

Appunti sulle esercitazioni per l'incremento della forza muscolare del lottatore

Maestro Carlo Marini

Maestro di Sport

1

La forza in generale o di base riveste nell'equilibrio tra i vari settori corporei e tra muscolatura agonista e antagonista una importanza fondamentale infatti la maggior parte dei lottatori vincenti esibiscono un notevole livello di forza fisica tanto che il dottor Tunneman afferma che da uno studio statistico elaborato, risulta necessario, per un lottatore girare al petto più di una volta e mezza il proprio peso corporeo, fare piegamenti sulle gambe e gli stacchi da terra con ben più del doppio del proprio peso corporeo. Ovviamente i veri problemi per il successo agonistico nascono quando si andrà a trasferire tale livello elevato di forza massimale in una capacità specifica, tale che possa essere utilizzata per rendere più efficace il gesto tecnico sportivo.



Per poter meglio comprendere quali sono le esigenze di forza del lottatore è necessario osservare cosa avviene durante lo svolgimento di un incontro, quali sono i rapporti tra tipo di forza e tempo di applicazione della stessa, quale la frequenza. Inoltre è fondamentale conoscere quali settori

muscolari vengono impegnati principalmente, a quale di essi si richiede una tensione continua non massimale e quali invece sono deputati a esprimere solo alcune prestazioni di forza massima o di forza esplosiva.



Tutti i tipi di strappo e di squilibrio sull'avversario, di sollevamento da terra, di torsione, di lancio e di estensione del proprio corpo con quello dell'avversario o contro una sua opposizione, rivestono un'importanza fondamentale nell'esecuzione delle azioni della lotta e rispettando la struttura di questi movimenti complessi dobbiamo prima di tutto scegliere gli esercizi da adottare.



Possiamo quindi definire esercizi propri del lottatore tutti i tipi di tirata da terra, tutti i tipi di trazioni, le torsioni del tronco, le adduzioni, e le abduzioni degli arti.

Questi esercizi possono essere eseguiti sia con l'utilizzo dei sovraccarichi,(bilancere, manubri) che con i grandi attrezzi, ma si possono ottenere risultati soddisfacenti anche con l'utilizzo del partner.



Esercitazioni generali:

metodologie: quelle utilizzate per il miglioramento della capacità di forza massimale, veloce o resistente.

Si possono usare mezzi generali, bilanceri ecc.. o specifici.

Esempio: trazioni del corpo orizzontale a carico naturale o artificiale, trazioni alla sbarra, con l'uso di grandi attrezzi e macchine , rematore, esercizi con opposizione del partner.

Esercitazioni specifiche:

le esercitazioni per lo sviluppo della forza nel lottatore devono accordarsi sostanzialmente nella struttura e nel decorso forza – tempo con movimenti di gara. Le esercitazioni specifiche vengono considerate determinanti per l'acquisizione di forza di un atleta in via di specializzazione e sono inserite prevalentemente nella seconda parte del periodo preparatorio e in tutto quello competitivo.

Si possono usare mezzi generali, bilanceri ecc.. o specifici, manichino o partner.

Esempio: portare al petto, sollevamento e lancio del manichino, pendolo con partner.

Esercitazioni speciali:

Le esercitazioni speciali devono riproporre, il più fedelmente possibile, i gesti tecnici propri del lottatore, vengono inserite in tutte le tappe della preparazione di un atleta evoluto, alternate al lavoro specifico nel periodo preparatorio e sempre più frequentemente in quello competitivo. E opportuno protrarre tali esercitazioni anche nel micro ciclo delle gare principali.

Si tende ad utilizzare prevalentemente il partner o il manichino



Esempio: vari tipi di proiezione con partner più pesante o più leggero.

Vengono proposti adesso due esempi.

Il percorso più idoneo per lo sviluppo della forza riferita all'esecuzione di una proiezione con presa di cintura inversa, partendo dalla posizione a terra per la lotta grecoromana e quello per lo schiacciamento con spinta e presa delle gambe per la lotta stile libero e femminile.

Per la proiezione con stacco con presa di cintura inversa

Esercitazioni generali:

presenti in almeno due allenamenti settimanali nella parte del periodo preparatorio, solo come richiamo nella seconda parte del periodo preparatorio.

Esercizi:

girate al petto, tutti i tipi di tirate da terra, rematore 90°, stacco da terra, piegamenti gambe.

Metodi:

Per lo sviluppo della forza massimale con carichi che vanno dall' 80% al 100%, con un numero conseguentemente ridotto di ripetizioni, recuperi di 3 minuti e con almeno 8/10n serie per esercizio.

Questa fase può essere evitata quando l'atleta sia già in possesso dei requisiti di forza massimale richiesti. Per lo sviluppo della forza esplosiva con carichi che vanno dal 75% al 85% , generalmente con 3 ripetizioni, sempre con partenza da fermo, anche con carico sospeso. Sempre con massimo dinamismo nella fase iniziale per dare la massima accelerazione



possibile all'attrezzo. Recuperi di 3 minuti, 3/5 serie per esercizio, con l'accortezza di intervenire per modificare un parametro dell'esercitazione quando il dinamismo non risulti adeguato, specialmente nelle serie finali.

Mezzi:

bilanciere

Esercitazioni specifiche:

presenti, con metodologie diverse, in tre allenamenti settimanali nella seconda parte del periodo preparatorio, continuano anche nel periodo competitivo, alternate sempre più frequentemente alle esercitazioni speciali.

Esercizi:

obliqui con il bilanciere, con partner al petto a coppia, con varie impugnature, piegamento gambe + good morning, pendolo ed altri esercizi con il partner, stacco da terra partner + sovraccarico, sollevamenti vari del partner con presa di cintura inversa.

Metodi:

quelli indirizzati allo sviluppo della forza esplosiva.

Delle singole ripetizioni: per valorizzare al massimo l'aspetto coordinativo e il dinamismo. Il carico da utilizzare nei singoli esercizi varia dall' 85% a quello reale di gara cioè al peso della categoria. Ovviamente si utilizzano esercizi che riproducano abbastanza fedelmente il gesto tecnico in esame.

Del circuito:

In un tempo predefinito che tenga conto di ciò che accade in un incontro di lotta greco-romana. Solitamente dopo una prima parte (un minuto) utilizzata per aumentare il carico organico muscolare o solamente



muscolare vengono proposte poche o addirittura una singola ripetizione dell'esercizio scelto.

Man mano che ci si avvicina alle competizioni principali ci si atterra sempre più fedelmente a quanto preparato tatticamente da ogni singolo atleta per lo svolgimento del combattimento.

Mezzi:

Bilancere, manichino, partner.

Esercitazioni speciali:

possono sostituire, negli atleti maturi, qualche allenamento dedicato alle esercitazioni specifiche nella seconda parte del periodo preparatorio. Sono presenti, con dosaggi diversi, in quasi tutti gli allenamenti del periodo competitivo.

Esercizi:

stacco col partner, stacco e proiezione, stacco con varianti

Metodi:

circuito: come per le esercitazioni specifiche.

Simulazioni di gara:

riproponendo fedelmente, ma in maniera artificiale, ciò che abbiamo previsto accada durante il combattimento

Di gara:

Negli incontri didattici, di allenamento e di controllo

Mezzi:

Privilegiato il partner.



Esercizi di allenamento per lo schiacciamento con spinta con presa delle gambe

Esercitazioni generali:

Previste in almeno tre allenamenti settimanali nel periodo preparatorio e sempre , anche se con frequenze ridotte in tutto il periodo fondamentale.

Esercizi:

piegamento gambe, tutti i tipi di trazione, piegamenti e balzi, balzi in lungo e su spessore.

Metodi:

per lo sviluppo della forza esplosiva con carichi che vanno dall' 75% al 85% generalmente con 3 ripetizioni, sempre con partenza da fermo, anche con carico sospeso. Sempre con massimo dinamismo nella fase iniziale per dare la massima accelerazione possibile all'attrezzo. Recuperi di 3 minuti, 3/5 serie per esercizio, con l'accortezza di intervenire per modificare un parametro dell'esercitazione quando un dinamismo non risulti adeguato, specialmente nelle serie finali.

Per lo sviluppo della forza veloce con carichi che non superino il 50%, con la massima frequenza esecutiva, durate che non superino i 5 secondi di lavoro, recuperi molto lunghi mai da fermo.

Mezzi:

bilancere, carico naturale, partner, piccoli attrezzi.

Esercitazioni specifiche:



sbilanciamenti alle carrucole, andature con traino o opposizione, con elastici, piegate e balzi, andature in accosciata con opposizione e con partner, passaggi sotto un ostacolo.

Presenti, con metodologie diverse, in 3 allenamenti settimanali nella seconda parte del periodo preparatorio, continuano anche nel periodo competitivo, alternate sempre più frequentemente alle esercitazioni speciali.

Metodi:

delle singole ripetizioni: per valorizzare al massimo l'aspetto coordinativo e il dinamismo. Il carico da utilizzare nei singoli esercizi è solitamente vicino a quello reale di gara cioè al peso della categoria. Ovviamente si utilizzano esercizi che riproducano abbastanza fedelmente il gesto tecnico in esame.

Del circuito:

In un tempo predefinito che tenga conto di ciò che accade in un incontro di lotta stile libero, dove a differenza della grecoromana, non è prevista necessariamente una fase di lotta a terra e si tende quindi ad aumentare il carico organico a scapito di quello muscolare, con interventi di diversa durata, ma quasi sempre al di sotto dei 5 secondi e caratterizzati da un'elevata velocità o da alta frequenza esecutiva.

Man mano che ci si avvicina alle competizioni principali ci si atterra sempre più fedelmente a quanto preparato tatticamente da ogni singolo atleta, per lo svolgimento del combattimento.

Mezzi:

bilanciere, elastici e zavorre di vario genere, carico naturale, manichino, partner.

Esercitazioni speciali:



possono sostituire, negli atleti maturi, qualche allenamento dedicato alle esercitazioni specifiche nella seconda parte del periodo preparatorio. Sono presenti con dosaggi diversi, in quasi tutti gli allenamenti del periodo competitivo.

Entrata con opposizione, entrata con partner, difesa attacco.

Metodi:

circuito: come per le esercitazioni specifiche.

Simulazioni di gara: riproponendo fedelmente, ma in maniera artificiale, ciò che abbiamo previsto accada durante il combattimento.

Di gara:

negli incontri didattici, di allenamento e di controllo.

Mezzi:

privilegiato il partner