

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 6

**Artikel:** L'allenamento della forza nella pianificazione annuale dei lanciatori  
**Autor:** Egger, Jean-Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000131>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

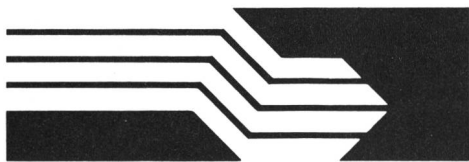
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## L'allenamento della forza nella pianificazione annuale dei lanciatori

di Jean-Pierre Egger

Per affrontare questo tema, ci sembra indispensabile definire i tre orientamenti dell'allenamento muscolare che interessano direttamente la pianificazione annuale dell'allenamento dei lanciatori.

### Allenamento muscolare generale

Mira soprattutto a migliorare la *forza massima* dell'atleta. Indiscutibilmente è alla base delle prestazioni ad alto livello. Tre tipi d'allenamento permettono di raggiungere questo obiettivo.

### Allenamento fondamentale (Body-Building)

Esso impone un gran numero di esercizi diversi, che agiscono sull'insieme del sistema muscolare o solo su certi gruppi di muscoli. La sua azione può essere generale, parziale o locale. L'atleta utilizza quasi esclusivamente — durante questa fase e oltre agli esercizi tradizionali, quali lo «sviluppo coricato», «l'accosciata» ecc. — apparecchi di muscolazione che mirano particolarmente allo sviluppo di muscoli isolati (una sola articolazione è sollecitata).



*Scopo di questo allenamento: aumento del volume muscolare (ipertrofia)*

### Caratteristiche

- intensità: 40-60% delle possibilità massimali del momento
- numero delle ripetizioni: 10-15
- serie: 3-5 per principianti, 5-8 per competitori

### Esecuzione dei movimenti

Lentamente e senza interruzione se si vuole un'ipertrofia importante, altrimenti al ritmo normale.

### Pause

Due minuti fra ogni serie

### Metodi consigliati

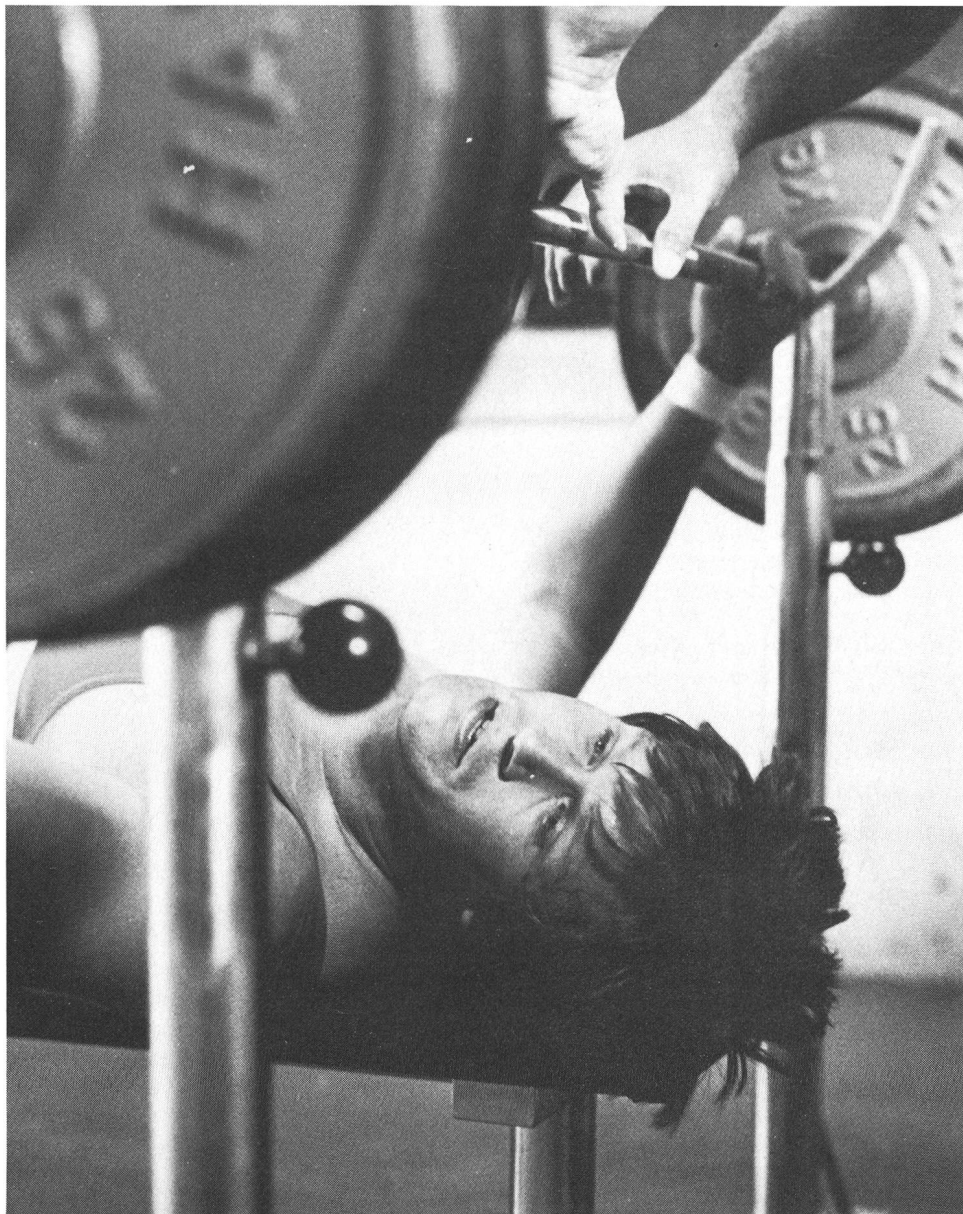
- metodo «dinamico-positivo», se c'è una particolare ricerca di un'ipertrofia muscolare
- metodo «isocinetico» o «prefatica», che permettono ambedue un aumento più importante del volume muscolare.

*L'allenamento fondamentale domina la prima parte del periodo di preparazione (periodo «estensivo»)*

### Allenamento dell'innervazione intramuscolare

In mancanza di ipertrofia muscolare, questo genere di allenamento mira ad aumentare la forza tramite il miglioramento del sistema neuro-muscolare (più unità motorie attive simultaneamente) e biochimiche.

Durante questa fase, gli esercizi che fanno appello al lavoro intermuscolare



(due o più articolazioni in funzione) assumono tutta la loro importanza; per esempio, i movimenti del sollevamento pesi (strappo-girata-slancio). Questo allenamento è esclusivamente riservato agli atleti bene allenati e che hanno in precedenza effettuato un lavoro di muscolazione fondamentale molto completo.

*L'allenamento d'innervazione intramuscolare domina durante il periodo «esplosivo» (competizione)*

#### Caratteristiche

- intensità:  
75-100% delle possibilità massimali del momento
- numero delle ripetizioni:  
1-5
- serie:  
5-8

Esempio:  $5 \times 75\%$ ;  $4 \times 80\%$ ;  $3 \times 85\%$ ;  $2 \times 90\%$ ;  $1 \times 95-100\%$   
o 6 serie di  $5 \times 75\%$   
o 8 serie di  $3 \times 85\%$

#### Esecuzione dei movimenti

Il più rapidamente possibile

#### Pause

Da due a tre minuti fra le serie

#### Metodi consigliati

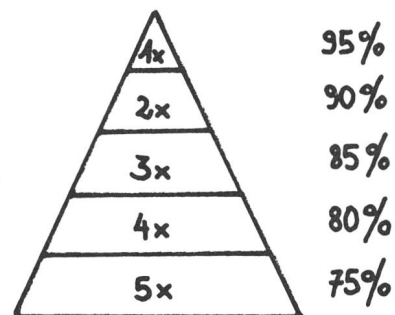
- metodo «dinamico-positivo»
- metodo «rettivo» o «pliomètria»

#### Allenamento combinato

Esso si propone sia di migliorare il volume muscolare, sia il sistema neuro-muscolare.

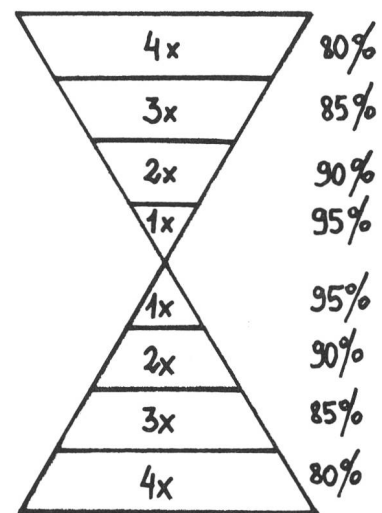
*Questa fase di transizione tra l'allenamento fondamentale del tipo esplosivo, domina il periodo «intensivo» (seconda parte del periodo di preparazione)*

Il metodo più frequentemente utilizzato, durante questo periodo, è l'allenamento «piramidale» (esecuzione dinamico-positiva), di cui presentiamo alcuni esempi:



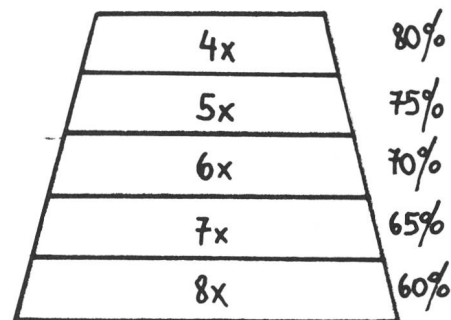
#### Piramide normale (o stretta)

È riservata agli atleti bene allenati. Essa permette soprattutto di mantenere la forza massimale durante il periodo di competizione.



#### Piramide rovesciata

È riservata agli atleti bene allenati. Essa contribuisce a migliorare il sistema neuro-muscolare (innervazione intramuscolare) durante il periodo pre-competizione.



#### Piramide «larga»

Serve da transizione fra l'allenamento fondamentale e la fase esplosiva. Conviene particolarmente sia ai giovani atleti che desiderano aumentare il loro volume muscolare sia a migliorare l'innervazione muscolare.

## Allenamento muscolare multiforme-orientato

Si tratta di esercizi simili al gesto fondamentale con i quali s'intende sviluppare:

- la coordinazione dei movimenti
- la forza esplosiva
- l'ampiezza gestuale.

### Esempi

Concatenamenti di salti con carichi addizionali, lanci del pallone pesante o di altri oggetti.

Questi esercizi dovrebbero sempre essere eseguiti con la massima intensità e ampiezza gestuale. Essi permettono di mantenere lo spirito di competizione e di sviluppare la volontà di vincere. Presentano una grande varietà di esecuzioni.

Questa forma di muscolazione è molto attraente. Dovrebbe essere praticata dagli atleti di qualsiasi livello e, per i giovani, precedere in maniera sistematica l'apprendimento tecnico specifico.

### Muscolazione multiforme-orientata nella periodizzazione annuale

**Periodo «estensivo»** (1. parte del periodo di preparazione)

Concatenamento di diversi salti (in lungo, in alto, su una o due gambe ecc.). A parte il lanciatore del giavellotto — che deve eseguire numerosi salti su una sola gamba — gli altri lanciatori, spesso più pesanti, preferiscono i balzi sui due piedi.

*200-300 salti per unità d'allenamento*

**Periodo «intensivo»** (2. parte del periodo di preparazione)

- salti di ostacoli
- salti di plinti
- salti sulle scale (gradini)
- salti di corsa con impulso (per il giavellotto)

*100-200 salti per unità d'allenamento*

### Esempio

6 × 10 ostacoli + 10 × 5 plinti

### Osservazione

Ogni tanto si utilizzerà il cronometro per controllare la velocità d'esecuzione.

**Periodo «esplosivo»** (periodo di gara)

- esecuzione esplosiva di tripli o di quintupli
- balzi o salti in corsa cronometrati
- allenamento pliometrico.

*L'allenamento pliometrico è un metodo proprio allo sport di prestazione. Presuppone una forza ben sviluppata e un apparato motorio, attivo e passivo, ben preparato. Una cattiva preparazione provocherebbe considerevoli rischi di ferite.*

Questo metodo d'allenamento esige una buona ripartizione della forza *frenante* e della forza *accelerante*. Il suo campo d'applicazione si manifesta essenzialmente nei *salti in profondità* e nei *lanci preceduti da breve ammortizzazione*.

*50-100 salti (o lanci) per unità d'allenamento*

### Osservazione

Una buona «scuola di salto» comprende generalmente serie di 6 (periodo «intensivo») a 12 (periodo «intensivo») ripetizioni (1-5 ripetizioni nel periodo «esplosivo»).

## Allenamento muscolare specifico

Il carico utilizzato deve permettere di rispettare la *struttura gestuale*, il *ritmo* e l'*intensità d'esecuzione* del gesto fondamentale.

La muscolazione specifica di lanciatori mira essenzialmente allo sviluppo della forza esplosiva.

### Esempio

Impiego di attrezzi di peso differente:

- peso piuttosto debole: miglioramento della velocità gestuale
- peso piuttosto elevato: miglioramento della potenza

Ecco alcune proposte concernenti atleti bene allenati (fra parentesi: valore per le donne):

Pesi pesanti	Disciplina	Pesi leggeri
8 1/4 kg (5 kg)	peso 7 1/4 (4 kg)	6 1/4 kg (3,5 kg)
3 kg (1,5 kg)	disco 2 kg (1 kg)	1,750 kg (0,800 kg)
1,3 kg (1 kg)	giavellotto 0,800 kg (0,600 kg)	0,600 kg (0,500 kg)
12 kg	martello 7 1/4 kg	4 kg



### Muscolazione specifica nella pianificazione annuale

**Periodo «estensivo»**

70% con l'attrezzo di gara (accento sulla correzione degli errori)  
30% con un attrezzo più pesante (nella misura in cui la tecnica è corretta)

**Periodo «intensivo»**

40% con l'attrezzo di gara  
40% con un attrezzo più pesante  
20% con un attrezzo più leggero

**Periodo «esplosivo»**

60% con l'attrezzo di gara  
30% con un attrezzo più leggero  
10% con un attrezzo più pesante

### Osservazione

Esistono, per ogni atleta, dei carichi «massimali» e «minimali» che permettono di rispettare la struttura generale del gesto specifico. □

### Bibliografia

«Manuel d'entraînement», di Jürgen Weineck, Editions Vigot - 1983  
«Entraîneur 80», edito dall'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme, sotto la direzione tecnica della FFA  
«Manuale del monitore G + S di atletica», SFGS, Macolin