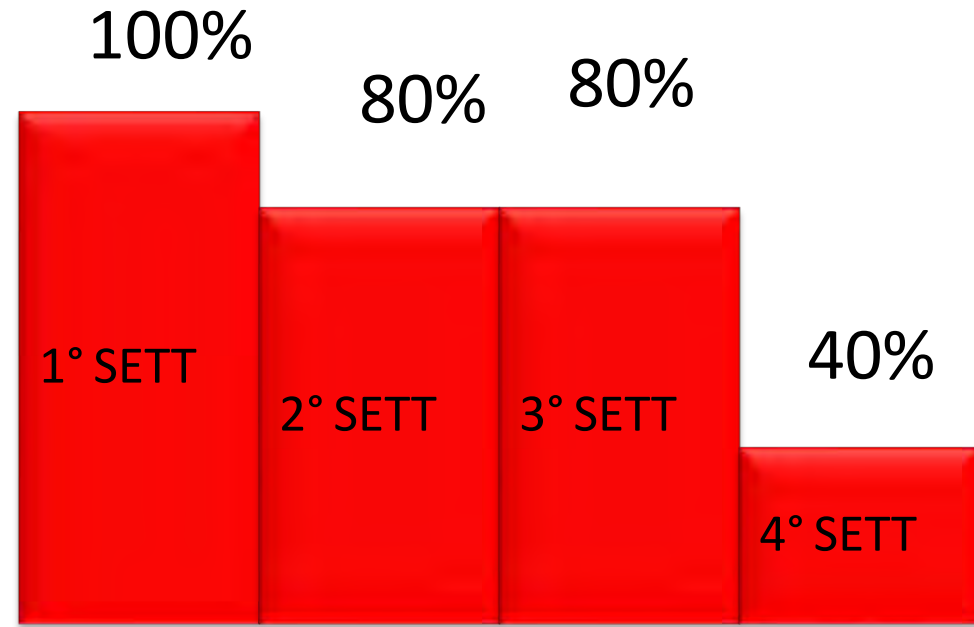
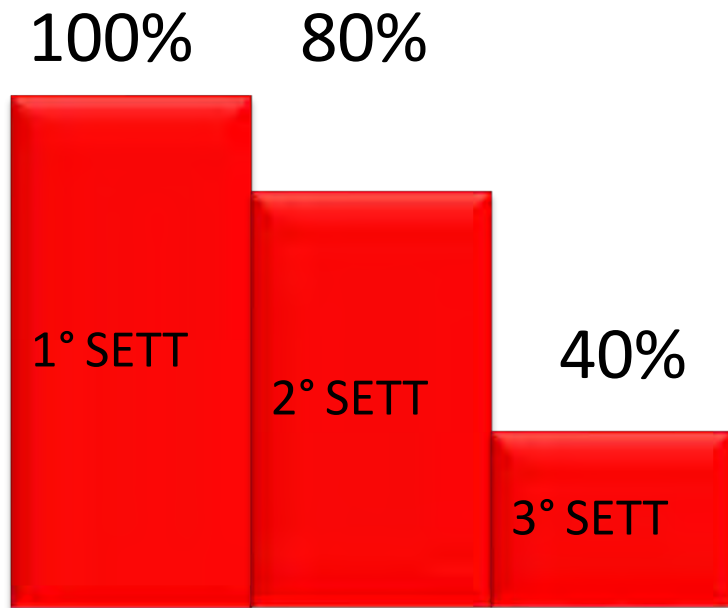
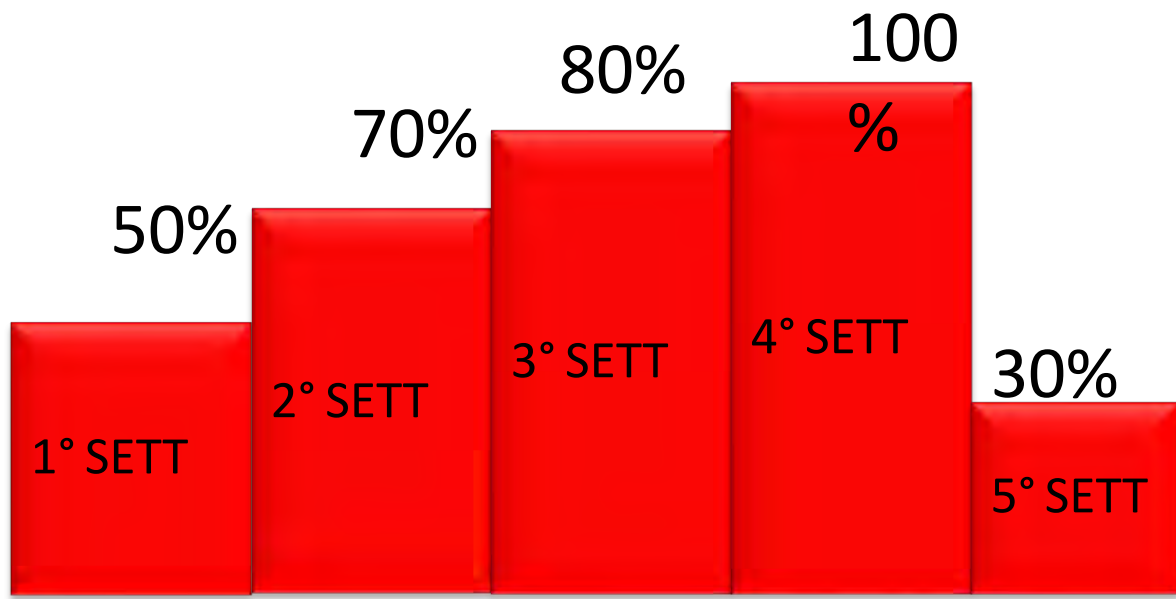
MICROCICLO

```
graph TD; A[MICROCICLO] --> B[CICLO O ANCHE DEFINITO MESOCICLO]; B --> C[In ogni mesociclo i diversi mezzi dell'allenamento debbono essere utilizzati un numero di volte sufficiente ad ottenere la miglior somma di effetti utili e provocare efficaci cambiamenti all'organismo durevoli nel tempo.];
```

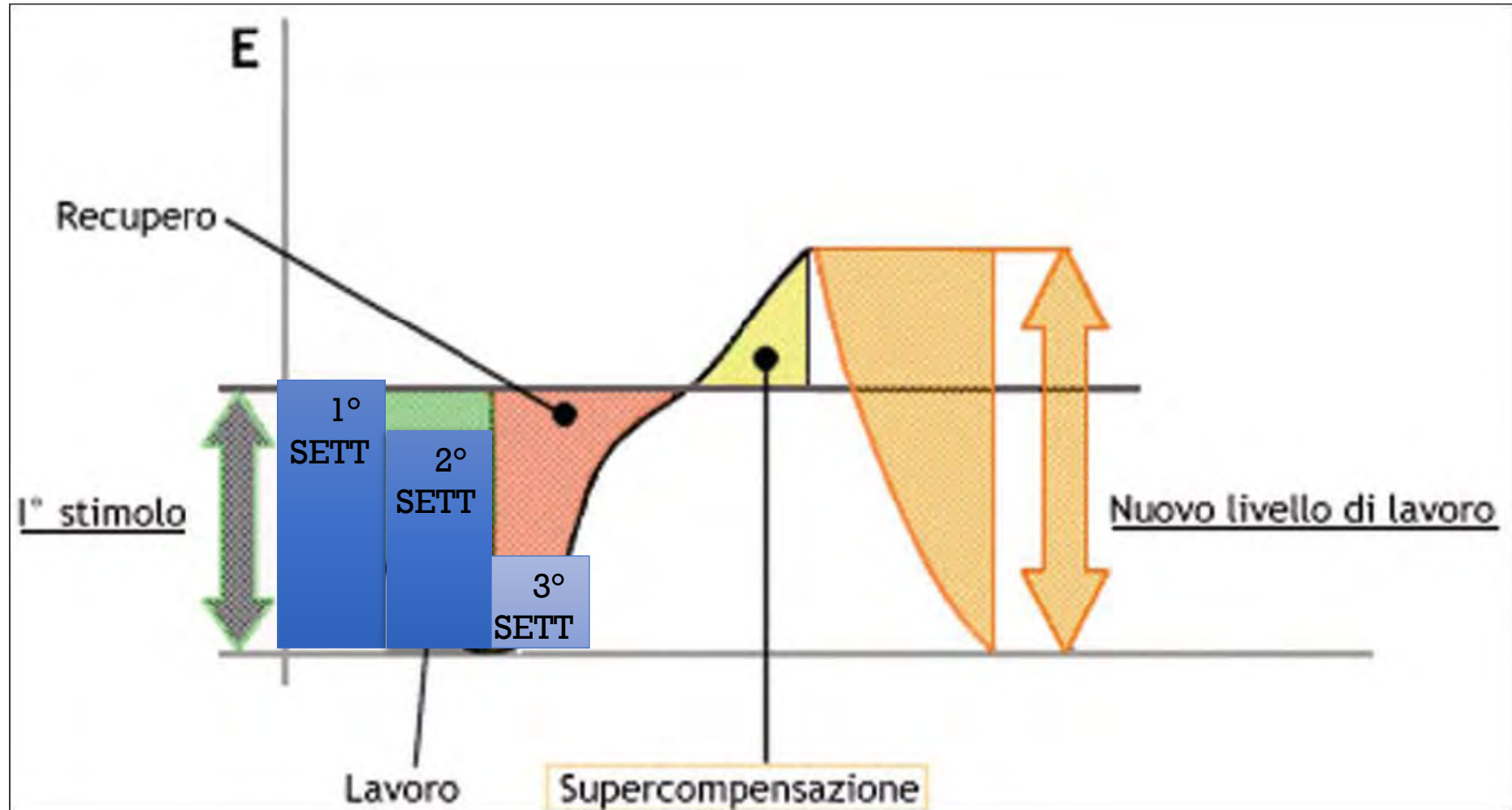
CICLO O ANCHE DEFINITO MESOCICLO

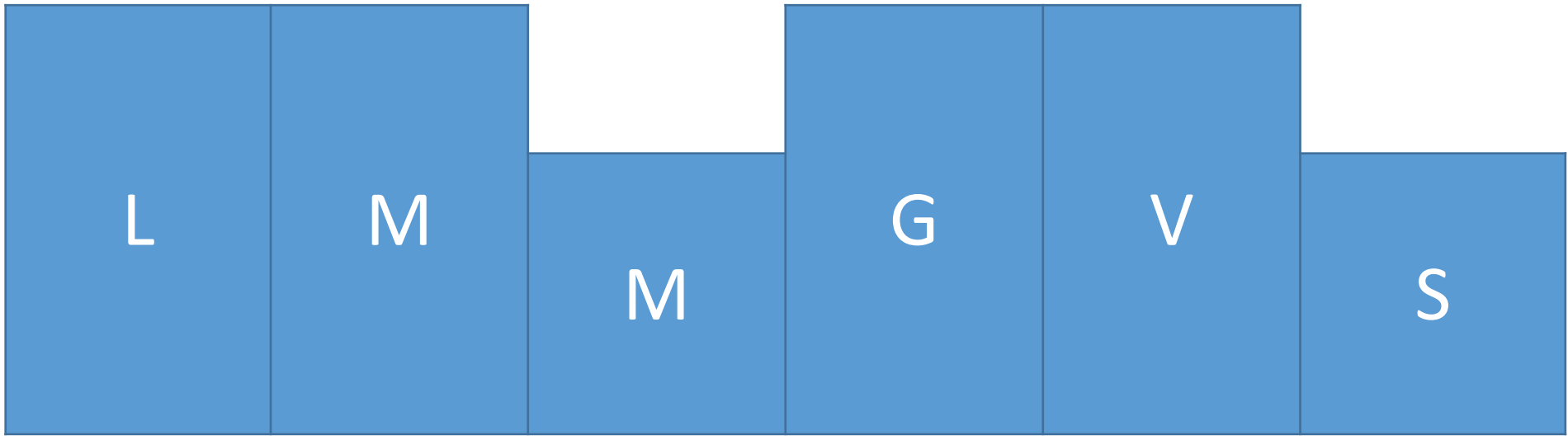
In ogni mesociclo i diversi mezzi dell'allenamento debbono essere utilizzati un numero di volte sufficiente ad ottenere la miglior somma di effetti utili e provocare efficaci cambiamenti all'organismo durevoli nel tempo.

Andamento del carico nei MESOCICLI

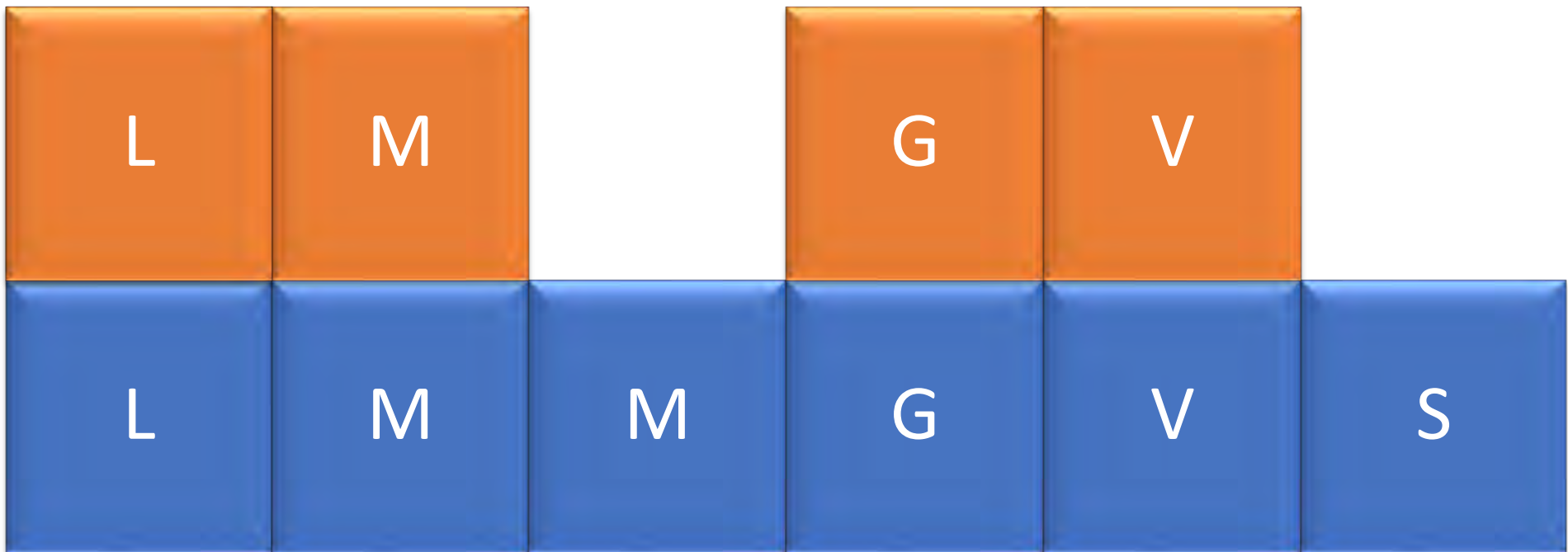


STIMOLI CHE DETERMINANO L'ADATTAMENTO BIOLOGICO





STRUTTURAZIONE DI DUE MICROCICLI SETTIMANALI



ESERCIZI GENERALI

Esercizi che non presentano alcun elemento del gesto tecnico della specialità e che si discostano per tempo di esecuzione, per posizione e spostamento rispetto al gesto di gara

Sviluppo della forza massima ed esplosiva a carattere generale

ESERCIZI SPECIALI

Esercizi che rispettano il gesto di gara ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono ed aumentano la velocità rispetto al gesto di gara

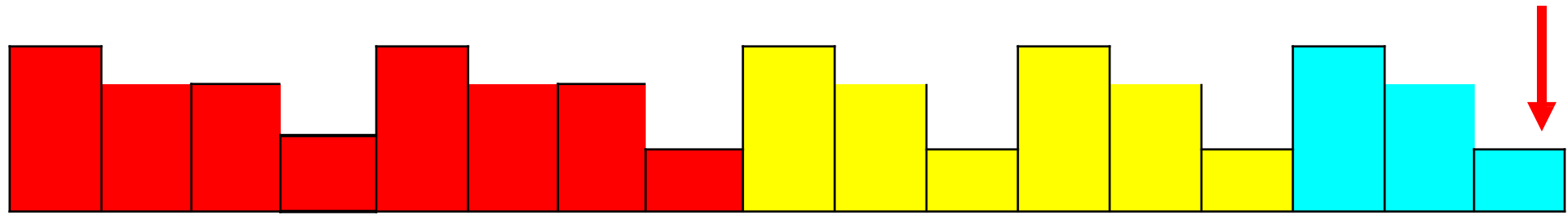
Migliorare la coordinazione intra ed intermuscolare per perfezionare la tecnica

ESERCIZI SPECIFICI

Esercizi che corrispondono agli esercizi di gara nelle condizioni vicine alla competizione

Stabilizzare la tecnica attraverso la ripetizione sistematica dei gesti

ESEMPIO DI PROGRAMMAZIONE PER UN IMPEGNO AGONISTICO IMPORTANTE



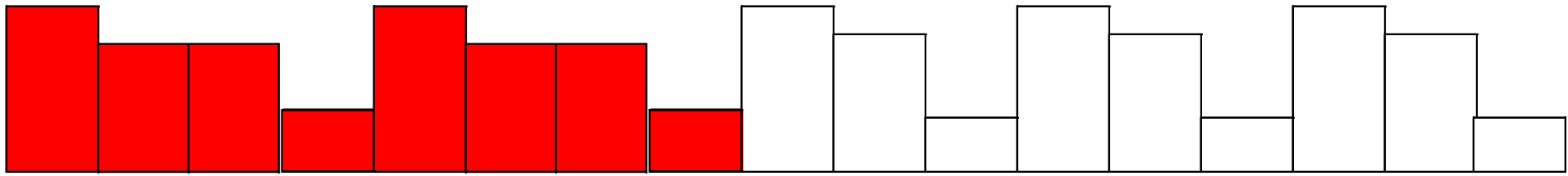
mesocicli generali

mesocicli speciali

mesocicli con prevalente sviluppo di forza massima

mesocicli con prevalente sviluppo di forza speciale

mesociclo competitivo



ESERCIZI GENERALI

Tre sedute di forza
70% di forza massima e 30%
di forza esplosiva con
prevalente lavoro
piramidale e ripetizioni fisse

Esercizi: Panca orizzontale
Panca inclinata
Strappo
Tirate
Squat
Half squat

ESERCIZI SPECIALI

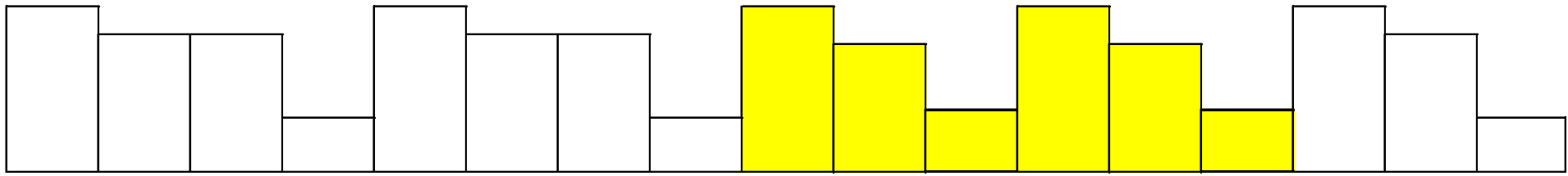
Tre sedute settimanali
lavori con attrezzi
pesanti che riproducono
prevalentemente gesti
segmentari

Esercizi: bilancieri
Cinture zavorrate
Giubbotti appesantiti
Attrezzi da lancio molto
pesanti

ESERCIZI SPECIFICI

Pochi lanci
Si pone poca attenzione
alla tecnica di lancio

Attrezzo standard



ESERCIZI GENERALI

Due sedute di forza
50% di forza massima e
50% di forza esplosiva

Esercizi:
Panca orizzontale
Panca inclinata
Strappo
Tirate
Squat
Half squat

ESERCIZI SPECIALI

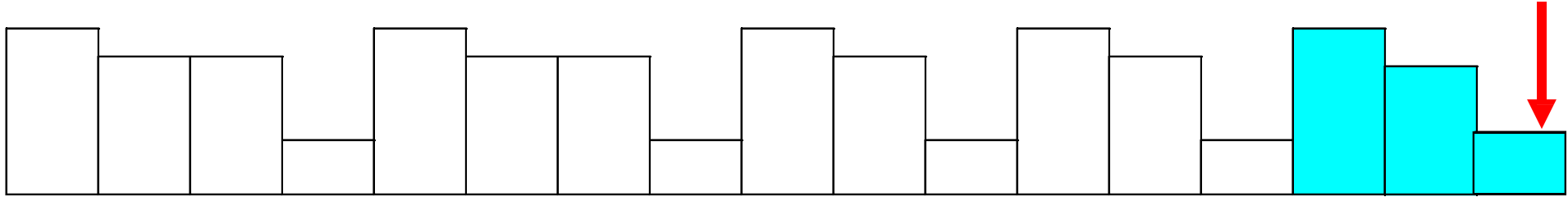
Quattro sedute
settimanali..
Si effettuano lanci
completi

Si lanciano attrezzi
fino a 9 kg per i
maschi e fino a 6 kg
per le donne

ESERCIZI SPECIFICI

Aumenta la quantità
di lanci e si pone
molta attenzione alla
tecnica di lancio

Attrezzo standard
e leggero



ESERCIZI GENERALI

**Due sedute di forza
La forza massima si
riduce al 30% rispetto
alla forza esplosiva**

**Esercizi:
Panca orizzontale
Panca inclinata
Strappo
Half squat**

ESERCIZI SPECIALI

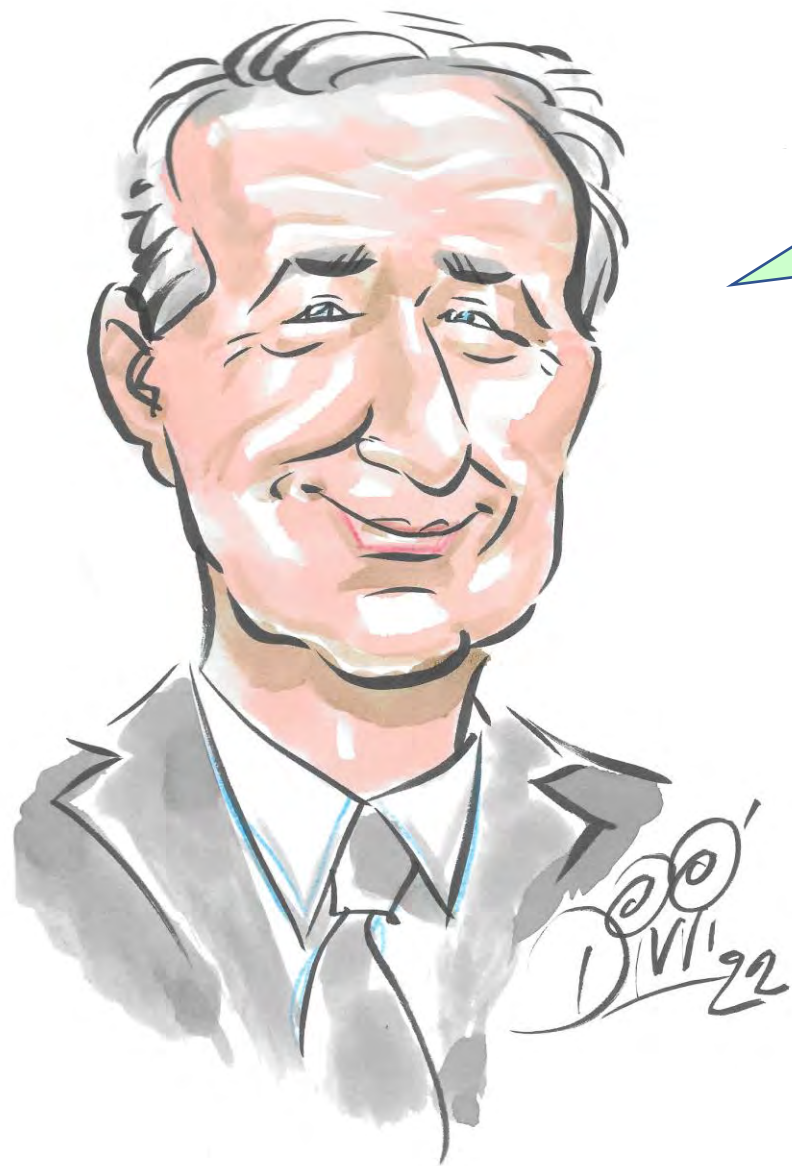
**Tre sedute
settimanali..
Si effettuano lanci
completi con attrezzi
pesanti e leggeri**

**Si lanciano attrezzi
pesanti fino a kg 8,300
per i maschi e fino a kg
5 per le donne attrezzi
leggeri kg 6,260 e kg 3**

ESERCIZI SPECIFICI

**Si effettuano lavori di
rifinitura per la tecnica**

**Attrezzo standard
e leggero**



*GRAZIE A TUTTI
PER L'ATTENZIONE*