

Corso Allenatori FIDAL 2006

Lavoro conclusivo

Periodizzazione invernale di un giovane discobolo

Monica Gallo

Indice

Capitolo 1

Introduzione

Pagina.....3

Capitolo 2

Descrizione dell'atleta

Pagina.....4

Capitolo 3

Organizzazione e mezzi dell'allenamento

Pagina.....6

Capitolo 4

Test di controllo e valutazione dell'allenamento

Pagina.....17

Capitolo 1

Introduzione

Il presente lavoro si propone di presentare il macrociclo di allenamento invernale di un discobolo dal periodo introduttivo a quello di competizione, segnato dai campionati invernali regionali di lanci.

Il discobolo preso in considerazione per questo lavoro è un giovane atleta di categoria junior, che pratica l'atletica leggera e segue personalmente da circa tre anni. Negli ultimi due si è allenato con costanza, avvicinandosi nella scorsa stagione a centrare l'obiettivo del minimo per i campionati italiani di categoria, anche se la stagione è finita anzitempo a causa di un infortunio incorso giocando a rugby.

Il giovane anche se non ha qualità sopra la norma, ha entusiasmo e buon temperamento, caratteristiche che gli hanno permesso di conquistare alcuni titoli regionali di categoria, benché in un contesto privo di grandissimi talenti.

La linea guida che si è cercato di seguire nel programmare gli allenamenti è quella di procedere “dal generale allo specifico” e “dal facile al difficile”; si è cercato di utilizzare tale strategia per quanto riguarda i sovraccarichi e l'allenamento della forza, ma anche nelle sessioni di tecnica, senza cercare mezzi troppo specifici, certo non necessari nella programmazione di un atleta giovane sia anagraficamente sia sportivamente.

L'insieme dei mezzi di allenamento utilizzati possono essere pensati in tre livelli: alla base ci sono i mezzi generali, seguiti temporalmente da quelli *speciali* e *specifici*.

Occorre ancora sottolineare che in tutta la preparazione, anche se questo aspetto non emerge dai programmi di allenamento, una certa attenzione è stata riservata al rapporto personale con il giovane: è infatti convinzione consolidata che un rapporto personale tra allenatore e atleta è fondamentale per lavorare sulle sue motivazioni, comprenderne gli stati d'animo e di conseguenza i fattori che possono influenzare il suo rendimento, come scuola, amicizie e altri impegni.

Capitolo 2

Descrizione dell'atleta

Di seguito vengono descritti i parametri fisici dell'atleta preso in considerazione, riportandone anche i primati in gara.

Anno di nascita: 1989

Sesso: M

Altezza: 1,83 m

Peso: 98 kg

Apertura alare: 1,87 m

Primati personali in gara

Disco (1,5 kg): 39,24 m

Disco (1,75 kg): 38,60 m

Disco (2 kg): 35,18 m

Peso (5 kg): 9,94 m

Peso (6 kg): 9,71 m

Progressione in Gara (Disco)

2005 (1,5 kg): 39,26

2006 (kg 1,75, campionati invernali): 38,09 m

2006 (kg 1,75, campionati regionali): 38,60 m

2006 (2 kg): 35,18 m

2007 (kg 1,75, campionati invernali): 38,80 m

L'atleta è progredito costantemente negli anni, grazie al miglioramento della tecnica e ad un allenamento gradualmente più intenso. Anche se ha sempre gareggiato prevalentemente nei lanci – nel dettaglio peso e disco – nella stagione invernale non si sono trascurate alcune gare di 60 mt indoor, per cimentarsi in specialità diverse.

Per le caratteristiche antropometriche e sensibilità personali, però, ha sempre ottenuto risultati migliori nel lancio del disco. Un infortunio al gomito, inoltre, ha reso impossibile gareggiare nel getto del peso nel 2005.

Solo a causa della convivenza sul campo di atletica con la locale squadra di calcio, non si è mai potuto avviare l'atleta anche al lancio del martello.

Capitolo 3

Organizzazione e mezzi di allenamento

Macro ciclo invernale

Il macrociclo è stato organizzato nell'arco temporale tra settembre e febbraio, mese in cui si sono svolti i campionati invernali regionali di lanci.

Ogni microciclo è stato utilizzato per circa quattro settimane, al termine delle quali sono stati svolti alcuni test di valutazione per verificare l'incremento della forza esplosiva e veloce dell'atleta.

Ogni settimana prevede quattro sedute di allenamento di circa 90 minuti l'una.

28/08 – 01/10	Periodo Introduttivo (o generale)	Test 25/09 – 30/09
03/10 – 18/11	Periodo allenamento della forza (fondamentale intensivo)	Test 23/10 – 29/10
20/11 – 23/12	Periodo Speciale 1	Test 18/12 – 23/12
27/12 – 20/01	Periodo Speciale 2	Test 13/01 – 20/01
10/01 – 24/02	Periodo Competizione	Test 19/02 – 24/02

Ogni seduta di allenamento è strutturata in tre parti:

- Riscaldamento;
- Parte centrale;
- Stretching

Il riscaldamento, la cui funzione è quella di mettere moto il corpo così da evitare traumi nella parte più intensa della seduta, può essere svolto con corsa, esercizi alla funicella o semplici lavori in circuito su base aerobica.

A questa parte seguono esercizi di mobilità articolare, ginnastica a corpo libero e andature coordinative eseguite a più alta intensità, che nel programma sono dettagliate per evitare che l'atleta svolga sempre gli stessi esercizi, perdendone così la capacità allenante.

Alla fine dell'allenamento, vengono eseguiti alcuni esercizi di stretching.

Il periodo preparatorio invernale viene così suddiviso:

- Periodo introduttivo (28/08 – 01/10);
- Periodo allenamento della forza (fondamentale intensivo) (03/10 – 18/11);
- Periodo Speciale 1 (20/11 – 23/12);
- Periodo speciale 2 (27/12 – 20/01);
- Periodo competizione (22/01 – 24/02).

Entrando nel vivo del discorso, vengono analizzati i microcicli e i mezzi di allenamento utilizzati.

Periodo introduttivo o generale

Obiettivi:

- recuperare la condizione fisica dopo la pausa estiva;
- potenziare le capacità fisiche già sviluppate nelle precedenti tappe dall'atleta, in particolare la capacità aerobica, la forza a carichi per lo più naturali).

Le proposte che vengono fatte sono in questa fase sono soprattutto a carattere generale, preferendo lavori a forte contenuto aerobico e condizionale.

Il lavoro di forza viene svolto prevalentemente attraverso i multilanci e i multibalzi.

Viene tralasciata in questa fase la tecnica di lancio, che è invece gradualmente ripresa nel periodo speciale.

Mezzi dell'allenamento

- Andature della corsa
- Ginnastica a corpo libero
- Lavoro in circuito
- Corsa prolungata e a ritmi
- Multibalzi
- Multilanci

Esempio di microciclo del periodo introduttivo:

I giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia avanti; - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco slanci braccia per fuori; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - rullata piedi con spinta braccia avanti-fuori-alto; - calciata tesa avanti; - skip mono (5 appoggi per piedi); - calciata mono (5 appoggi per piedi). ❖ Mini circuito addominali: 8 serie da venti di addominali a piacere 8 serie di dorsali/lombari a piacere ❖ 30 minuti corsa
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie ❖ <u>Circuito</u>: dopo ogni andatura (ognuna per 30 metri) eseguire l'esercizio con la palla medica: <ul style="list-style-type: none"> - Passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - 10 lanci della palla in alto; - skip laterale (cambiare fronte dopo 15mt); - 10 lanci dorsali; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - 10 lanci dal petto; - calciata dietro con circonduzioni delle spalle; - 10 lanci frontali. ❖ Esercizi tra over (10 over a 4-5 passi ciascuno), ripetere ogni esercizio tre volte <ul style="list-style-type: none"> - saltelli a piedi pari, ginocchia bloccate; - saltelli a piedi pari ginocchia sbloccate; - saltelli laterali (tre per ogni lato) a ginocchia bloccate; - saltelli a piedi pari, richiamando ginocchia al petto; - skip tra over; - skip tra over e prosecuzione in allungo per circa 20mt; ❖ 6x80 in allungo.
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - corsa incrociata sui due fronti; - doppio appoggio stacco; - passo stacco con circonduzione per avanti; - galoppi laterali con circonduzioni successive - rullata piedi ginocchia sbloccate; - calciata sotto; - passo stacco con atterraggio su arto libero; - passo stacco mono; ❖ circuito: eseguire l'esercizio per 20" seguito da 40" di corsa. 3 volte <ul style="list-style-type: none"> - crunches completi; - piegate sagittali; - piegamenti sulle braccia; - skip sul posto; - lombari; - estensioni sugli avampiedi; - addominali incrociati; - saltelli divarico/chiudo; - dorsali.
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - corsa incrociata con mano destra-spalla sinistra e viceversa; - calciata dietro con circonduzioni per dietro successive; - skip laterale (su entrambi i fronti); - calciata tesa avanti; - skip con conclusione in allungo ❖ Propedeutica ai balzi e balzi (nell'erba o nella sabbia): <ul style="list-style-type: none"> - corsa balzata 40 metri - balzi a rana 3x6 balzi - balzi successivi dx e sx 3x6 balzi - 3 balzi dx, 3 balzi sx x2 volte, 3 rip - balzi alternati 20 mt - lungo da fermo 8 - tripli 6 - quintupli 4 - decupli 3 ❖ 20 min di corsa

Periodo di allenamento della forza

Obiettivi:

- costruzione fisica e muscolare;
- perfezionamento dell'apprendimento delle tecniche di sollevamento;
- progressività del carico e aumento della dinamicità delle esecuzioni.

In questa fase, accanto ad una parte dell'allenamento ancora a carattere generale, viene inserita una parte specifica per l'allenamento della forza massima, con la propedeutica al sollevamento.

Per allenare la forza esplosivo- elastica e la forza esplosiva –elastico – riflessa si sono inserite una seduta con esercizi di balzi a piedi pari tra ostacoli e una seduta per la propedeutica di balzi. Eseguiti a carico naturale, permettono di allenare in modo dinamico la forza, sviluppando elasticità e potenza.

Gli allunghi inseriti alla fine della seduta di allenamento hanno la funzione di trasformare in modo dinamico il lavoro di forza e mantenere una buona base aerobica.

Mezzi dell'allenamento:

- Andature della corsa
- Ginnastica a corpo libero
- Lavoro in circuito
- Squat
- Tirata
- Girata e slancio
- Multibalzi
- Corsa in allungo

Esempio di microciclo per l'allenamento della forza:

I giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riscaldamento con funicella 8 min. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia avanti; - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco slanci braccia per fuori; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - rullata piedi con spinta braccia avanti-fuori-alto; - calciata tesa avanti; - skip mono (5 appoggi per piedi); - calciata mono (5 appoggi per piedi). ❖ Circuito 4 volte, rec 3 min <table border="1" style="margin-left: 20px; width: 100%;"> <tr><td>Addominali con piastra</td><td style="text-align: center;">20</td></tr> <tr><td>Croci</td><td style="text-align: center;">15</td></tr> <tr><td>Contropiegate</td><td style="text-align: center;">10+10</td></tr> <tr><td>Estensioni avampiedi</td><td style="text-align: center;">15+15</td></tr> <tr><td>Slancio e divarico (bilanc. 20 kg)</td><td style="text-align: center;">12</td></tr> <tr><td>Dorsali</td><td style="text-align: center;">15</td></tr> <tr><td>Addominali chiusura libro</td><td style="text-align: center;">20</td></tr> <tr><td>Tirate al mento</td><td style="text-align: center;">12</td></tr> <tr><td>Volare</td><td style="text-align: center;">12</td></tr> <tr><td>Lombari</td><td style="text-align: center;">15</td></tr> </table> 	Addominali con piastra	20	Croci	15	Contropiegate	10+10	Estensioni avampiedi	15+15	Slancio e divarico (bilanc. 20 kg)	12	Dorsali	15	Addominali chiusura libro	20	Tirate al mento	12	Volare	12	Lombari	15
Addominali con piastra	20																				
Croci	15																				
Contropiegate	10+10																				
Estensioni avampiedi	15+15																				
Slancio e divarico (bilanc. 20 kg)	12																				
Dorsali	15																				
Addominali chiusura libro	20																				
Tirate al mento	12																				
Volare	12																				
Lombari	15																				
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Allunghi 8x100m ❖ 3 giri riscaldamento ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - Passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - skip laterale (cambiare fronte dopo 15mt); - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - calciata dietro con circonduzioni delle spalle; - rullata a ginocchia bloccate; - passo stacco con circonduzione per dietro; - calciata tesa avanti ❖ <u>Circuito per le tecniche di sollevamento (4 volte):</u> <table border="1" style="margin-left: 20px; width: 100%;"> <tr><td>Tirata al mento</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> <tr><td>Squat bilanciere avanti</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> <tr><td>Da posizione di squat, distensioni delle braccia</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> <tr><td>In contemporanea, distensione delle braccia e piegamento gambe</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> <tr><td>Girata</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> <tr><td>Girata e slancio</td><td style="text-align: center;">10</td></tr> </table> 	Tirata al mento	10	Squat bilanciere avanti	10	Da posizione di squat, distensioni delle braccia	10	In contemporanea, distensione delle braccia e piegamento gambe	10	Girata	10	Girata e slancio	10								
Tirata al mento	10																				
Squat bilanciere avanti	10																				
Da posizione di squat, distensioni delle braccia	10																				
In contemporanea, distensione delle braccia e piegamento gambe	10																				
Girata	10																				
Girata e slancio	10																				
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 10x150 in allungo. ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - corsa incrociata sui due fronti; - doppio appoggio stacco; - passo stacco con circonduzione per avanti; - galoppi laterali con circonduzioni successive - rullata piedi ginocchia sbloccate; - calciata sotto; - passo stacco con atterraggio su arto libero; - passo stacco mono; ❖ Esercizi tra over (10 over a 4-5 passi ciascuno), ripetere ogni esercizio tre volte <ul style="list-style-type: none"> - saltelli a piedi pari, ginocchia bloccate; - saltelli a piedi pari ginocchia sbloccate; - saltelli laterali (tre per ogni lato) a ginocchia bloccate; - saltelli a piedi pari, richiamando ginocchia al petto; - skip tra over; - skip tra over e prosecuzione in allungo per circa 20mt; 																				
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - corsa incrociata con mano destra-spalla sinistra e viceversa; - calciata dietro con circonduzioni per dietro successive; - skip laterale (su entrambi i fronti); - calciata sotto; 																				

	<ul style="list-style-type: none"> - calciata tesa avanti; - skip con conclusione in allungo ❖ Propedeutica ai balzi e balzi (nell'erba o nella sabbia): <ul style="list-style-type: none"> - corsa balzata 40 metri - balzi a rana 3x6 balzi - balzi successivi dx e sx 3x6 balzi - 3 balzi dx, 3 balzi sx x2 volte, 3 rip - balzi alternati 20 mt - lungo da fermo 8 - tripli 6 - quintupli 4 - decupli 10 ❖ 6x80 m allungo
--	---

Periodo Speciale 1

Obiettivi:

- migliorare la coordinazione intra ed extra muscolare, realizzando alcune premesse per il perfezionamento tecnico;
- aumento della forza massima con progressività dei carichi;
- perfezionamento della tecnica di lancio.

In questo periodo oltre alla forza generale, si inizia a lavorare sulla forza speciale, attraverso esercizi che richiamano il gesto tecnico di gara. Per esercizi di forza speciale, infatti, si intendono tutti quelli caratterizzati da struttura con elementi tecnici uguali o concordi al gesto tecnico di gara e da una concordanza del tipo di lavoro neuromuscolare con il movimento tecnico specifico.

Si ricomincia anche il lavoro tecnico, abbandonato nei primi mesi di preparazione: l'atleta eseguirà lanci sia con attrezzo standard sia con attrezzo appesantito, in modo da migliorare la capacità di reclutamento delle fibre durante l'esercizio di gara. Sarà intenso anche il lavoro a secco, in modo da migliorare la sensibilità al gesto complesso, seguendo sempre la progressività del principio dal "facile al difficile", dal "semplice al complesso" grazie all'utilizzo di andature specifiche per la specialità. Si sottolinea il fatto che in questa fase una seduta è dedicata alla tecnica di disco, una a quella del getto del peso, per evitare una non necessaria specializzazione dell'atleta su un'unica specialità.

Al termine dell'allenamento di lanci viene mantenuto un richiamo di balzi o di corsa in allungo, per non perdere la dinamicità generale e una buona base aerobica.

La forza massima viene allenata attraverso l'esecuzione in serie dei tradizionali esercizi di sollevamento, panca e strappo, svolti in serie con carichi tra il 70-80% del massimale e recupero completo.

Nel secondo microciclo del periodo speciale 2 l'unica variazione da tenersi in considerazione è il cambiamento del lavoro di forza massima: si passa da un lavoro in serie con carico costante, ad un lavoro a piramide doppia con carichi che vanno dal 75% al 95% del massimale.

Inoltre le sedute di tecnica di disco diventano due, sospendendo quella di peso, visto l'approssimarsi delle gare di lanci lunghi.

Mezzi dell' allenamento

- panca
- strappo
- lavori in circuito
- lanci
- multibalzi
- allunghi
- ginnastica a corpo libero

Esempio di microciclo del periodo speciale 1

I giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riscaldamento con funicella 8 min. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia avanti; - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco slanci braccia per fuori; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - rullata piedi con spinta braccia avanti-fuori-alto; - calciata tesa avanti; - skip mono (5 appoggi per piedi); - calciata mono (5 appoggi per piedi) ❖ addominali: 4x20 dorsali 4x20 ❖ panca 5x6 (75%) ❖ strappo 5x5 (75%) ❖ Allunghi 8x80m 																				
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - Passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - skip laterale (cambiare fronte dopo 15m); - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - calciata dietro con circonduzioni delle spalle; - rullata a ginocchia bloccate; - passo stacco con circonduzione per dietro; - calciata tesa avanti ❖ andature specifiche per disco ❖ lanci con attrezzo standard e appesantito (disco) ❖ 10x80 in allungo. 																				
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ riscaldamento con funicella ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - corsa incrociata sui due fronti; - doppio appoggio stacco; - passo stacco con circonduzione per avanti; - galoppi laterali con circonduzioni successive - rullata piedi ginocchia sbloccate; - calciata sotto; - passo stacco con atterraggio su arto libero; - passo stacco mono; ❖ Circuito di forza speciale (4 volte, rec 3 min) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Torsioni con bilanciere</td><td>30</td></tr> <tr><td>Croci</td><td>15</td></tr> <tr><td>Slanci a mo' di peso con piastra</td><td>20</td></tr> <tr><td>Finali disco da seduti con manubrio</td><td>15+15</td></tr> <tr><td>Torsioni del busto con piastra</td><td>20</td></tr> <tr><td>Piegamenti braccia</td><td>12</td></tr> <tr><td>Addominali chiusura libro</td><td>20</td></tr> <tr><td>Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico</td><td>30mt</td></tr> <tr><td>Finali disco con palla medica</td><td>10+10</td></tr> <tr><td>Balzi a rana</td><td>5</td></tr> </table>	Torsioni con bilanciere	30	Croci	15	Slanci a mo' di peso con piastra	20	Finali disco da seduti con manubrio	15+15	Torsioni del busto con piastra	20	Piegamenti braccia	12	Addominali chiusura libro	20	Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico	30mt	Finali disco con palla medica	10+10	Balzi a rana	5
Torsioni con bilanciere	30																				
Croci	15																				
Slanci a mo' di peso con piastra	20																				
Finali disco da seduti con manubrio	15+15																				
Torsioni del busto con piastra	20																				
Piegamenti braccia	12																				
Addominali chiusura libro	20																				
Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico	30mt																				
Finali disco con palla medica	10+10																				
Balzi a rana	5																				
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - corsa incrociata con mano destra-spalla sinistra e viceversa; - calciata dietro con circonduzioni per dietro successive; - skip laterale (su entrambi i fronti); - calciata sotto; - calciata tesa avanti; - skip con conclusione in allungo ❖ andature specifiche per getto del peso ❖ lanci con attrezzo standard e non ❖ balzi in buca: - lunghi da fermo 10 <ul style="list-style-type: none"> - tripli a p.p. 8 - quintupli a p.p. 6 <p>allungamento</p>																				

Esempio di microciclo del periodo speciale 2

I giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riscaldamento con funicella 8 min. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia avanti; - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco slanci braccia per fuori; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - rullata piedi con spinta braccia avanti-fuori-alto; - calciata tesa avanti; - skip mono (5 appoggi per piedi); - calciata mono (5 appoggi per piedi) ❖ addominali: 4x20 dorsali 4x20 ❖ panca 6/4/2/2/4/6 (75-85-95%) ❖ strappo 3/2/1/1/2/3 (75-85-95%) ❖ Allunghi 8x100m 																				
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - Passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - skip laterale (cambiare fronte dopo 15mt); - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - calciata dietro con circonduzioni delle spalle; - rullata a ginocchia bloccate; - passo stacco con circonduzione per dietro; - calciata tesa avanti ❖ andature specifiche per disco ❖ lanci con attrezzo standard e appesantito (disco) ❖ 10x60in allungo. 																				
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ riscaldamento con funicella ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - corsa incrociata sui due fronti; - doppio appoggio stacco; - passo stacco con circonduzione per avanti; - galoppi laterali con circonduzioni successive - rullata piedi ginocchia sbloccate; - calciata sotto; - passo stacco con atterraggio su arto libero; - passo stacco mono; ❖ Circuito di forza speciale (4 volte, rec 3 min) <table border="1" style="margin-left: 20px; width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr> <td>Torsioni con bilanciere</td> <td style="text-align: center;">30</td> </tr> <tr> <td>Croci</td> <td style="text-align: center;">15</td> </tr> <tr> <td>Slanci a mo' di peso con piastra</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Finali disco da seduti con manubrio</td> <td style="text-align: center;">15+15</td> </tr> <tr> <td>Torsioni del busto con piastra</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Piegamenti braccia</td> <td style="text-align: center;">12</td> </tr> <tr> <td>Addominali chiusura libro</td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico</td> <td style="text-align: center;">30mt</td> </tr> <tr> <td>Finali disco con palla medica</td> <td style="text-align: center;">10+10</td> </tr> <tr> <td>Balzi a rana</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table> 	Torsioni con bilanciere	30	Croci	15	Slanci a mo' di peso con piastra	20	Finali disco da seduti con manubrio	15+15	Torsioni del busto con piastra	20	Piegamenti braccia	12	Addominali chiusura libro	20	Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico	30mt	Finali disco con palla medica	10+10	Balzi a rana	5
Torsioni con bilanciere	30																				
Croci	15																				
Slanci a mo' di peso con piastra	20																				
Finali disco da seduti con manubrio	15+15																				
Torsioni del busto con piastra	20																				
Piegamenti braccia	12																				
Addominali chiusura libro	20																				
Andature per disco 2 appoggi per piede con sovraccarico	30mt																				
Finali disco con palla medica	10+10																				
Balzi a rana	5																				
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - corsa incrociata con mano destra-spalla sinistra e viceversa; - calciata dietro con circonduzioni per dietro successive; - skip laterale (su entrambi i fronti); - calciata sotto; - calciata tesa avanti; - skip con conclusione in allungo ❖ lanci del disco con attrezzo standard e non ❖ balzi in buca: <ul style="list-style-type: none"> - lunghi da fermo 10 - tripli a p.p. 8 - quintupli a p.p. 6 <p>allungamento</p>																				

Periodo competizione

Obiettivi:

- sviluppo della tecnica;
- costruzione della forma di gara.

In questo periodo la quantità di lavoro si riduce a vantaggio della qualità. Il lavoro di tecnica assume un ruolo fondamentale nella preparazione, mentre il lavoro di allenamento di forza massima viene sostituito da quello di forza veloce, necessaria al fine della competizione.

Anche balzi e sprint, più frequenti in questa fase, servono ad ottimizzare il lavoro di reclutamento e l'esplosività necessari al lancio e assumono un carattere speciale, poiché svolti ad alta intensità.

Mezzi di allenamento

- panca
- squat
- lanci
- balzi
- corsa

Esempio di microciclo del periodo di competizione

I giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Riscaldamento con funicella 8 min. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia avanti; - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco slanci braccia per fuori; - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - rullata piedi con spinta braccia avanti-fuori-alto; - calciata tesa avanti; - skip mono (5 appoggi per piedi); - calciata mono (5 appoggi per piedi) ❖ addominali: 4x20 dorsali 4x20 ❖ panca 5x6 (35%) ❖ squat 5x6 (35%) ❖ 6x 30 mt sprint
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - Passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - skip laterale (cambiare fronte dopo 15mt); - corsa incrociata con circonduzioni alternate; - calciata dietro con circonduzioni delle spalle; - rullata a ginocchia bloccate; - passo stacco con circonduzione per dietro; - calciata tesa avanti ❖ andature specifiche per disco ❖ lanci con attrezzo standard ❖ 3x 30 mt sprints
III giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ riscaldamento con funicella ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - corsa incrociata sui due fronti; - doppio appoggio stacco; - passo stacco con circonduzione per avanti; - galoppi laterali con circonduzioni successive - rullata piedi ginocchia sbloccate; - calciata sotto; - passo stacco con atterraggio su arto libero; - passo stacco mono; ❖ andature specifiche per disco ❖ tecnica di lancio a secco e con attrezzi leggeri ❖ balzi: - lunghi da fermo 10 <ul style="list-style-type: none"> - tripli a p.p. 8 - quintupli a p.p. 6 ❖ allunghi 6x80 mt
IV giorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3 giri riscaldamento. ❖ Ginnastica: esercizi di mobilità per busto, gambe, braccia e articolazioni varie. ❖ Andature coordinative (ognuna per 30 metri): <ul style="list-style-type: none"> - galoppi laterali circonduzione braccia dietro; - passo stacco con spinte braccia avanti-fronte-alto; - corsa incrociata con mano destra-spalla sinistra e viceversa; - calciata dietro con circonduzioni per dietro successive; - skip laterale (su entrambi i fronti); - calciata sotto; - calciata tesa avanti; ❖ lanci del disco con attrezzo standard ❖ andature tra ostacoli: prima e seconda gamba, passaggi centrali (max rapidità) <p>allungamento</p>

Capitolo 4

Test di controllo e di valutazione dell'allenamento

Obiettivi:

- Testare il miglioramento della forza esplosiva, veloce e resistente;
- Migliorare della capacità di reclutamento intra ed extra muscolare.

Per la valutazione dei progressi dell'atleta si sono utilizzati alcuni semplici test che il giovane conosce e che riprendono alcuni mezzi di allenamento inseriti nei microcicli settimanali.

Contenuti dei test di valutazione:

- Lungo da fermo a piedi pari;
- Triplo con partenza a piedi pari;
- Quintuplo con partenza a piedi pari;
- Policoncorrenza frontale con palla medica da 5 kg;
- Policoncorrenza dorsale con palla medica da 5 kg;
- 30 mt con partenza in piedi.

Si sono intenzionalmente evitati i test di forza massima, anche se l'atleta esegue con discreta sicurezza i principali esercizi di allenamento (strappo, squat, panca), perché considerati meno importanti per il giovane in una fase sensibile di sviluppo ormonale.

Dai risultati dei test è possibile notare un progressivo miglioramento dei valori in quasi tutte le prove, nonostante l'irrigidirsi delle condizioni climatiche, segno dell'efficacia e della costanza con cui si è svolto l'allenamento.

RISULTATI TEST

	PM DORSALE 5 KG	PM FRONTALE 5 KG	30 MT	LUNGO PP DA FERMO	TRIPLO PP	QUINTUPLO PP
26 settembre 2006	14,20	13,30	4'46	2,50	6,60	11,75
26 ottobre 2006	15,20	13,80	4''38	2,35	6,80	12,50
20 dicembre 2006	15,90	14,10	4''35	2,35	6,70	12,30
11 gennaio 2007	16,50	14,20	infortunio	2,35	6,75	11,60
23 febbraio 2007	17,45	15,60	4''56	2,35	6,70	12,30