MANUALE
PER ISTRUTTORI E ATLETI

STORIA DEL GHIRI SPORT

Per inquadrare il Ghiri Sport come oggi lo possiamo vivere, in poche semplici parole, si può pensare ad una sorta di incrocio tra sollevamento pesi e arti marziali, la cui essenza è quella di sollevare dei pesi (le ghirie, appunto) di 32, 24 e 16 kg per il numero massimo di volte.

L'analisi retrospettiva del materiale d'archivio e dei contenuti del Museo della Letteratura, dimostra che la ghiria (un dispositivo costituito di un corpo massiccio con un manico, che ha forma di un arco chiuso) è, in realtà, utilizzata da molti secoli: inizialmente nella forma di blocchi di pietra, (vagamente rassomiglianti i pesi moderni) le ghirie erano utilizzate per lo sviluppo muscolare e le dimostrazioni di forza olimpioniche della Grecia antica. Tale utilizzo si è protratto per tutto il Medioevo, fino allo sviluppo delle tratte commerciali e all'utilizzo del metallo proprio come "peso". E' proprio in questo periodo che vide la sua origine il "pud" (16 kg) come unità di misura: in quei tempi, viaggiare a cavallo era un lusso per pochi, e molto spesso le persone erano costrette a percorrere a piedi lunghissime distanze. L'esperienza dei viaggiatori ha fatto sì che, con il tempo, si rendessero conto che il peso giusto da trasportare in un viaggio (senza né arrivare stravolti alla fine né con la sensazione di aver trasportato troppo poco peso) fosse proprio un pud! Così il pud come unità di misura trovò sempre più impiego, anche nelle trattative dei mercanti, dove veniva usato come contrappeso per le merci da vendere. Possiamo dire che, nel corso dei secoli, il pud (e la ghiria) è passato dall'essere il contrappeso delle bilance nelle azioni dei venditori all'essere il controbilanciamento del ghirevik in ogni suo movimento!!!

L'accezione di "ghiria" che conosciamo oggi, comunque, è menzionata, nei dizionari russi, a partire dal 1704 (P. A. Cherkih, 1994), ed è "presa in prestito" dal persiano (Gera – peso, pesare, difficile). In quel periodo si assistette alla prima grande diffusione del loro utilizzo, un'espansione che ha coinvolto tutta la parte europea della Russia pre-rivoluzionaria: per molti anni, le ghirie si sono inserite come costante nelle esibizioni di moltissime feste popolari, diventando parte integrante della cultura delle persone che abitano quei territori.

Per poter ammirare le gare di sollevamento come possiamo fare oggi, però, la strada è ancora lunga: alla fine del XIX secolo (1885), il medico Krajewski di San Pietroburgo iniziò ad introdurre l'uso della ghiria a livello sportivo-professionistico nella scuola medico-sportiva. Un suo allievo, il dottor Garnich-Garnitsky, ha seguito le sue orme, aprendo a Kiev (Ucraina), 10 anni dopo, una scuola sportiva in cui le ghirie erano utilizzate per la preparazione delle discipline ginniche e di lotta.

Da quel momento, la diffusione delle ghirie nell'Unione Sovietica fu rapidissima: dalle zone rurali alle fabbriche, dai cadetti dell'Esercito alla Marina Militare.

1948: anno della prima grande gara di sollevamento di ghirie della storia: 200000 persone tra pubblico e atleti presero parte, e i concorrenti cercarono di sollevare sopra la loro testa, con una

mano, una ghiria, senza limiti di tempo. La gara fu vinta da un marinaio del Mar Nero, tale Protopopov, che riuscì a sollevarla 1002 volte!

Quella competizione aprì la strada a molte altre gare: nel 1962, in Russia, si organizzavano delle competizioni di triathlon: distensione sopra la testa con una ghiria, senza limiti di tempo e con un solo cambio di mano ammesso, Slancio con due ghirie senza limiti di tempo e Strappo, senza limiti di tempo e potendo appoggiare per terra la ghiria per riposarsi, ma senza staccare la mano dall'impugnatura.

Finalmente, nel 1970, in Ucraina vennero approvate le prime regole di gara simili a quelle odierne, introducendo il titolo di "Master Sport" (1974), per il quale gli atleti gareggiavano suddivisi in quattro categorie di peso: 60 kg, 70 kg, 82,5 kg, oltre 82,5 kg.

Un impulso importante per lo sviluppo del Ghiri Sport moderno è stato l'adozione, nel 1985, delle regole ucraine in tutta l'Unione Sovietica (modificandole leggermente): gli esercizi consistevano nell'effettuare Slanci con due ghirie o Strappi prima con un braccio e poi con l'altro, suddividendo gli atleti in cinque categorie di peso: 60 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, oltre 90 kg. Dal 1986, l'Ucraina ospita regolarmente i Campionati URSS "Spartachiada Narodov URSS", giochi che riuniscono diverse discipline sportive, olimpioniche e non.

Con la caduta dell'Unione Sovietica (1992) nasce, infine, la "International Gira Sport Federation", che, riunendo oggi 30 Paesi in tutto il mondo, permette di tramandare la stupenda tradizione sportiva (parte fondamentale del patrimonio culturale ucraino) del Ghiri Sport, adattando le regole allo sviluppo della disciplina stessa.

In Italia, il Ghiri Sport come disciplina, è stato introdotto il 18/09/2000, giorno in cui Oleh Ilika, Atleta di Classe Internazionale, dalla I.G.S.F. ha portato a noi le prime "ghirie sportive", fondando la Federazione Ghiri Sport Italia. Fino a dicembre dello stesso anno si tennero diverse esibizioni di Ghiri Sport e finalmente, dal 2001 ad oggi, anche molte gare. La F.G.S.I., infatti, organizza competizioni sul territorio nazionale e partecipa, rappresentando l'Italia, alle gare internazionali. Inoltre tiene diversi corsi (su più livelli) per istruttori e atleti, spiegando il corretto uso degli attrezzi e divulgando il sapere storico e le più recenti scoperte in campo tecnico-sportivo sulla meravigliosa disciplina che è il Ghiri Sport.

Oltre alla collaborazione con due Federazioni Internazionali, la F.G.S.I. è, ad oggi, riuscita a portare anche l'Italia verso livelli di eccellenza sportiva fino a poco tempo fa inimmaginabili (la squadra italiana si è qualificata terza nel mondo agli ultimi campionati internazionali), preparando atleti che hanno potuto salire sul podio di campioni del mondo!!!

REGOLE ESSENZIALI DEL GHIRI SPORT

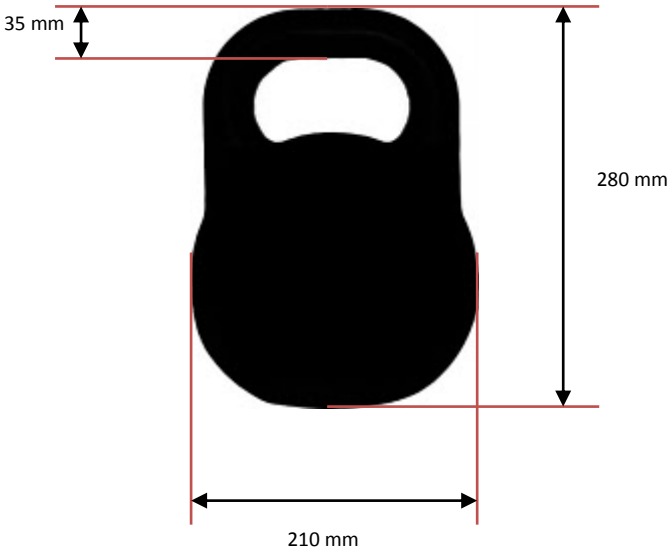
DOVERI DI OGNI ATLETA

1. Ogni atleta deve conoscere il regolamento di gara e le eventuali regole della specifica competizione.
2. L'atleta potrà indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo attraverso il suo rappresentante di squadra, o rivolgendosi all'arbitro incaricato ai rapporti con gli atleti.
3. L'atleta dovrà essere strettamente disciplinato, mostrare assoluto rispetto degli altri atleti, del pubblico, degli arbitri. L'atleta che non sia presente al Briefing pre-gara, verrà espulso dalla gara.
4. All'inizio di ogni competizione, ogni atleta verrà pesato una sola volta. L'atleta che ritiene di avere problemi di categoria di peso, potrà (tramite il rappresentante di squadra) chiedere immediatamente una seconda pesatura da effettuarsi un'ora prima della competizione.
5. All'atleta è fatto chiaro divieto di usare ogni e qualsiasi attrezzo che possa facilitare le alzate.
6. L'atleta ha il diritto di preparare le ghirie prima delle sue alzate e dovrà essere effettuato in uno spazio pienamente visibile ai giudici.

ABBIGLIAMENTO DA GARA

L'atleta deve indossare pantaloncini corti (sopra il ginocchio) ed una maglietta a maniche corte, oppure una tutina da sollevamento ed una maglietta, e delle scarpe sportive. È fatto obbligo di indossare delle mutande sotto la tenuta da gara. Le cinture da sollevamento non devono essere più alte di 10 cm, le fasce non devono superare 1,5 m di lunghezza e possono essere applicate per fasciature non più alte di 10 cm sui polsi e 25 cm sulle ginocchia.
Le cinture indossate dagli atleti non dovranno avere imbottiture o simili in modo da dare ulteriore supporto all'atleta.

MISURE E COLORI REGOLAMENTARI DELLE GHIRIE



Rosso	→ 32 kg
Verde	→ 24 kg
Giallo	→ 16 kg
Blu	→ 8 kg
Azzurro	→ 4 kg

Massima tolleranza consentita: ± 0,1 kg

MOVIMENTI NON CONSENTITI

SLANCIO

STOP:

- Le ghirie si appoggiano sulle spalle
- Le ghirie scendono sotto il livello della Rack Position

NON CONTARE:

- Movimento effettuato tipo distensione delle spalle
- Una ghiria viene slanciata in ritardo rispetto all'altra
- Mancata sosta tecnica in Rack Position
- Mancata fissazione

Attenzione: nelle competizioni Biathlon (Slancio + Strappo), se il conteggio di ripetizioni per lo Slancio risulta essere pari a zero, l'atleta non può eseguire il successivo esercizio di Strappo!

STRAPPO

STOP:

- La ghiria si appoggia sulle spalle
- Si effettua un secondo cambio di braccio
- Si perde la presa della ghiria, facendola cadere
- Si effettua una sosta di riposo lasciando la ghiria "a penzoloni" in posizione di stacco

NON CONTARE:

- Movimento effettuato tipo distensione della spalla
- Il braccio libero tocca la pedana, la gamba o la ghiria
- Nel ritorno al "punto morto" la ghiria sfiora la pedana
- Mancata fissazione

SLANCIO COMPLETO

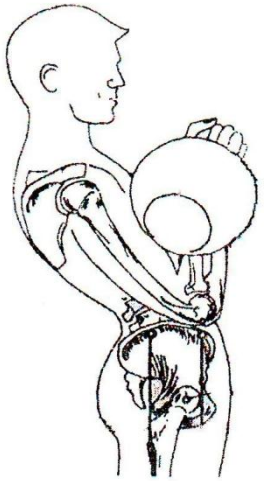
STOP:

- Le ghirie si appoggiano sulle spalle
- Si effettua una sosta di riposo lasciando le ghirie "a penzoloni" in posizione di stacco

NON CONTARE:

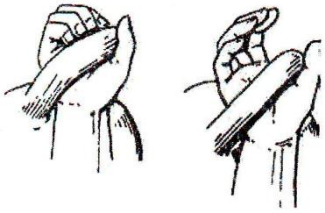
- Movimento effettuato tipo distensione delle spalle
- Una ghiria viene slanciata in ritardo rispetto all'altra
- Mancata sosta tecnica in Rack Position
- Mancata fissazione

BIOMECCANICA DI BASE DEL GHIRI SPORT



RACK POSITION:

In questa posizione le braccia del ghirevik sono a pieno contatto con il tronco, e i gomiti sono appoggiati sul tronco stesso o sulle creste iliache del bacino. In questo modo, il peso delle ghirie si scarica totalmente, passando per le ossa dell'avambraccio, sulle gambe (che sono distese), senza gravare minimamente sulla colonna vertebrale. I muscoli della presa e di tutta la parte superiore del tronco sono completamente rilassati.



INCASTRO NELLA MANIGLIA:

Per evitare infortuni e non affaticare la muscolatura coinvolta nella presa, in posizione di fissazione e in Rack Position, la maniglia deve appoggiarsi sulle ossa carpali, "tagliando" in diagonale la parte bassa del palmo della mano. Lo spazio tra pollice e indice è posizionato sull'angolo della maniglia.

IMPUGNARE LA MANIGLIA:

Ogniqualvolta le mani non sono posizionate a incastro nella maniglia, l'impugnatura deve sempre essere sul tratto rettilineo della maniglia stessa.

LO SLANCIO

CARICAMENTO
SPINTA
INCASTRO
FISSAZIONE
DISCESA
AMMORTIZZAZIONE

Lo Slancio, dal punto di vista tecnico, è divisibile in due macrofasi, articolate in diverse fasi:

- Macrofase di salita

    1. Fase di caricamento
    2. Spinta verso l'alto del bacino e delle ghirie
    3. Fase aerea
    4. Fase di incastro e fissazione

- Macrofase di discesa

    5. Fase di inizio discesa delle ghirie
    6. Fase di ammortizzazione e ritorno alla Rack Position

1) Fase di caricamento e 2) Spinta verso l'alto del bacino e delle ghirie

Flessione delle gambe e spinta verso l'alto del bacino grazie all'esplosiva distensione delle gambe stesse (ecco il motivo del nome "caricamento": si caricano i muscoli delle gambe), culminante con l'arrivo sulle punte dei piedi.

3) Fase aerea

Le ghirie proseguono il movimento ascendente impresso dal bacino grazie alla forza d'inerzia.

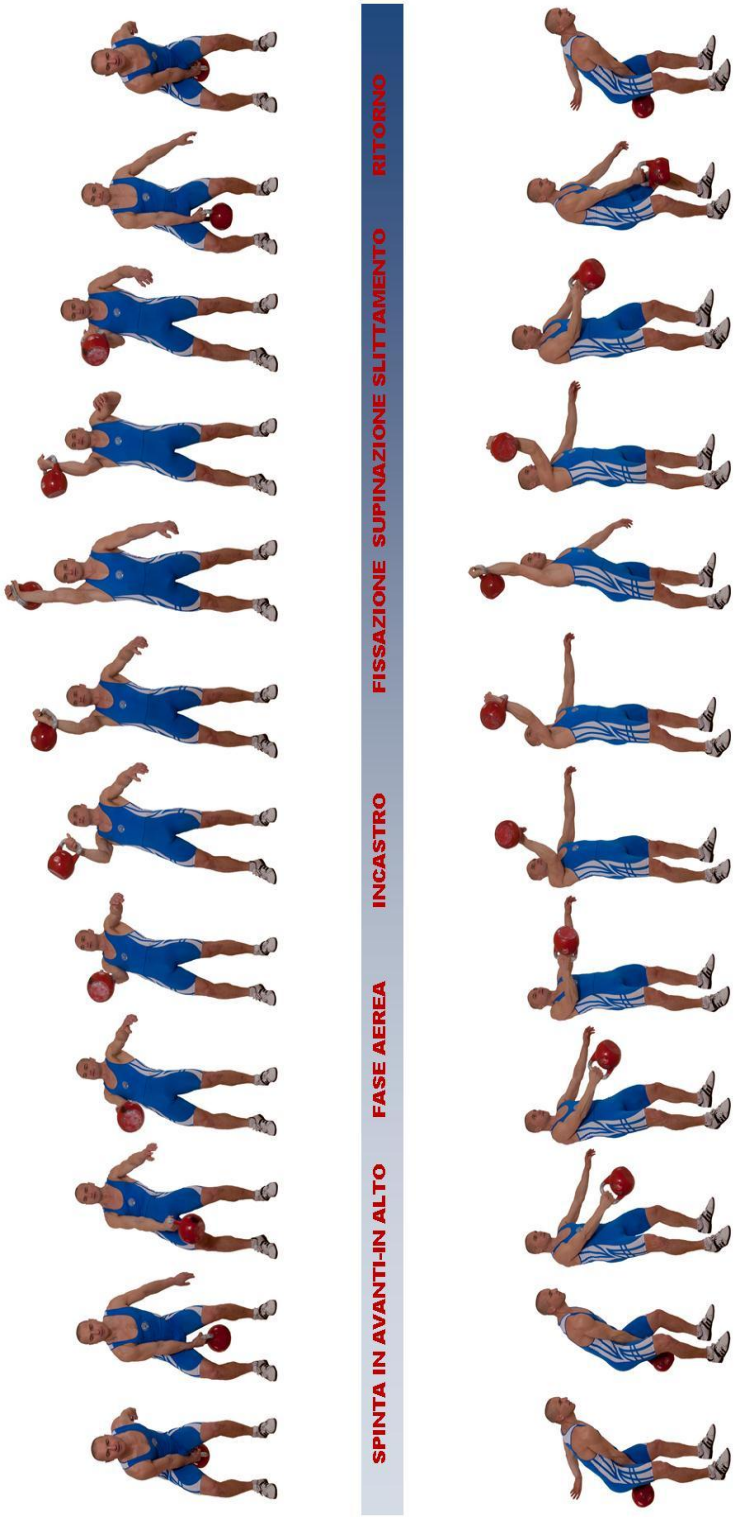
4) Fase di incastro e fissazione

E' il momento di effettuare la semi – seduta: si inverte la spinta del bacino (fino a questo punto era verso l'alto, ora deve portarsi verso il basso e leggermente all'indietro), contemporaneamente alla distensione completa delle braccia.

5) Fase di inizio discesa delle ghirie e 6) Fase di ammortizzazione e ritorno alla Rack Position

Si inizia con il rilassamento completo degli arti superiori dalla fase di fissazione; mentre le ghirie iniziano la loro discesa, il peso corporeo si sposta leggermente sulle punte dei piedi, spalle e petto si alzano leggermente come ad "accogliere" le ghirie che stanno per arrivare; appena le braccia stanno per toccare il tronco, il peso ritorna su tutto il piede e il bacino si sposta leggermente in avanti, anche qui per "accogliere" i gomiti che sono ormai arrivati al punto di contatto.

LO STRAPPO


SPINTA IN AVANTI-IN ALTO
FASE AEREA
INCASTRO
FISSAZIONE
SUPINAZIONE
SLITTAMENTO
RITORNO

Lo Strappo è così articolato:

- Macrofase di salita

    1. Spinta in avanti del bacino e della ghiria
    2. Proseguimento verso l'alto della spinta del bacino
    3. Fase aerea
    4. Fase di incastro e fissazione

- Macrofase di discesa

    5. Supinazione della mano e piegamento del gomito
    6. Fase di slittamento della presa
    7. Fase di raggiungimento del bacino e ritorno al "punto morto"

1) Spinta in avanti del bacino e della ghiria

Il bacino deve essere spinto verso avanti, le gambe si flettono ulteriormente, per poi raddrizzarsi dopo che la ghiria ha raggiunto velocità. Il tronco si raddrizza.

2) Proseguimento verso l'alto della spinta del bacino

Il bacino deve proseguire il suo movimento deviando verso l'alto.

3) Fase aerea

La ghiria continua la sua salita, mentre il suo fondo è diretto verso avanti.

4) Fase di incastro e fissazione

La mano si incastra all'angolo della maniglia e il braccio si stende completamente. Le gambe sono ben raddrizzate.

5) Supinazione della mano, piegamento del gomito (e spostamento del peso sui talloni)

In un unico movimento la mano ruota verso l'interno e la parte sferica della ghiria si sposta di nuovo verso avanti mentre il gomito si piega e il peso corporeo si sposta verso i talloni.

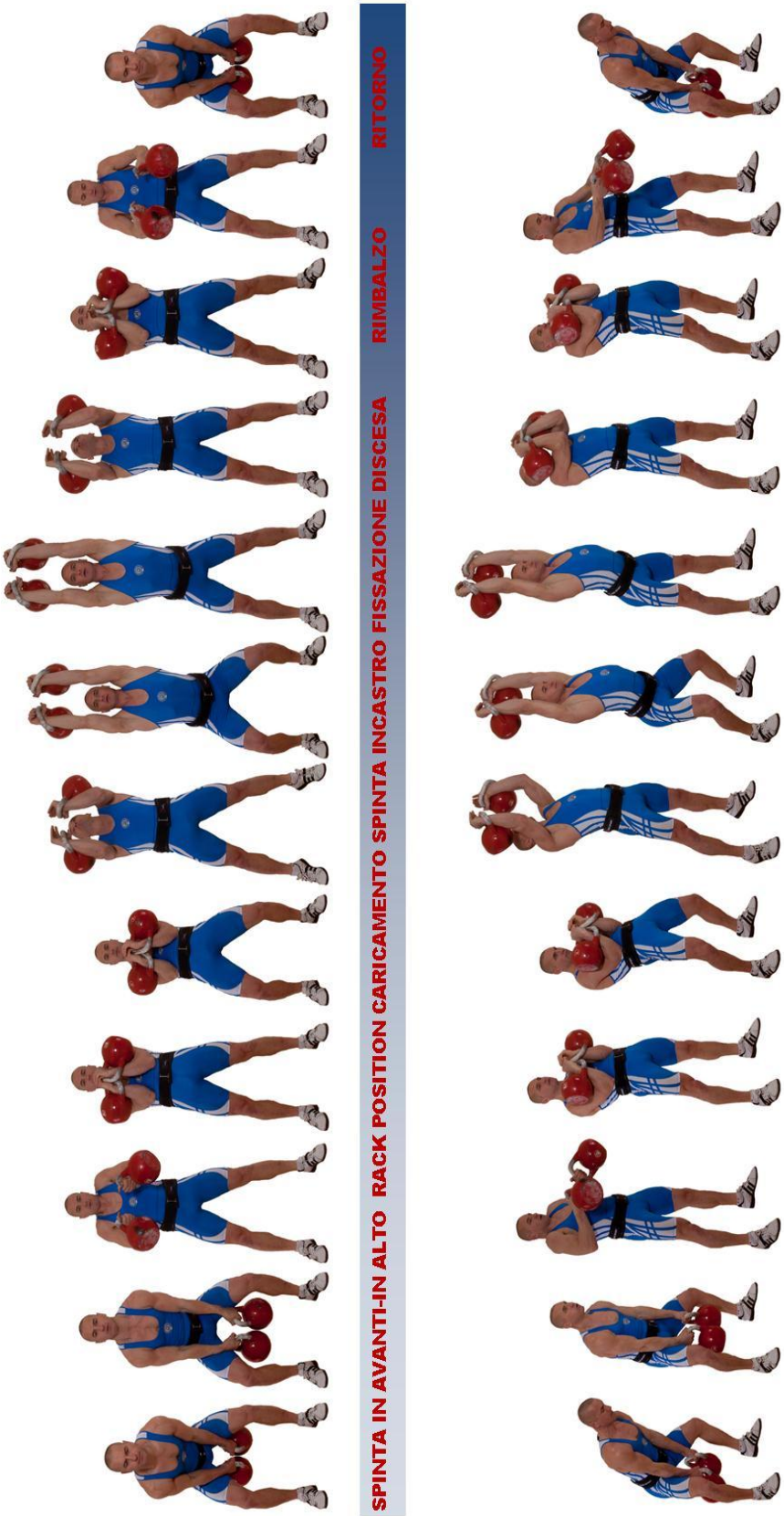
6) Fase di slittamento della presa

La mano deve "scivolare" sul tratto rettilineo della maniglia stessa, per poi stringere nuovamente la presa.

7) Fase di raggiungimento del bacino e ritorno al "punto morto"

Non appena la ghiria in discesa raggiunge l'altezza del bacino, il braccio dovrebbe formare un angolo al gomito di circa 120 – 130°: a questo punto, le gambe si flettono leggermente e il tronco può cominciare a flettersi in avanti, come conseguenza dello spostamento indietro del bacino, che segue il movimento della ghiria verso il punto morto.

LO SLANCIO COMPLETO



L'articolazione tecnica dello Slancio Completo è la più lunga tra quelle degli esercizi classici del Ghiri Sport, e può essere così descritta:

- Macrofase di Portata al petto

    1. Spinta in avanti del bacino e delle ghirie
    2. Incastro e arrivo in Rack Position

- Macrofase di salita dello Slancio

    3. Fase di caricamento
    4. Spinta verso l'alto del bacino e delle ghirie
    5. Fase aerea
    6. Fase di incastro e fissazione

- Macrofase di discesa dello Slancio (attenzione alla differenza finale)

    7. Fase di inizio discesa delle ghirie
    8. Fase di ammortizzazione e breve passaggio in Rack Position

- Macrofase di ritorno al "punto morto"

    9. Fase di allontanamento delle ghirie e slittamento della presa
    10. Ritorno al "punto morto"

1) Spinta in avanti del bacino e delle ghirie

Portare il bacino in avanti, flettendo intanto leggermente le ginocchia e fornendo alle ghirie un'accelerazione, il tutto in contemporanea al raddrizzamento del tronco. La fase termina con una leggera deviazione verso l'alto della traiettoria del bacino.

2) Incastro e arrivo in Rack Position

Le ghirie continuano il loro movimento verso l'alto, formando uno stretto arco. In questo frangente, è necessario spostare velocemente i gomiti sotto le ghirie stesse e "inserire a incastro" le mani agli angoli delle maniglie, per poi posizionare il bacino sotto i gomiti.

3) Fase di caricamento e 4) Spinta verso l'alto del bacino e delle ghirie

Flessione delle gambe e spinta verso l'alto del bacino grazie all'esplosiva distensione delle gambe stesse (ecco il motivo del nome "caricamento": si caricano i muscoli delle gambe), culminante con l'arrivo sulle punte dei piedi.

5) Fase aerea

Le ghirie proseguono il movimento ascendente impresso dal bacino grazie alla forza d'inerzia.

6) Fase di incastro e fissazione

E' il momento di effettuare la semi – seduta: si inverte la spinta del bacino (fino a questo punto era verso l'alto, ora deve portarsi verso il basso e leggermente all'indietro), contemporaneamente alla distensione completa delle braccia.

7) Fase di inizio discesa delle ghirie e 8) Fase di ammortizzazione e breve passaggio in Rack Position

Si inizia con il rilassamento completo degli arti superiori dalla fase di fissazione; mentre le ghirie iniziano la loro discesa, il peso corporeo si sposta leggermente sulle punte dei piedi, spalle e petto si alzano leggermente come ad "accogliere" le ghirie che stanno per arrivare; appena le braccia stanno per toccare il tronco, il peso ritorna su tutto il piede e il bacino si sposta leggermente in avanti, anche qui per "accogliere" i gomiti che sono ormai arrivati al punto di contatto. Le ghirie effettuano quindi una sorta di "rimbalzo" sul tronco (petto-addome), per poi essere subito allontanate come descritto nella fase successiva.

9) Fase di allontanamento delle ghirie e slittamento della presa

Spingere leggermente in avanti (attraverso un breve e rapido movimento) con la parte superiore del tronco (sollevando cioè le spalle), e quindi allontanandole da sé, le ghirie e, contemporaneamente a tutto ciò, far scivolare le mani (che fino ad ora si trovavano incastrate agli angoli delle maniglie) lungo le maniglie delle ghirie fino ad impugnarle.

10) Ritorno al "punto morto"

Abbassare le spalle e subito, piegando le gambe, inclinare il tronco in avanti, accompagnando le ghirie fino alla posizione di "punto morto".

PRINCÌPI DELL'INSEGNAMENTO E DELL'ALLENAMENTO

Allenamento e insegnamento si basano su sei princìpi fondamentali.

Principio di coscienza: La formazione deve essere pensata, ragionata. Tutto ciò che si apprende deve essere sottoposto a verifica.

Principio di partecipazione: L'allenatore vive con l'apprendista l'intero processo di apprendimento allenamento.

Principio di sequenzialità: "Dal semplice al complicato", "Dal leggero al pesante", "Da ciò che si sa a ciò che non si sa".

Principio di osservazione: Trasmettere L'"immagine" corretta dell'esercizio al ghirevik apprendista vuol dire aumentare la qualità stessa delle emozioni che l'atleta proverà verso questo sport.

Principio di accessibilità: L'allenatore deve sempre tenere in considerazione l'età, la formazione, la preparazione fisica, l'esperienza sportiva e ogni altra variabile che caratterizza il suo apprendista.

Principio di perfezionamento: Le competenze e le capacità instillate nel processo di insegnamento – allenamento devono essere fatte proprie e migliorate nel tempo.

METODI DI INSEGNAMENTO E ALLENAMENTO

Per lo studio della tecnica sportiva degli esercizi classici si utilizzano tre metodi di insegnamento:

Metodo separato: L'esercizio è suddiviso, per la spiegazione, nelle sue fasi principali. Queste vengono studiate prima singolarmente, poi integrate.

Metodo intero: Metodo adatto ogniqualvolta l'esercizio non è scomponibile in fasi o, data la sua semplicità, non conviene scomporlo.

Metodo combinato: E' il metodo più completo ed efficace, consiste nell'applicazione del metodo separato per l'apprendimento, seguita da metodo intero per consolidare l'acquisizione del gesto tecnico.

Nel Ghiri Sport sono codificati **cinque metodi di allenamento**:

Il metodo **regolare** o uniforme: esercizi non specifici del Ghiri Sport e esercizi specifici, con ghirie leggere, a ritmo costante e per intervalli di tempo prolungati.
Il metodo **variabile** o alternato: si utilizzano all'interno dello stesso esercizio ghirie di peso differente (in crescendo e/o decrescendo), ma il ritmo di esecuzione deve mantenersi costante a prescindere dal peso sollevato.
Il metodo **a intervallo**: brevi serie di sollevamenti intervallate da un minuto di riposo.
Il metodo **a ripetizione**: serie di sollevamenti a ritmo intenso per intervalli di tempo un po' inferiori a quelli di gara.
Il metodo **competitivo**: simulazione del contesto di gara.

PROGRAMMAZIONE

L'atleta si allena per gareggiare. Ogni ghirevik, all'anno, dovrebbe porsi come obiettivo la partecipazione ad almeno 5 o 6 gare "importanti", quelle su cui punta tutti i suoi obiettivi. Naturalmente devono essere presenti, oltre a queste, delle gare "di prova", che lo aiutano a diventare più sicuro, coraggioso e capace di controllarsi al meglio nel contesto di gara. Molto difficilmente la partecipazione ad una sola gara all'anno permette al ghirevik di acquisire queste sicurezze psicologiche, e in più casi si sono visti atleti andare incontro a veri e propri "crolli".

I PERIODI DI ALLENAMENTO

La preparazione per le gare nell'arco dell'anno si divide in più mesocicli, della durata di 2 o 3 mesi circa ciascuno. A seconda del calendario di gara, poi, l'intero anno si suddivide anche in:

- Periodi di Preparazione – circa 2 mesi
- Periodi Pre-gara – circa 4 settimane
- Periodo di Transizione – 2 o 3 settimane alla fine dell'anno sportivo

Durante il periodo di Preparazione, ci si concentra su:

- Preparazione fisica generale (PG) di tutti i gruppi muscolari
- Preparazione specifica (PS)
- Miglioramento della forza e della tecnica sportiva

Quindi, la "direzione" verso cui questo periodo punta è quella di migliorare la preparazione generale dell'atleta.

Durante il periodo Pre-gara, ci si concentra su:

- Sviluppo e consolidamento della PG
- Consolidamento degli esercizi di gara
- Miglioramenti a livello mentale – psicologico
- Se necessario, perdita di peso
- Ricontrollo della PS e sviluppo del "Piano Tattico"

In questo periodo, il volume di lavoro scende fino al 30-35%, ma si alza l'intensità d'allenamento. Si fa grande utilizzo della PS.

La "direzione" verso cui questo periodo punta è quindi quella di migliorare e portare ad un livello superiore la PS, fino al livello massimale, e realizzare la PS di gara.

VOLUME DI LAVORO: INTERPRETARE LE PERCENTUALI

30% - 50% → Carico Leggero
51% - 70% → Carico Medio
71% - 90% → Carico Pesante
91% - 100% → Carico Massimale

INTENSITÀ DI LAVORO

Esistono due intensità di lavoro:

- Intensità Assoluta: si calcola come **(Somma kg sollevati) x (Ripetizioni effettuate)**
- Intensità Relativa: si calcola come **(Ripetizioni da effettuare) x (Percentuale del volume di lavoro)**
  Esempio: Sapendo che l'esecuzione con Carico Massimale è di 80 Slanci, l'Intensità Relativa all'80% sarà 80 x 80% = 64 Slanci, al 70% 56 Slanci, al 90% 72 Slanci e così via…

Anni di esperienza sportiva suggeriscono che il massimo miglioramento nel Ghiri Sport si ottiene con il Carico Pesante (80% – 85%), allenamenti con intensità superiori (90% - 95%) si seguono solo nei periodi Pre-gara.

UN ESEMPIO…

Per capire meglio gli argomenti affrontati, è riportato qui di seguito un esempio (da prendere come tale) di allenamento della Nazionale Ucraina nello Slancio:

$\frac{24+24}{20}$, $\frac{32+32}{30\ (3')+20\ (3')+10}$ x 3 Carico Leggero

$\frac{28+28}{20}$, $\frac{32+32}{40\ (2')+30\ (2')+20}$ Carico Medio

$\frac{32+32}{60\ (1')+40\ (1')+30}$ Carico Massimale

Come si può osservare, si ha una progressiva diminuzione dell'intervallo di riposo: questo permette di migliorare la resistenza lavorando con carico, mantenendo i battiti cardiaci a 150 – 180 battiti/min.

Un modo per trovare l'intensità di carico partendo dal battito cardiaco è il seguente: dalle pulsazioni massimali, ad esempio, di 180 battiti/min, l'intensità al 90% porterà a pulsazioni di 180 x 90% = 162 battiti/min.

Ricordatevi che, tra tutte le caratteristiche fisiche, la FORZA RESISTENTE è sicuramente la più importante per un ghirevik. Per svilupparla, un allenamento deve prevedere esercizi con ghirie, bilanciere e corsa/saltelli!!!

PREPARAZIONE PER PRINCIPIANTI

La preparazione d'allenamento per atleti che si avvicinano per la prima volta al Ghiri Sport, deve necessariamente avere alcune caratteristiche:

- 3 o 4 allenamenti alla settimana
- Per le lezioni dei primi mesi (ma anche del primo anno…) Slancio e Strappo si eseguono nello stesso allenamento
- Se l'allenamento prevede il controllo del battito cardiaco, è necessario misurarlo prima del riscaldamento, dopo il riscaldamento, prima della prova (una serie, ad esempio) e subito dopo!!! Solo così è possibile conoscere i tempi di recupero del battito cardiaco. A livello indicativo, comunque, se prima di iniziare la prova la frequenza è di 100 battiti/min e subito dopo di 160 battiti/min, serviranno all'incirca 2 minuti per riportarla al valore di 120 battiti/min. Solo allora, quando si raggiungono i 120 battiti/min, è possibile iniziare una nuova prova (serie).

SERIE IN ALLENAMENTO E A SETTIMANA

3 – 4 serie di Slancio
2 – 3 serie di Strappo
} In un allenamento!!!

9 – 12 serie di Slancio
6 – 9 serie di Strappo
} In una settimana!!!

REGOLAZIONE DEL CARICO SETTIMANALE E DEL CARICO MENSILE

La regolazione del carico all'interno della settimana di allenamento prevede:

- 1 allenamento a Carico Pesante o Carico Massimale
- 2 allenamenti a Carico Medio
- 1 allenamento a Carico Leggero

Inserendola **nell'intervallo di tempo mensile**, la distribuzione degli allenamenti in base al carico si struttura così:

Carico Leggero:	9 serie di Slancio, 5 serie di Strappo
Carico Medio:	12 serie di Slancio, 9 serie di Strappo
Carico Pesante/Massimale:	16 – 18 serie di Slancio, 10 – 12 serie di Strappo

UNENDO PERIODI DI ALLENAMENTO E VOLUMI DI LAVORO…

Nel Periodo di Preparazione, usualmente, il carico si distribuisce in:

- 2 settimane a Carico Pesante/Massimale
- 2 settimane a Carico Medio

…oppure…

- 1 settimana a Carico Pesante/Massimale
- 2 settimane a Carico Medio
- 1 settimana a Carico Leggero

Nel Periodo Pre-gara, usualmente, il carico si distribuisce in:

- 1ª settimana: Carico Medio
- 2ª settimana: Carico Pesante/Massimale
- 3ª settimana: Carico Medio
- 4ª settimana: Carico Leggero

Di solito, nel Periodo Pre-gara, **complessivamente** i carichi sono:

Carico Pesante/Massimale → 50 serie di Slancio, 25 serie di Strappo
Carico Medio → Fino a 40 serie di Slancio, fino a 20 serie di Strappo

CONSIDERAZIONI SUGLI ESERCIZI

Tutti gli esercizi d'allenamento, eseguiti per migliorare la FORZA RESISTENTE in generale e la forza dei gruppi muscolari più importanti, comportano un carico mensile così suddiviso:

- Strappo (e oscillazioni): circa il 24% del carico mensile
- Slancio (e spinte – Squat Specifici): circa il 32% del carico mensile
- Squat (e mezzo squat): circa il 24% del carico mensile
- Stacchi (e esercizi per la schiena tipo Esercizio del Buongiorno): circa il 15% del carico mensile
- Distensioni (Push Press ed esercizi simili): circa il 13% del carico mensile

Seguirà ora una precisa analisi quantitativa di un programma d'allenamento **di esempio** (per un Master Sport di categoria di peso medio-alta – 75-90 kg).

SLANCIO

$$\frac{32+32}{15}+\frac{32+32}{25}+\frac{32+32}{35}+\frac{32+32}{45}=\frac{7680}{120}$$ → Periodo di Preparazione

⇨ Carichi massimi nello Slancio:

11920 kg corrispondenti a 140-160 Slanci (in un allenamento!!!)
19520 kg corrispondenti a 268 Slanci (in un ciclo settimanale!!!)
104260 kg corrispondenti a 1317 Slanci (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
113120 kg corrispondenti a 1709 Slanci (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

MEZZO SQUAT

$$\frac{60}{12}\text{ x }2+\frac{65}{12}+\frac{70}{8}=\frac{2780}{44}$$

STRAPPO

$$\frac{32}{15+15}+\frac{32}{25+25}+\frac{32}{35+35}$$

⇕ **IMPORTANTI DIFFERENZE A LIVELLO QUANTITATIVO NEL CARICO!!! ***

⇨ Carichi massimi nello Strappo:

1680 kg corrispondenti a 220-240 Strappi (in un allenamento!!!)
13000 kg corrispondenti a 360 Strappi (in un ciclo settimanale!!!)
66580 kg corrispondenti a 2032 Strappi (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
55760 kg corrispondenti a 1700 Strappi (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

*Come si può osservare, soprattutto nel ciclo mensile in Periodo Pre-gara, per lo Slancio si mantiene un numero di ripetizioni più elevato rispetto a quanto accade per lo Strappo!!!

MEZZO STRAPPO CON UNA O DUE GHIRIE

$\frac{32}{20}+\frac{40}{20}+\frac{40}{25}=\frac{2440}{65}$ …oppure… $\frac{32+32}{10}+\frac{32+32}{15}\times 2=\frac{1600}{35}$

⇨ Carichi massimi nel M.Str.:

3040 kg corrispondenti a 95-100 M.Str. (in un allenamento!!!)
7840 kg corrispondenti a 145 M.Str. (in un ciclo settimanale!!!)
18125 kg corrispondenti a 430 M.Str. (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
14820 kg corrispondenti a 430 M.Str. (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

SQUAT

$\frac{60}{20}\times 2+\frac{70}{20}\times 2+\frac{80}{20}\times 2=\frac{5800}{120}$ con bilanciere, $\frac{40}{30}+\frac{40}{40}=\frac{2800}{70}$ con ghiria

⇨ Carichi massimi nello squat:

5850 kg corrispondenti a 100-120 squat (in un allenamento!!!)
10000 kg corrispondenti a 180 squat (in un ciclo settimanale!!!)
36550 kg corrispondenti a 620 squat (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
11725 kg corrispondenti a 178 squat (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

ESERCIZIO DEL BUONGIORNO

$\frac{50}{20}+\frac{60}{20}+\frac{70}{20}=\frac{3600}{60}$ con bilanciere

⇨ Carichi massimi nell'E.d.B.:

4000 kg corrispondenti a 100 (bilanciere) 200 (ghirie) E.d.B. (in un allenamento!!!)
6900 kg corrispondenti a 100 (bilanciere) 230 (ghirie) E.d.B. (in un ciclo settimanale!!!)
13340 kg corrispondenti a 270 E.d.B. (bilanciere) (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
30680 kg corrispondenti a 810 E.d.B. (ghirie) (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
6900 kg corrispondenti a 100 E.d.B. (bilanciere) (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)
21120 kg corrispondenti a 530 E.d.B. (ghirie) (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

PRESS (SEDUTO, IN PIEDI, SDRAIATO)

$$\frac{32}{15+15}+\frac{32}{20+20}=\frac{2340}{70}$$ …oppure… $$\frac{32+32}{20}+\frac{32+32}{30}=\frac{3200}{50}$$

⇨ Carichi massimi nel press :

5120 kg corrispondenti a 70-80 press (in un allenamento!!!)
6900 kg corrispondenti a 180-190 press (in un ciclo settimanale!!!)
21740 kg corrispondenti a 650 press (in un ciclo mensile – Periodo di Preparazione)
26580 kg corrispondenti a 720 press (in un ciclo mensile – Periodo Pre-gara)

NOTE: