

# **CORSO ALLENATORI FIDAL 2024**

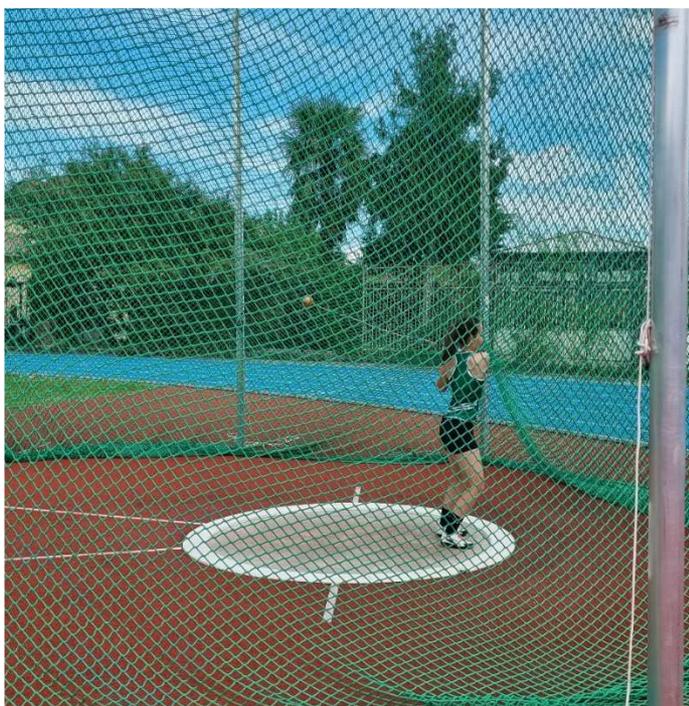
**AUTORE SILVIA MOLINO  
TUTOR MARIA MARELLO**



**FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA**

**Titolo: Programmazione lancio del martello categoria  
allievi**

## Presentazione dell'atleta



Nome: Massa Miriam Giulia

Società: AT001 - S.S.Vittorio Alfieri Asti Asd

Categoria: Allieva al primo anno

Anni di attività nell'atletica leggera: 4

Sport precedenti/concomitanti: 5 anni di Judo

Altezza: 155 cm

Peso: 40 kg

### Esperienze sportive

L'atleta si è affacciata al mondo dell'atletica l'ultimo anno della categoria RAGAZZE mentre ancora praticava Judo, disciplina che le ha insegnato ad avere una buona percezione del suo corpo e capace di interpretare ed eseguire i gesti tecnici in modo molto preciso.

Ha una massa muscolare sviluppata, è molto rapida. Passando alla categoria CADETTE si è avvicinata ai lanci in modo particolare al lancio del giavellotto avvicinandosi ai 28 mt al secondo anno di categoria.

Sino a questo momento non era una mia atleta, in occasione di una gara di prove multiple di lanci giovanili l'ho seguita nell'apprendimento delle basi del lancio del disco prima e del martello in una fase successiva.

Sin dalle prime prove è apparsa chiara la sua predisposizione alle discipline di lancio avendo lei negli anni sviluppato forza esplosiva e ragguardevoli abilità psicomotorie.

Nel corso dell'ultimo anno, il primo da ALLIEVA per lei, ha praticato tutte le discipline di lancio per ampliare il suo bagaglio motorio e fare di lei una lancia completa, ad alcune di queste abbiamo dedicato maggior tempo come nel caso del lancio del martello in quanto appreso da pochi mesi e a cui è molto portata e del disco poiché le piace particolarmente.

### **Caratteristiche personali**

Caratterialmente è molto timida e chiusa, tende a nascondersi nel gruppo e a non comunicare le proprie emozioni ed opinioni, è nata a fine anno e la sua età reale spesso stride con la categoria di appartenenza.

Una peculiarità che la riguarda è di essere ambidestra, a seconda della disciplina privilegia una parte o l'altra del corpo, ovvero lancia il disco e il giavellotto con l'arto destro e ruota nel lancio del martello come mancina, ha lo stacco del salto in lungo e triplo di sinistro e la gamba che utilizza per l'attacco dell'ostacolo è quella destra.

E' molto rapida, dotata di buona forza esplosiva, predisposta ad imparare tecniche nuove, è tenace e resiliente, in grado di allenarsi con intensità e concentrazione per molto tempo.

### **Obiettivi anno**

La preparazione atletica quest'anno è stata incentrata sulla costruzione delle basi motorie di Miriam, in particolare alla stimolazione dell'apparato vestibolare, al miglioramento della sensibilità e della reattività dei piedi, alla coordinazione degli arti inferiori e superiori durante l'esecuzione dei lanci e soprattutto i particolari gesti tecnici che li caratterizzano.

Il suo obiettivo è di poter avvicinare il minimo per gli italiani allieve quest'anno e di raggiungerlo nel prossimo.

La prospettiva nei prossimi anni di attività agonistica per quanto riguarda il lavoro da svolgere con lei è di ampliare il bagaglio motorio verso tutte le tecniche di lancio dando maggiore risalto ed attenzione al lancio del martello.

### **Risultati ottenuti primo anno allieva**

Per quanto riguarda il lancio del giavellotto, nel primo anno allieva con il nuovo attrezzo di categoria ha raggiunto 26.37 mt e, per quanto riguarda il getto del peso, migliorando la tecnica e la forza specifica per i lanci, pur non dedicandoci molto tempo è passata da un risultato di 7.05 metri a 8.26 metri con l'attrezzo da 3 kg, migliorandosi di oltre un metro.

Nella sua prima gara di disco dopo la preparazione invernale e, seconda gara in carriera, ha ottenuto un risultato di 23.82 mt, con un miglioramento di 3.50 metri e, nella sua terza gara di martello con l'attrezzo da 3 kg, e quarta gara in carriera, ha raggiunto 34.84 metri migliorandosi di 18 metri.

A livello regionale la distanza di prestazione tra lei e le altre allieve è al momento di un anno di preparazione in quanto lei si è avvicinata al mondo dei lanci in modo più strutturato verso la fine del suo ultimo anno da cadetta, è però in rapido miglioramento e credo che terminerà l'anno in corso con nuovi personali.

### **Programmazione**

Il primo anno di attività può essere riassunto come un lungo periodo di preparazione generale finalizzato alla costruzione delle basi motorie dell'atleta come lancia-trice, ma continuando con lei il percorso iniziato da cadetta da velocista/saltatrice essendo ancora molto giovane non ritengo sia il caso di specializzarla in un'unica direzione.

Ho suddiviso la programmazione in mesocicli:

<b>INIZIO PERIODO</b>	<b>FINE PERIODO</b>	<b>TIPO PERIODO</b>	<b>DURATA</b>	<b>NOTE</b>
SETTEMBRE 2023	NOVEMBRE 2023	Periodo generale	12 settimane	
DICEMBRE 2023	FEBBRAIO 2024	Periodo fondamentale	12 settimane	Alcune competizioni indoor di salti e velocità
MARZO 2024	APRILE 2024	Periodo speciale	8 settimane	Prime gare di lanci per testare livello preparazione
MAGGIO 2024	GIUGNO 2024	Periodo agonistico	9 settimane	Diverse gare di diverso tipo e partecipazione ai CDS di categoria
LUGLIO 2024	AGOSTO 2024	Periodo di transizione	8 settimane	4 settimane di vacanza

I microcicli settimanali sono stati sempre composti da 4 allenamenti di due ore ciascuno con l'aggiunta di due ore a sabati alterni da dedicare unicamente alla tecnica di lancio e ai lanci in generale, spesso simulazione gara.

I mezzi di allenamento utilizzati nelle varie sedute di allenamento sono stati:

- andature (a corpo libero, con funicella, con cinesini, all'indietro, con ostacolini, in rotazione)
- ostacoli h 60/76 cm (andature ritmiche, passaggi in mezzo con balzo, passaggi di prima gamba e di seconda gamba, passaggio in mezzo correndo a 6 mt, rotazione tra gli ostacoli)
- policoncorrenza con palle da 2 e 3 kg (frontale, laterale, dorsale e svariati lanci anche simulativi del lancio finale)
- balzi (sull'erba, sui gradoni, a rana, alternati, successivi, tra ostacolini da 30 cm)
- velocità sui 30 – 40 – 60 mt
- ripetute sui 80 – 150 – 200 mt
- salti da fermo in buca, quintupli in buca, decupli in buca
- forza a corpo libero (addominali, dorsali, piegamenti sulle braccia, trazioni, squat monopodalici, lavori sui polpacci)
- forza con sovraccarico (panca piana, squat, girata, slancio, hip thrust, affondi)
- lanci con martelli più pesanti (4 kg) e con martello a maniglia corta (4 kg – 5 kg)
- Torsioni con piastra
- Torso flessioni con piastra

## Periodo generale

12 settimane senza competizioni

Obiettivo di questo periodo è stato l'allenamento generale per creare una base di capacità motorie e coordinative.

L'allenamento si è composto di corsa lenta (sino a 15 minuti) alternata a corsa con cambi di ritmo per creare una base aerobica, seguita da diverse andature volte soprattutto a migliorare l'utilizzo corretto della spinta dei piedi, tecnica di corsa, forza generale, policoncorrenza, lavori in circuito:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
15 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	15 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	Riposo	15 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	15 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	<b>A settimane alterne:</b> 5 minuti di corsa	Riposo
Andature sui 20 mt per apparato vestibolare e imitative del lancio del disco/martello	Tecnica di lancio: martello		Andature tra ostacolini e/o cinesini insistendo sull'esecuzione rapida	Andature sui 20 mt per apparato vestibolare e imitative del lancio del peso/disco	Andature generali sui 30 metri – 2 ripetizioni ognuna-	
Forza a corpo libero: addominali balzi flessioni salto con la corda Ripetute su 80-150 mt	Policoncorrenza con palle da 2 e 3 kg per 30/40 lanci - Con palla medica andature imitative lancio del martello - giavellotto		Velocità sui 30/60 mt: 30*3 rec 3' per due volte 60*3 rec 5' per due volte	Circuito forza(3 serie): squat con 10 kg * 3 trazioni alla sbarra * 5 balzi per 20 mt molleggi sui polpacci 20 per gamba torsioni con piastra da 5 * 8 per parte torso flessioni con piastra 10 rip	Tecnica di lancio: disco/martello ****  Simulazione gara e/o lanci	
5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento		5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	

\*\*\*\* in alcune settimane la tecnica del sabato è dedicata al peso o al giavellotto.

## Periodo preparatorio fondamentale

12 settimane (gare indoor di salto in lungo- salto triplo – velocità – qualche gara di lancio)

Obiettivo di questo periodo è stato l'incremento generale delle capacità condizionali, miglioramento della tecnica e forza esplosiva. L'attività è stata molto varia abbinando lavori sulla velocità ai balzi, salti in estensione, ostacoli e circuiti di forza generale.

Sempre presenti le andature e i lavori sulla tecnica di lancio.

Alla fine del periodo Miriam ha partecipato ad alcune gare indoor di salto e velocità che abbiamo **utilizzato come test intermedio per valutare lo stato di forza**.

Nel salto triplo va al personale con 9.67 mt, così anche nel salto in lungo con 4.53 mt e corre 60 metri in 8.46 secondi.

Prima gara di martello non di categoria ovvero da 4kg in condizioni non favorevoli (freddo e pedana umida e scivolosa) il 28 gennaio mt 20.09 e stesso giorno disco mt 23.82 che rappresentava il suo personale di oltre 3 metri.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità) e riscaldamento con andature per i lanci	10 minuti di corsa lenta e andature di allungamento o dinamico	Riposo	10 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico	10 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	<b>a settimane alterne :</b>  5 minuti di corsa	Riposo
Tecnica di lancio: martello	Andature sui 20 mt per apparato vestibolare e imitative del lancio del disco		Andature sui 30 metri con o senza cinesini stimolanti rapidità e tecnica di corsa	Andature con ostacoli da 60 cm e da 76 cm per stimolare mobilità	Andature sui 20 mt imitative del lancio del disco TALVOLTA ASTA	
Policoncorrenza con palle da 2 e 3 kg anche imitativi del lancio del peso	Circuito balzi (due ripetizioni – 5 min recupero tra le serie): 10 balzi a rana 10 balzi alternati 10 balzi successivi dx e sx		Circuito Forza (3 serie con recupero 5 minuti tra le serie) Addominali nr 20 Piegamenti sulle braccia nr 10 Dorsali nr 20	Tecnica di lancio del disco : esercitazioni analitiche delle varie fasi del lancio  lanci	Tecnica di lancio: martello/disc o ****  Simulazione gara e/o lanci	

	Quintuplo e decuplo in buca Qualche salto con rincorsa completa		Molleggi sul piede 20 per parte 10 Affondi in avanzamento e 8 laterali per parte			
Velocità con partenza anche dai blocchi, 3 serie da 3*60 mt recupero 5 minuti tra le serie	Ripetute sui 80/150/200 mt		Allunghi sui 60 mt			
5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento		5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	

\*\*\*\* in alcune settimane la tecnica del sabato è dedicata al peso o al giavellotto.

### **Periodo speciale:**

8 settimane (prime gare di lancio martello-disco-peso-giavellotto: test livello preparazione)

Lo scopo di questo periodo è stato il miglioramento della tecnica di lancio per aumentare l'efficienza del gesto la reattività dei piedi e l'incremento ulteriore della forza speciale.

Sono stati inserite delle sedute di forza con bilanciere e potenziato gli esercizi di tecnica di lancio. I carichi sono stati man mano aumentati dopo alcune sedute di apprendimento dei corretti movimenti.

Nelle sedute di lancio del martello spesso abbiamo utilizzato martelli più pesanti da 4 kg e martelli a maniglia corta da 4 e 5 kg.

Abbiamo dedicato almeno un giorno a settimana ad andature con ostacoli per migliorare la mobilità e la destrezza.

Nel fine settimana abbiamo inserito qualche gara di lancio per testare il livello di preparazione e quando non si è disputata nessuna gara abbiamo dedicato il sabato alla simulazione della gara stessa e ad effettuare una seduta dedicata ad un lancio in particolare, prevalentemente martello e disco.

Per quanto riguarda le competizioni il giorno 2 marzo sono stati raggiunti il personale di martello a 29.74 metri con attrezzo da 3 kg e un miglioramento di 13 metri ed il personale sul giavellotto da 500 grammi 25.10 metri.

Arriva il personale sugli 80 metri piani 10.80" e sul peso da 3 kg 8.26 mt la settimana successiva e nel disco quindici gg dopo mt 24.69 di quasi 2 metri.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità)	7 minuti di corsa lenta e andature di allungamento o dinamico	Riposo	7 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico	7 minuti di corsa lenta (alternata a variazioni di velocità) andature di carattere generale	<b>GARA oppure a settimane alterne :</b>  5 minuti di corsa	Riposo oppure GARA
Circuito forza corpo libero (3 serie recupero 3 min tra le serie): es.funicella 30 saltelli Addominali 30 Dorsali 30	Andature specifiche per il martello (rotazione tra ostacolini) e andature generali Allunghi sui 40 mrt		Andature in rotazione alternate ad andature in linea Scatti con partenza dai blocchi 30 mt per 5 volte	Tecnica di lancio:Disco	Andature sui 20 mt imitative del lancio	
Circuito forza con bilanciere: squat con 30 kg totali (3x3 serie) alzata con 20 kg totali (3x3) hip thrust 3*5 con 25 kg totali panca piana 30kg * 5 *3 ogni settimana è stato cambiato tipo di esercizio coi pesi	Tecnica di lancio del martello: esercitazioni analitiche delle varie fasi del lancio Inserimento di attrezzi più pesanti		Circuito Forza (3 serie con recupero 5 minuti tra le serie) Addominali nr 30 Piegamenti sulle braccia nr 10 Dorsali nr 20 Molleggi sul piede 20 per parte Mezzo squat e salto	Passaggio tra ostacoli a distanza 7 mt in 3 passi a distanza gara in 4 passi con 4 ostacoli per 6 volte	Simulazione gara e/o lanci : martello ****  LANCI	
5 minuti mobilità ed allungamento	Simulazione gara 2 lanci prova 3 lanci gara		5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	

\*\*\*\* in alcune settimane la tecnica del sabato è dedicata al peso o al giavellotto.

## Periodo agonistico

9 settimane (gare di lancio, salti e velocità)

Alla conclusione del periodo speciale Miriam ha mostrato un incremento notevole della velocità del gesto di gara, a discapito qualche volta del totale equilibrio soprattutto nel rilascio dell'attrezzo.

Il periodo agonistico è stato programmato per mantenere la forza e la forma raggiunta, sono stati eliminati gli esercizi col bilanciere e mantenuti esercizi a corpo libero eseguiti con rapidità.

Una parte dell'allenamento è stato dedicato alla tecnica di lancio seguita da circuiti di forza per due volte a settimana, avvicinandoci ai campionati di Società Allievi, detti circuiti sono stati sostituiti da scatti sui 30 mt anche con la presenza di blocchi.

Il problema principale dell'atleta è che i suoi appoggi a terra durante i giri del martello sono talvolta troppo larghi, ovvero la distanza tra i due piedi è eccessiva e questo la penalizza molto nel finale.

In questo periodo quindi abbiamo lavorato molto sulla tecnica dei singoli giri effettuati con il martello/bastone/palla seguendo una riga a terra e cercando di mantenere la distanza tra la stessa e i piedi.

Abbiamo lavorato anche sulla precisione dei giri a discapito a volte della velocità, ma che le hanno permesso di acquisire maggiore equilibrio.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico	Riscaldamento, andature di carattere generale	Riposo	5 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico	5 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico	<b>GARA oppure a settimane alterne : 5 minuti di corsa</b>	Riposo oppure <b>GARA</b>
Andature con ostacoli da 60 cm e rotazione tra gli stessi inserite nel riscaldamento generale	Andature in rotazione alternate ad andature in linea specifiche per il lancio del disco Allunghi sui 50 mt		Tecnica di lancio: martello	Andature sui 20 mt specifiche per i salti Allunghi	Andature in rotazione alternate ad andature in linea e imitative del lancio del disco/martello	
Tecnica di lancio: martello	Circuito forza (2 serie):		Scatti con partenza dai blocchi 30	Tecnica di salto in lungo e di salto triplo – qualche salto con rincorsa completa	Simulazione gara e/o lanci: disco/martello****	

	decuplo alternato in buca decuplo successivo dx e sx inbuca addominali 5 trazioni alla sbarra 20 dorsali		mt per 5 volte	Ripetute su 80/150 mt	LANCI	
Policoncorrenza 3kg anche imitative getto peso	5 minuti mobilità ed allungamento		5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	5 minuti mobilità ed allungamento	

\*\*\*\* in alcune settimane la tecnica del sabato è dedicata al peso o al giavellotto.

Durante il mese di maggio Miriam partecipa ai CDS Allievi in cui fa il personale di martello lanciando a 34,84 mt, dieci giorni dopo fa il personale sul giavellotto 25,64 mt.

Partecipa inoltre a diverse gare di salti e velocità in cui eguaglia o supera il personale.

## Periodo di transizione

8 settimane (gare di lancio, salti e velocità)

Questo periodo inizia con un riposo di tre settimane in cui l'atleta va in vacanza. Si compone poi di allenamenti in cui abbiamo cercato di variare le classiche attività dell'allenamento inserendo giochi con la palla (pallavolo, basket, palla avvelenata....), giornate in piscina e alcune gare sociali improntate ai salti, alle corse, a lanci diversi da quelli effettuati durante l'anno (lancio della palla medica, del cerchio, del peso in rotazione), ogni settimana uno diverso.

Il sabato o la domenica c'è stata qualche gara e in assenza di questa, abbiamo lavorato sull'affinamento della tecnica di lancio del martello divenuto ormai il lancio preferito e, in parte, del disco.

In particolar modo abbiamo cercato di migliorare l'esecuzione del terzo giro del martello ancora molto incerto con caduta sull'appoggio, la causa di questo errore è da attribuirsi alla difficoltà di controbilanciare il martello quando prende molta velocità.

Per fare questo sembra un controsenso, ma ho insistito sul fare esercitazioni molto lente e precise in quanto credo che la ricerca di una eccessiva velocità nasconda un problema di equilibrio e precisione del gesto tecnico.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì ****	Sabato	Domenica
10 minuti di corsa lenta e andature di allungament o dinamico	10 minuti di corsa lenta e andature di allungament o dinamico	Riposo	Giornata in piscina	10 minuti di corsa lenta e andature di allungamento dinamico e andature generali	QUALCHE GARA OPPURE: 10 minuti di corsa lenta e andature di allungament o dinamico	QUALCHE GARA OPPURE <b>Riposo</b>
Partita di pallavolo	Partita di Basket 3 contro 3			Gara sociale salti 3 tentativi: salto in lungo da fermo – salto con l'asta – salto in alto ****	Tecnica di lancio del martello o del disco	
				Gara sociale: 60 hs - 80 mt – 600 mt****		
5 minuti mobilità ed allungament o	5 minuti mobilità ed allungament o			Gara sociale 3 tentativi: lancio della palla medica 3kg – lancio cerchio – lancio del peso in rotazione****	5 minuti mobilità ed allungament o	

\*\*\*\* le gare sociali di diverso tipo sono state alternate nelle varie settimane

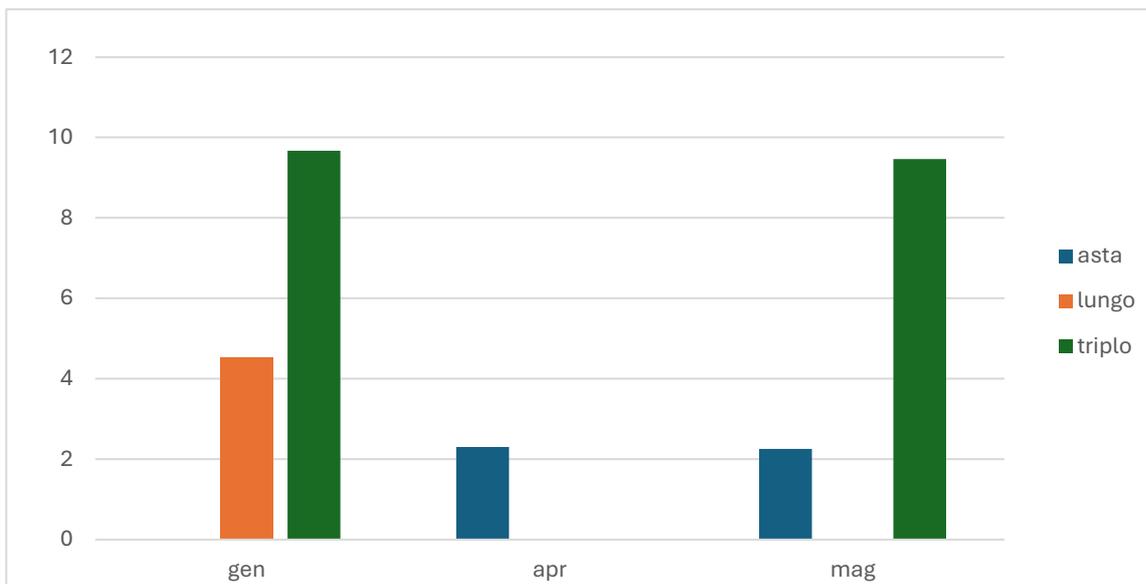
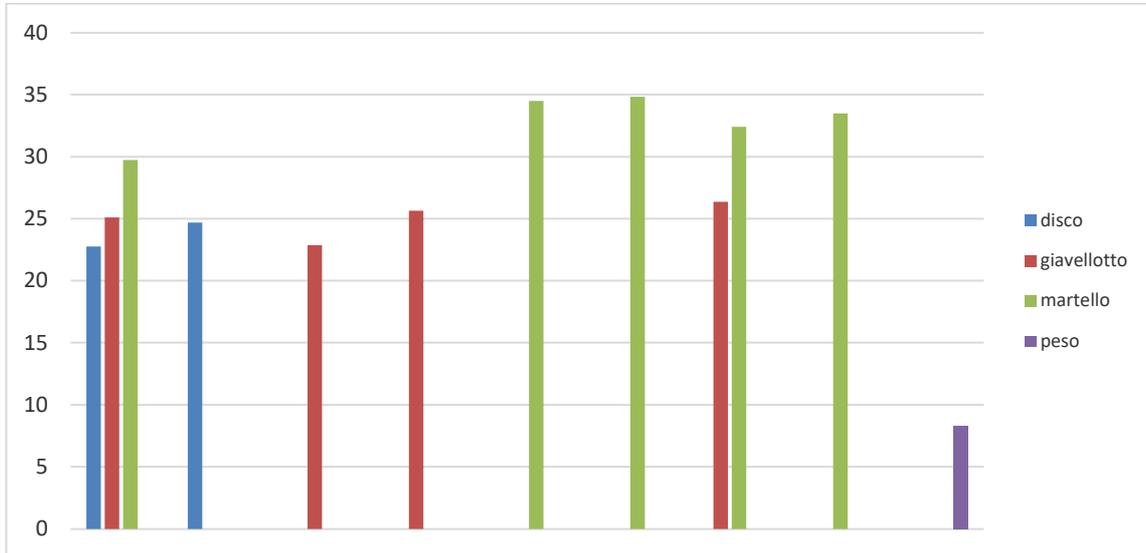
## Sistemi di controllo della preparazione

Nel corso dei vari momenti della programmazione sono stati adottati diversi test da campo per controllare lo stato della preparazione, anche alcune gare intermedie sono servite a tale scopo. Riporto solo alcuni di questi dati ad inizio della preparazione e all'inizio del periodo agonistico:

Test	Settembre 2023	Maggio 2024
Velocità sui 30 metri partenza da ferma	5.03"	4.46"
Velocità sui 30 metri lanciati	4.51"	3.49"
Policoncorrenza dorsale kg 3	9.60 mt	10.30 mt
Policoncorrenza frontale kg 3	7.00 mt	7.75 mt
Salto in lungo da ferma	2.00 mt	2.10 mt
Quintuplo alternato	12.50 mt	13.30 mt

## Andamento periodo agonistico

Riporto inoltre alcuni grafici sull'andamento delle sue prestazioni agonistiche nel corso dell'anno:



## **Obiettivi per il prossimo anno agonistico:**

Il primo anno di attività agonistica nel settore “lanci” ha permesso a Miriam di percepire le proprie potenzialità e di trovare un nuovo ruolo all’interno della società.

Parallelamente al normale percorso di sviluppo di un’atleta lanciatore (miglioramento della tecnica di lancio e incremento delle capacità condizionali) non smetteremo di portare avanti gli allenamenti di preparazione ai salti in estensione e alla velocità che a Miriam piacciono molto e che la aiutano ad essere rapida ed esplosiva.

Verrà continuato il lavoro sugli ostacoli per migliorare la confidenza con gli stessi in quanto essi sono un essenziale mezzo di allenamento.

In termini di gare da affrontare, continueremo a spaziare in tutti i lanci dedicando maggiore impegno al lancio del martello e del disco sperando di poter raggiungere il minimo per i campionati italiani allievi 2025.