

Allenamento della forza per lanciatori

Autor(en): **Rey, J.-L.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000317>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*

ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Allenamento della forza per lanciatori

di J.-L. Rey, membro del quadro nazionale dei discoboli

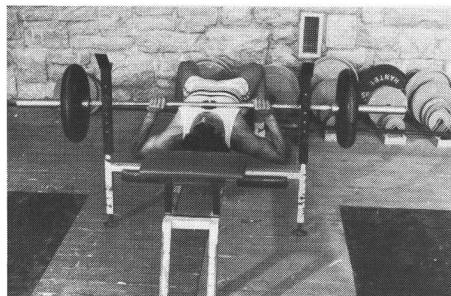
Sviluppo coricato

Azione principale su:

- tricipite (braccia)
- deltoide (spalla)
- pettorali (petto)

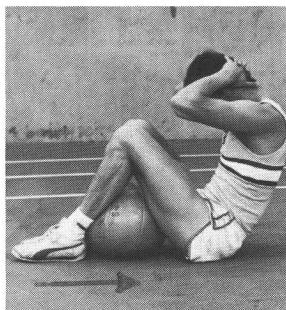
Precauzione

Per i principianti è consigliabile far porre i piedi *sul banco* allo scopo di proteggere la regione lombare.



Differenti prese:

- presa allargata
azione predominante dei pettorali
→ lanciatori di disco
- presa normale (altezza spalle)
azione predominante dei tricipiti
→ lanciatori di peso

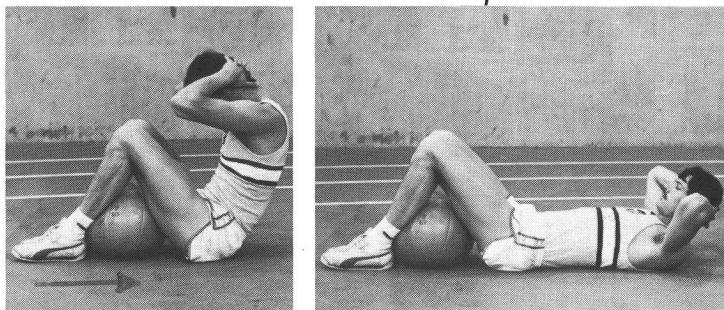


Addominali

Questo esercizio ha il vantaggio di localizzare correttamente il lavoro degli addominali, minimizzando quello dei muscoli psoasiliaci (lordosanti).

Osservazione

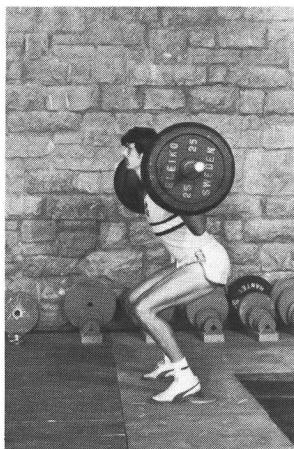
Insistere sul mantenimento del ventre rientrato e sulla trazione dei talloni contro il pallone (vedi freccia).



Squat o flessione delle gambe

Lavoro dei quadricipiti, dei glutei, ischiogambali e dei lombari

- terminare il movimento sulla punta dei piedi allo scopo di sollecitare i muscoli estensori del piede
- con i principianti, porre una panchina fra o immediatamente dietro le gambe (sicurezza).



Semi-squat

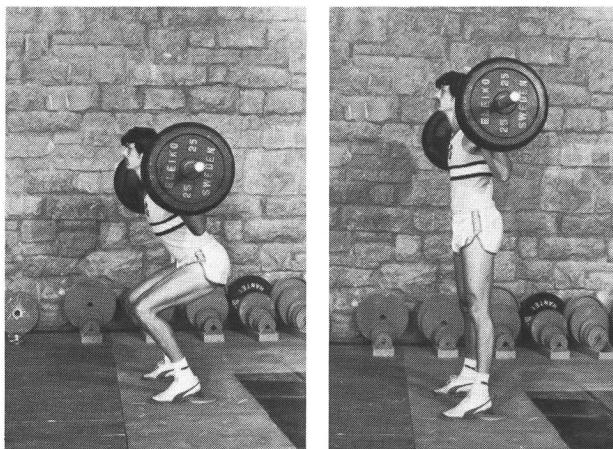
Per i principianti, la pressione esercitata sui muscoli dorsali è meno grande.

Squat completo

Per un migliore sviluppo della massa muscolare (riservato agli atleti affermati).

Precauzione

- carico adeguato
- talloni leggermente sopraelevati
- dorso perfettamente dritto (testa dritta in avanti)



Allenamento

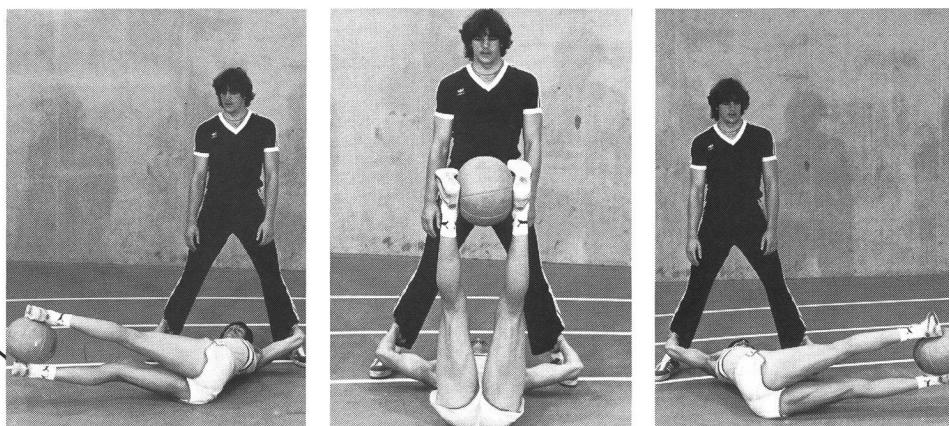
(valido anche corsi multipiattaforma)

Scopo: rafforzamento

Organizzazione:
numero di serie
numero di ripetizioni
carico
(principianti: Carico (atleta), pausa fra le esecuzioni)

I rotatori

Questo esercizio è particolarmente raccomandato causa l'assenza di pressione esercitata sulla colonna vertebrale durante l'azione di torsione. All'inizio, questo esercizio si esegue senza pallone.



a cantieri

er gli adepti ai con-

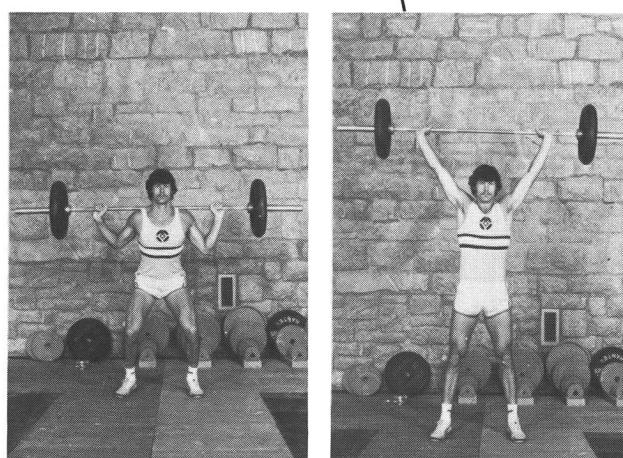
mento generale

3

10

50–60%

) 70%
ie 2–3 min.
dinamica –
positiva
(movimenti ben
controllati)



Dorsali + «Rowing»

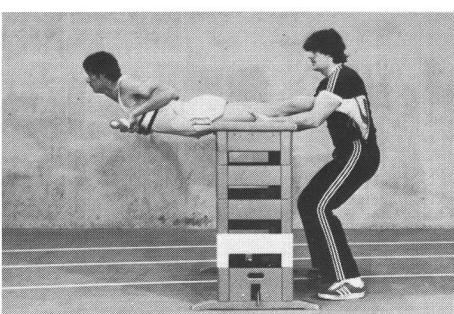
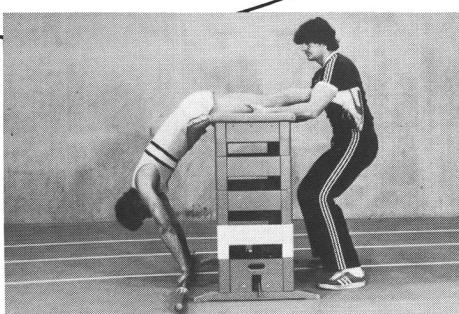
Questo esercizio sollecita i muscoli dorsali e la cerniera tronco-coscia (grandi glutei, ischio-gambali). Aggiungendovi una trazione delle braccia (Rowing), mira a compensare i numerosi esercizi di sviluppo praticati nella muscolazione (rafforzamento degli antagonisti).

Osservazione

All'inizio dell'esercizio, insistere sull'elevazione dei lombi prima di tirare sulla testa e la nuca.

Precauzione

Durante un lavoro con carichi pesanti, è indispensabile che due aiutanti frenino la discesa della sbarra sulle spalle.



Getto dietro la nuca

Questo movimento, eseguito a partire da un impulso delle gambe, può essere assimilato nel gruppo degli sviluppati.

Osservazione

Può essere eseguito con una sbarra sulle clavicole (slancio).