

## **4. Metri 100 hs femminili**

### **4.1 Premessa ai programmi**

Poiché la donna ha poco sviluppata la forza, l'impostazione del piano di lavoro deve privilegiare l'incremento di questa importante qualità.

Nei periodi iniziali della preparazione, perciò, si ricerca principalmente lo sviluppo della forza veloce (esplosiva ed elastica).

Uguualmente, occorre incrementare la resistenza generale e speciale, acquisire una esatta tecnica di superamento dell'ostacolo ed una adeguata interpretazione della ritmica dei 100 hs.

Quando si vuole privilegiare una particolare esercitazione, è opportuno metterla come primo elemento nella distribuzione giornaliera dei mezzi di allenamento.

Questa disposizione interessa soprattutto le esercitazioni specifiche dell'ostacolista, le quali vengono sempre prima di qualsiasi altro lavoro effettuato sul piano o in palestra.

### **4.2 Piano di lavoro**

Il piano di lavoro prevede un periodo introduttivo, un periodo fondamentale, un periodo fondamentale intensivo, un periodo speciale ed uno di rifinitura.

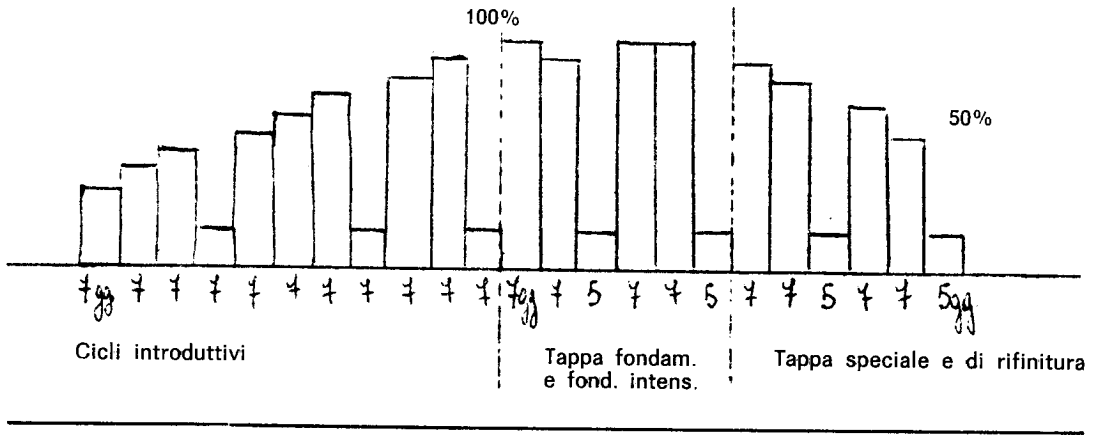
Il periodo introduttivo può avere la durata di 1 mese o 2 mesi (3 settimane di carico di lavoro e 1 di scarico).

I periodi successivi possono avere la durata di 1 o 2 cicli costituiti da 21 giorni (2 settimane di carico e 1 di scarico).

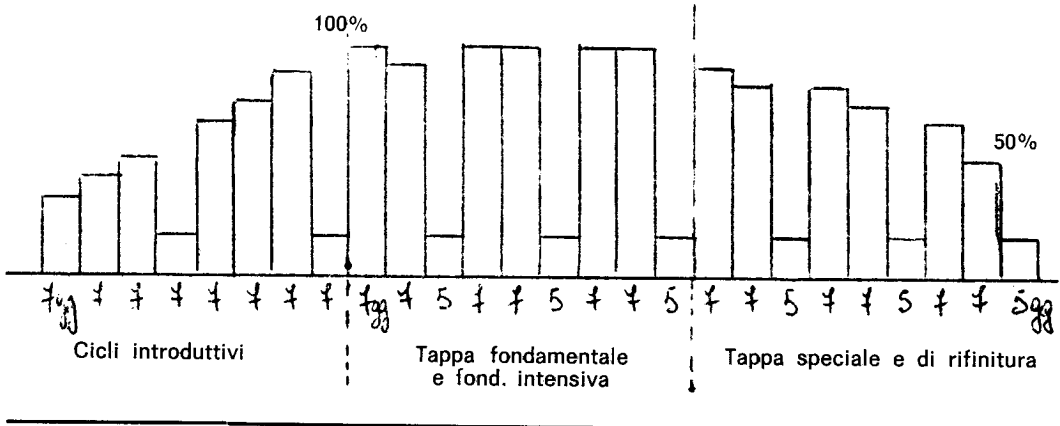
La settimana di scarico prevede gli stessi elementi della preparazione, ma le quantità sono ridotte del 60-70%.

ESEMPI DI ISTOGRAMMI INERENTI AL PERIODO PREPARATORIO

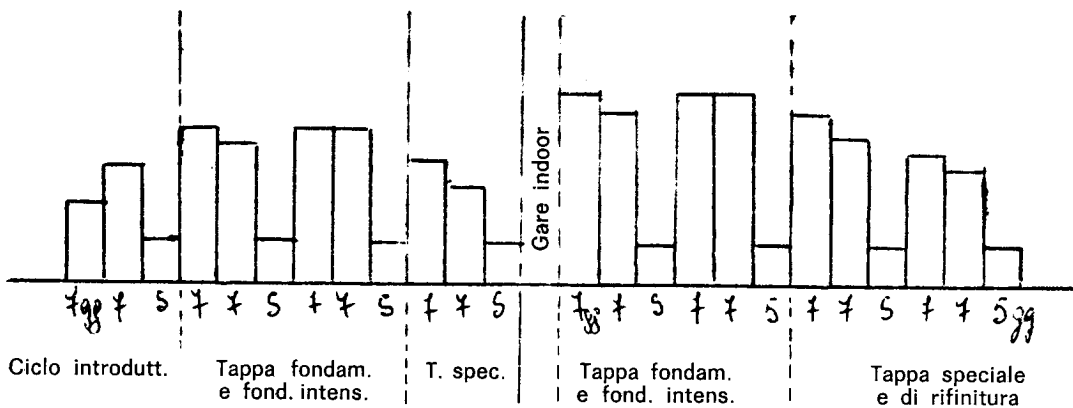
1) Periodo preparatorio per atleti juniores (Periodizzazione semplice)



2) Periodo preparatorio per atlete seniores (Periodizzazione semplice)



3) Periodo preparatorio con doppia periodizzazione (periodo indoor e outdoor)



### 4.3 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLO INTRODUTTIVO

#### 1° Allenamento

##### A) *Potenziamento generalizzato*

Questa esercitazione si svolge in palestra e serve a rafforzare tutti i muscoli dell'atleta con interventi di tipo analitico.

Vengono impiegati esercizi a corpo libero (anche con leggeri sovraccarichi) ed ai grandi attrezzi (spalliera, parallele, ercolina, sbarra), intervenendo sui muscoli delle braccia, del cingolo scapolo-omerale, sugli addominali, sui dorsali, sui glutei e sui muscoli della coscia e della gamba.

##### B) *Balzi brevi*

Si effettuano sulla pedana del lungo, con arrivo in buca e sono: a rana, alternati, successivi (triplo, quintuplo e decuplo).

L'esercitazione mira al raggiungimento di misure sempre maggiori, attraverso una esecuzione rapida.

Si puntualizza che, nei balzi alternati e successivi, l'arto libero, nel suo avanzamento, svolge un'azione leggermente pendolare, prendendo contatto con il suolo di tutta pianta e poco più avanti della perpendicolare al ginocchio.

##### C) *Cross*

Si effettua su distanze di 2-3 km, ad andatura sostenuta.

Particolare cura deve essere rivolta alla spinta elastica del piede ed alla corretta azione delle braccia.

#### 2° Allenamento

##### A) *Forza veloce*

L'allenamento per lo sviluppo della forza veloce si esegue in palestra e comprende le seguenti esercitazioni:

##### 1) *Mezzo squat* (con bilanciere)

Da 3 a 6 serie di 5 ripetizioni; il carico varia dal 70% al 130% del peso corporeo.

L'esecuzione deve essere rapida, perciò le prove possono essere anche cronometrate.

Occorre, inoltre, fare attenzione a che gli arti inferiori raggiungano un angolo esatto di 90°; a tale scopo, è necessario usare uno sgabello, che, posto dietro l'atleta, permetta, sfiorandolo con i glutei, di raggiungere l'angolazione voluta.

##### 2) *Mezzo squat - jump* (semiacosciata con balzo)

Da 2 a 4 serie di 4 ripetizioni.

I balzi debbono essere eseguiti a gambe leggermente divaricate ed il carico, posto sulle spalle, varia da 10 a 30 kg.

L'esercizio deve, inoltre, essere eseguito con il massimo impegno, per raggiungere la maggiore elevazione possibile.

##### 3) *Andatura con piegata - divaricata*

Da 4 a 6 serie di 8-10 appoggi in avanti, piegando le gambe ed estendendole verso l'alto, senza staccarsi da terra.

Si utilizza un carico che varia dal 40% al 100% del peso corporeo.

##### 4) *Flessioni della gamba sulla coscia*

Da 3 a 6 serie di 6-8 ripetizioni.

Si effettua con un elastico legato alla cavaglia, o con uno speciale attrezzo della pesistica, o sottoforma di andature con cavigliere.

##### 5) *Molleggi sugli avampiedi*

2-3 serie di 20-30 molleggi elastici sui piedi; il carico del bilanciere, posto sulle spalle, varia dai 20 ai 40 kg.

I piedi risulteranno pari uniti, l'esecuzione rapida ed il movimento ampio.

##### 6) *Balzi tra gli ostacoli*

Da 2 a 4 ripetizioni di 6-8 ostacoli, alti 60-84 cm.

L'esercizio è simile al mezzo squat-jump, solo che la difficoltà, invece che dal carico, è data dall'altezza degli ostacoli.

Al termine di ogni esercitazione con sovraccarichi, si consiglia di effettuare esercizi di compensazione, quali:

- a) rapidi skip sul posto (4-5);
- b) brevi sprint (su 10-15 m.);
- c) rapidi saltelli sul posto (3-4);
- d) esercizi di estensibilità muscolare;
- e) esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

Le esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce sopra elencate sono alcune delle principali; la scelta viene lasciata al tecnico.

#### B) *Potenza aerobica* (prove ripetute)

La distanza utilizzata è quella dei m. 200.

Si adotta il sistema delle prove ripetute, con recuperi che vanno dai 3' ai 4'.

La distanza deve essere percorsa a moderata velocità.

### 3° Allenamento

#### A) *Esercizi tecnici*

Si effettuano con ostacoli (cm. 76) posti a distanza ridotta (5-7 m.), eseguendo passaggi laterali di prima e seconda gamba con 3 o 5 appoggi di corsa, tipo skip.

#### B) *Ritmica*

Questa esercitazione si effettua con ostacoli alti 76 o 84 cm. e posti a 8 metri di distanza l'uno dall'altro.

Il numero delle prove è di 3-4, su 4-6 ostacoli.

Le pause tra le prove vanno da 4' a 6'.

### 4° Allenamento

#### A) *Forza veloce* (vedi 2° allenamento punto A)

#### B) *Forza speciale*

Si effettua con cavigliere da 1 a 2 kg e sono:

##### 1) *Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti sul posto*

Gli esercizi imitativi consistono nel ripetere, 10-15 volte, il movimento corretto della prima e della seconda gamba, su un ostacolo da 76 o 84 cm.

L'atleta, per rendere utile l'esercizio, deve calzare cavigliere del peso di 1-2 kg. ed effettuare i movimenti sul posto.

Per l'equilibrio, l'atleta può anche appoggiarsi al muro, o alla spalliera.

##### 2) *Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti in movimento*

Gli esercizi imitativi in movimento consistono nel ripetere, 4-8 volte, l'azione laterale della prima e della seconda gamba su ostacoli da 76 e 84 cm.

L'atleta deve calzare cavigliere del peso di 1-1,5 kg.

##### 3) *Esercizi di passaggio centrale*

Questi esercizi si effettuano con cavigliere di 1-1,5 kg. e consistono nel ripetere, 4-8 volte, il movimento di superamento dell'ostacolo.

Questo tipo di « passaggio » riunisce i due movimenti esposti nei precedenti esercizi.

Il numero degli ostacoli da utilizzare va da 10 a 6, mentre la distanza, tra una barriera e l'altra, va da 4 a 5 metri; l'altezza varia da 60 a 76 cm.

Il passaggio centrale è importante per l'azione di corsa, che, ricordiamo, dovrà rispettare esattamente le caratteristiche dello skip lungo (corsa a ginocchia alte).

Da tener presente che l'esercitazione di forza speciale continua, con maggiore intensità, nel ciclo fondamentale e fondamentale-intensivo.

Verrà tolta nei cicli speciali.

#### C) *Esercizi tecnici*

Si effettuano con ostacoli (cm. 76) posti a distanza ridotta (5-7 m.), eseguendo passaggi laterali di prima e seconda gamba con 3 o 5 appoggi di corsa, tipo skip.

D) *Salite*

Questa esercitazione si effettua sulla distanza dei 50 m., con pendenza variabile dal 12 al 18%.

Il principio da adottare è quello delle serie di ripetizioni, con pause, tra le prove, di 3'-4' e, tra le serie, di 8'-10'.

L'impegno è massimale.

Esempio: 2 (5 x 50).

## 5° Allenamento

A) *Potenza aerobica (cross)* (vedi 1° allenamento punto C)

B) *Potenziamento generalizzato* (vedi 1° allenamento punto A)

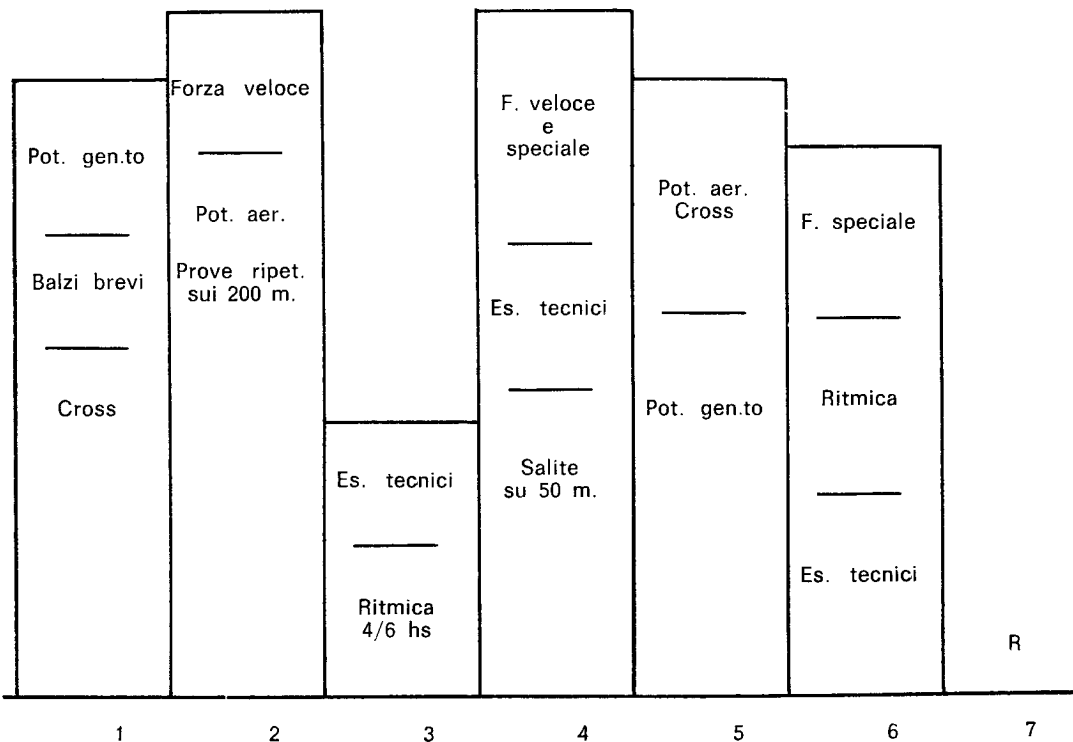
## 6° Allenamento

A) *Forza speciale* (vedi 4° allenamento punto B)

B) *Esercizi tecnici* (vedi 4° allenamento punto C)

C) *Ritmica* (vedi 3° allenamento punto B).

100 HS - CICLO INTRODUTTIVO - Distribuzione settimanale



#### 4.4 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLO FONDAMENTALE

##### 1° Allenamento

###### A) *Esercizi tecnici*

Si effettuano con ostacoli (cm. 84) posti a distanza ridotta (7-8 m.), eseguendo passaggi laterali di prima e seconda gamba, con 3 o 5 appoggi di corsa, tipo skip.

###### B) *Ritmica*

Questa esercitazione si effettua con ostacoli ad altezza regolamentare (cm. 84) ed alla distanza ridotta di un piede.

Il numero degli ostacoli varia da 10 a 12.

Il numero delle prove va da 2 a 4; il recupero, tra una prova e l'altra, da 8' a 10'.

###### C) *Capacità lattacida sul piano*

Le distanze utilizzate variano dai 300-250 - 200 - 150.

Si adotta il sistema delle prove ripetute, con recuperi sufficientemente ampi (da 10' a 15'), per garantire una discreta velocità di percorrenza.

##### 2° Allenamento

###### A) *Forza veloce*

L'allenamento per lo sviluppo della forza veloce si esegue in palestra e comprende le seguenti esercitazioni:

###### 1) *Mezzo squat* (con bilanciere)

Da 3 a 6 serie di 5 ripetizioni; il carico varia dal 70% al 130% del peso corporeo.

L'esecuzione deve essere rapida, perciò le prove possono essere anche cronometrate.

Occorre, inoltre, fare attenzione a che gli arti inferiori raggiungano un angolo esatto di 90°; a tale scopo, è necessario usare uno sgabello, che, posto dietro l'atleta, permetta, sfiorandolo con i glutei, di raggiungere l'angolatura voluta.

###### 2) *Mezzo squat - jump* (semiaccosciata con balzo)

Da 2 a 4 serie di 4 ripetizioni.

I balzi debbono essere eseguiti a gam-

be leggermente divaricate (con angolo di 90°) ed il carico, posto sulle spalle, varia da 10 a 30 kg.

L'esercizio deve, inoltre, essere eseguito con il medesimo impegno, per raggiungere la maggiore elevazione possibile.

###### 3) *Andatura con piegata - divaricata*

Da 4 a 6 serie di 8-10 appoggi, piegando le gambe ed estendendole verso l'alto, senza staccarsi da terra.

Si utilizza un carico che varia dal 40% al 100% del peso corporeo.

###### 4) *Flessioni della gamba sulla coscia*

Da 3 a 6 serie di 6-8 ripetizioni.

Si effettua con un elastico legato alla caviglia, o con uno speciale attrezzo della pesistica, o sottoforma di andature con cavigliere.

###### 5) *Molleggi sugli avampiedi*

2-3 serie di 20-30 molleggi elastici sui piedi; il carico del bilanciere, posto sulle spalle, varia dai 20 ai 40 kg.

I piedi risulteranno pari uniti, l'esecuzione rapida ed il movimento ampio.

###### 6) *Balzi tra gli ostacoli*

Da 2 a 4 ripetizioni di 6-8 ostacoli, alti 60-84 cm.

L'esercizio è simile al mezzo squat-jump, solo che la difficoltà, invece che dal carico, è data dall'altezza degli ostacoli.

###### 7) *Rimbalzi elastici tra gli ostacoli*

Da 6 a 8 ripetizioni di 8-10 ostacoli, che raggiungono un'altezza massima di 30 cm.

L'esercizio deve essere effettuato con gambe leggermente divaricate e con un modesto caricamento a livello del ginocchio.

L'impegno è a carico, quasi esclusivo, del piede, che esegue un tempo di spinta molto breve.

Al termine di ogni esercitazione con sovraccarichi, si consiglia di effettuare esercizi di compensazione, quali:

a) rapidi skip sul posto (4-5);

b) brevi sprint (su 10-15 m.);

c) rapidi saltelli sul posto (3-4);

- d) esercizi di estensibilità muscolare;  
e) esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

Le sopra elencate esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce sono alcune delle principali; la scelta viene lasciata al tecnico.

## B) Forza speciale

Si effettua con cavigliere da 1 a 2 kg. e sono:

### 1) Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti sul posto

Gli esercizi imitativi consistono nel ripetere, 10-15 volte, il movimento corretto della prima e della seconda gamba, su un ostacolo da 76 a 84 cm.

L'atleta, per rendere utile l'esercizio, deve calzare cavigliere del peso di 1-2 kg. ed effettuare i movimenti sul posto.

Per l'equilibrio, l'atleta può anche appoggiarsi al muro o alla spalliera.

### 2) Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti in movimento

Gli esercizi imitativi in movimento consistono nel ripetere, 4-8 volte, l'azione laterale della prima e della seconda gamba su ostacoli da 76 a 84 cm.

L'atleta deve calzare cavigliere da 1-1,5 kg.

### 3) Esercizi di passaggio centrale

Questi esercizi si effettuano con cavigliere da 1-1,5 kg. e consistono nel ripetere, 4-8 volte, il movimento di superamento dell'ostacolo.

Questo tipo di « passaggio » riunisce i due movimenti esposti nei precedenti esercizi.

Il numero di ostacoli da utilizzare va da 10 a 6, mentre la distanza, tra una barriera e l'altra, va da 4 a 5 metri, con un'altezza che varia da 60 a 76 cm.

Il passaggio centrale è importante per l'azione di corsa, che ricordiamo, dovrà rispettare esattamente le caratteristiche dello skip lungo (corsa a ginocchia alte).

Da tener presente che l'esercitazione di forza speciale continua nel ciclo fondamentale-intensivo.

Verrà tolta nei cicli speciali.

## C) Capacità alattacida

Le distanze usate variano da 60-80-100 metri.

Si impiega il sistema delle serie di ripetizioni, con pause di 2' per i 60, 2'30" per gli 80 e 3' per i 100; le pause tra le serie vanno dai 7' ai 10'.

L'impegno è submassimale.

Esempio: 3 x 60 - 3 x 80 - 3 x 100.

## 3° Allenamento

### A) Salite

Questa esercitazione si effettua sulla distanza dei 50 m., con pendenza variabile dal 12% al 18%.

Il principio da adottare è quello delle serie di ripetizioni, con pause, tra le prove, di 3'-4' e, tra le serie, di 8'-10'.

L'impegno è massimale. Esempio: 2 (5 x 50).

## 4° Allenamento

### A) Ritmica

Questa esercitazione presenta le stesse caratteristiche di quella precedente (1° allenamento punto B), con le eccezioni del numero degli ostacoli, che viene ridotto a 6-8 e dei tempi di recupero che diminuiscono leggermente.

### B) Traino

Si effettua, in serie di ripetizioni, sulla distanza dei 30 m.

Il numero delle serie va da 2 a 3 e le prove da 4 a 5.

Il recupero, tra le prove, è di 3'; quello tra le serie di 8'.

Si deve impiegare un carico (da 8 a 14 kg.) tale che il tempo di percorrenza sia superiore di circa 1" rispetto a quello sulla stessa distanza senza traino.

### C) Capacità lattacida con ostacoli

Il lavoro si effettua sulla distanza dei m. 200 con 10 ostacoli.

Il criterio adottato è quello delle prove ripetute, con pause di 12'-15'.

Le prove variano da 2 a 4.

Per una proficua esercitazione, si consigliano le seguenti distanze tra gli ostacoli (cm. 76): dalla partenza al 1° osta-

colo m. 25,50 (14 appoggi); dal 1° al 2° ostacolo e successivi m. 17 (7 appoggi); dall'ultimo all'arrivo m. 21,50.

A seconda delle possibilità dell'atleta, le prove possono essere effettuate con un numero minore di ostacoli (6), mantenendo inalterata la distanza dei 200 metri.

### 5° Allenamento

- A) *Forza veloce* (vedi 2° allenamento punto A)
- B) *Forza speciale* (vedi 2° allenamento punto B)
- C) *Balzi brevi*

Si effettuano sulla pedana del lungo, con arrivo in buca e sono: a rana, alternati, successivi (triplo, quintuplo, decuplo).

L'esercitazione mira al raggiungimen-

to di misure sempre maggiori, attraverso una esecuzione rapida.

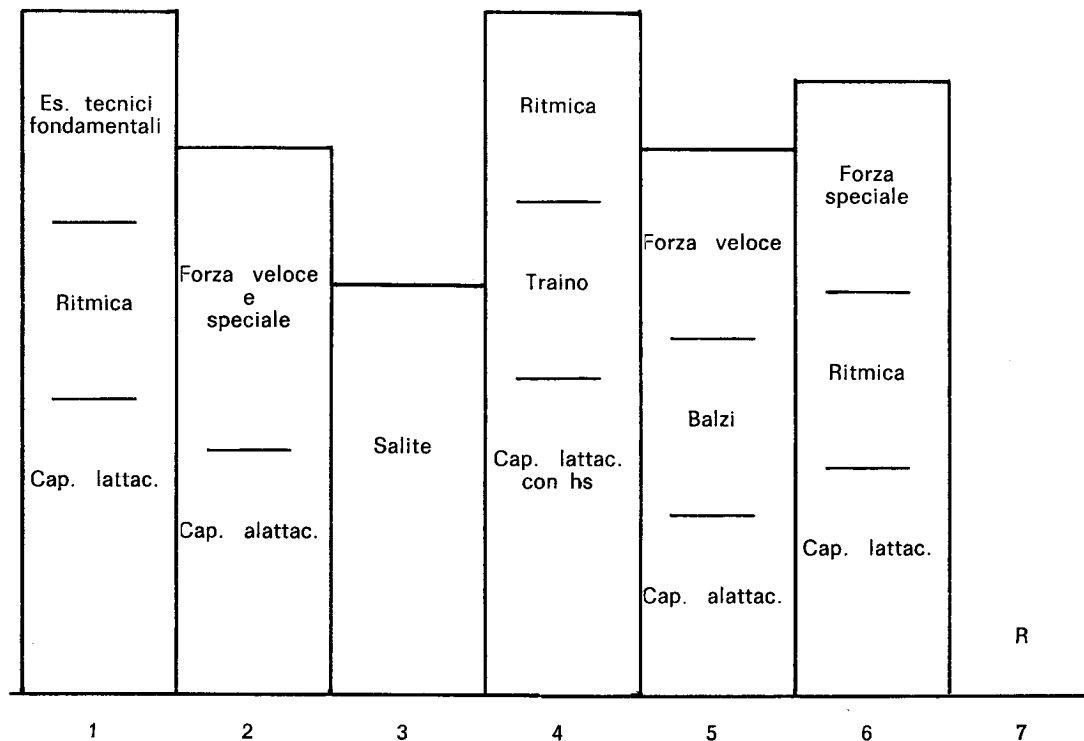
Si puntualizza che, nei balzi alternati e successivi, l'arto libero, nel suo avanzamento, svolge un'azione leggermente pendolare, prendendo contatto con il suolo di tutta pianta e poco più avanti della perpendicolare al ginocchio.

### 6° Allenamento

- A) *Esercizi tecnici* (vedi 1° allenamento punto A)
- B) *Ritmica* (vedi 4° allenamento punto A)
- C) *Capacità lattacida* (vedi 1° allenamento punto C)

N.B. - E' consigliabile eseguire le sedute di forza veloce, previste nel 2° e 5° allenamento, al mattino. L'allenamento viene, così, diluito in due sedute giornaliere.

100 HS - CICLO FONDAMENTALE - Distribuzione settimanale





## 4.5 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLO FONDAMENTALE INTENSIVO

### 1° Allenamento

#### A) *Ritmica*

Questa esercitazione si effettua con ostacoli ad altezza regolamentare (cm. 84) ed alla distanza ridotta di un piede.

Il numero degli ostacoli varia da 10 a 12.

Il numero delle prove va da 2 a 4; il recupero è di 8'-10'.

#### B) *Potenza lattacida*

Questa esercitazione si esegue sulla distanza dei 150 metri.

Il sistema adottato è quello delle prove ripetute, con pause che variano dagli 8' ai 12'.

L'impegno nelle prove è massimale.

Il numero consigliato delle prove è 4 o 6.

### 2° Allenamento

#### A) *Forza veloce*

L'allenamento per lo sviluppo della forza veloce si esegue in palestra e comprende le seguenti esercitazioni:

##### 1) *Mezzo squat* (con bilanciere)

Da 4 a 8 serie di 5 ripetizioni; il carico varia dal 70% al 130% del peso corporeo.

L'esecuzione deve essere rapida, perciò le prove possono essere anche cronometrate.

Occorre, inoltre, fare attenzione a che gli arti inferiori raggiungano un angolo esatto di 90°; a tale scopo, è necessario usare uno sgabello, che, posto dietro l'atleta, permetta, sfiorandolo con i glutei, di raggiungere l'angolatura voluta.

##### 2) *Mezzo squat - jump* (semiaccosciata con balzo)

4-5 serie di 4 ripetizioni.

I balzi debbono essere eseguiti a gambe leggermente divaricate (con angolo di 90°) ed il carico, posto sulle spalle, varia da 10 a 30 kg.

L'esercizio deve, inoltre, essere eseguito con il massimo impegno, per raggiungere la maggiore elevazione possibile.

##### 3) *Andatura con piegata - divaricata*

Da 4 a 6 serie di 8-10 appoggi, piegando le gambe ed estendendole verso l'alto, senza staccarsi da terra.

Si utilizza un carico che varia dal 40% al 100% del peso corporeo.

##### 4) *Flessioni della gamba sulla coscia*

Da 4 a 6 serie di 8-10 ripetizioni.

Si effettua con un elastico legato alla caviglia, o con uno speciale attrezzo della pesistica, o sottoforma di andature con cavigliere.

##### 5) *Molleggi sugli avampiedi*

2-4 serie di 20-25 molleggi elastici sui piedi; il carico del bilanciere, posto sulle spalle, varia dai 20 ai 40 kg.

I piedi risulteranno pari uniti, l'esecuzione rapida ed il movimento ampio.

##### 6) *Balzi tra gli ostacoli*

4-5 ripetizioni con 6-8 ostacoli, alti 60-84 cm.

L'esercizio è simile al mezzo squat-jump, solo che la difficoltà, invece che dal carico, è data dall'altezza degli ostacoli.

##### 7) *Rimbalzi elastici tra gli ostacoli*

Da 6 a 10 ripetizioni con 8-10 ostacoli, che raggiungono un'altezza massima di 30 cm.

L'esercizio deve essere effettuato con gambe leggermente divaricate e con un modesto caricamento a livello del ginocchio.

L'impegno è a carico, quasi esclusivo, del piede, che esegue un tempo di spinta molto breve.

Al termine di ogni esercitazione con sovraccarichi, si consiglia di effettuare esercizi di compensazione, quali:

- rapidi skip sul posto (4-5);
- brevi sprint (su 10-15 m.);
- rapidi saltelli sul posto (3-4);

- d) esercizi di estensibilità muscolare;
- e) esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

Le sopraelencate esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce sono alcune delle principali; la scelta viene lasciata al tecnico.

### B) Forza speciale

Si effettua con cavagliere da 1 a 2 kg. e sono:

#### 1) Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti sul posto

Gli esercizi imitativi consistono nel ripetere, 10-15 volte, il movimento corretto della prima e della seconda gamba, su un ostacolo da 76 a 84 cm.

L'atleta, per rendere utile l'esercizio, deve calzare cavagliere del peso di 1-2 kg. ed effettuare i movimenti sul posto.

Per l'equilibrio, l'atleta può anche appoggiarsi al muro o alla spalliera.

#### 2) Esercizi imitativi della prima e seconda gamba eseguiti in movimento

Gli esercizi imitativi in movimento consistono nel ripetere, 4-8 volte, l'azione laterale della prima e della seconda gamba su ostacoli da 76 a 84 cm.

L'atleta deve calzare cavagliere di 1-1,5 kg.

#### 3) Esercizi di passaggio centrale

Questi esercizi si effettuano con cavagliere di 1-1,5 kg. e consistono nel ripetere, 4-8 volte, il movimento di superamento dell'ostacolo.

Questo tipo di « passaggio » riunisce i due movimenti esposti nei precedenti esercizi.

### C) Capacità lattacida

In questa esercitazione le distanze vanno da 80 a 100 m.

Il sistema impiegato è quello delle serie di ripetizioni; le pause, tra una prova e l'altra, sono di 2'30" per gli 80 e di 3'30" per i 100; le pause tra le serie sono di 8'-12'.

L'impegno nelle prove è submassimale.

Esempio: 4 x 80 + 4 x 100.

## 3° Allenamento

### A) Balzi brevi

Si effettuano sulla pedana del lungo, con arrivo in buca e sono: a rana, alternati, successivi (triplo, quintuplo, decuplo).

L'esercitazione mira al raggiungimento di misure sempre maggiori, attraverso una esecuzione rapida.

Si puntualizza che, nei balzi alternati e successivi, l'arto libero, nel suo avanzamento, svolge un'azione leggermente pendolare, prendendo contatto con il suolo di tutta pianta e poco più avanti della perpendicolare al ginocchio.

### B) Ritmica di gara

Questa esercitazione si effettua con ostacoli ad altezza e distanza regolamentari.

Il numero degli ostacoli è di 5-6.

Il numero delle prove va da 4 a 6.

Il recupero è di 6'-8'.

### C) Capacità lattacida con ostacoli

Il lavoro si effettua sulla distanza dei 200 m. con 10 ostacoli.

Il criterio adottato è quello delle prove ripetute, con pause di 12'-15'.

Le prove variano da 2 a 4.

Per una proficua esercitazione, si consigliano le seguenti distanze tra gli ostacoli (cm. 76): dalla partenza al 1° ostacolo m. 25,50 (14 appoggi); dal 1° al 2° ostacolo e successivi m. 17 (7 appoggi); dall'ultimo all'arrivo m. 21,50.

## 4° Allenamento

### A) Forza veloce e speciale (vedi 2° allenamento punto A e B)

## 5° Allenamento

### A) Esercizi tecnici

Si effettuano su ostacoli da cm. 84, posti a distanza ridotta (m. 7-8), eseguendo passaggi laterali di prima e seconda gamba, con 3 o 5 appoggi di corsa, tipo skip.

**B) Ritmica**

Questa esercitazione si effettua con ostacoli ad altezza regolamentare (cm. 84) ed alla distanza ridotta di 1 piede.

Il numero degli ostacoli varia da 6 a 8.

Il numero delle prove va da 3 a 5.

Il recupero tra le prove è di 6'-8'.

**C) Capacità alattacida** (vedi 2° allenamento punto C).

**6° Allenamento****A) Traino**

Si effettua, in serie di ripetizioni, sulla distanza di m. 30.

Il numero delle serie va da 2 a 3.

Il numero delle prove va da 4 a 5.

Il recupero tra le prove è di 3'; quello tra le serie di 8'.

Si deve impiegare un carico (da 8 a 14 kg.) tale che il tempo di percorrenza sia superiore di circa 1" rispetto a quello sulla stessa distanza senza traino.

**B) Potenza alattacida**

Viene impiegata la distanza di m. 60.

Il sistema adottato è quello delle prove ripetute, con pause, tra una prova e l'altra, di 6'-8'.

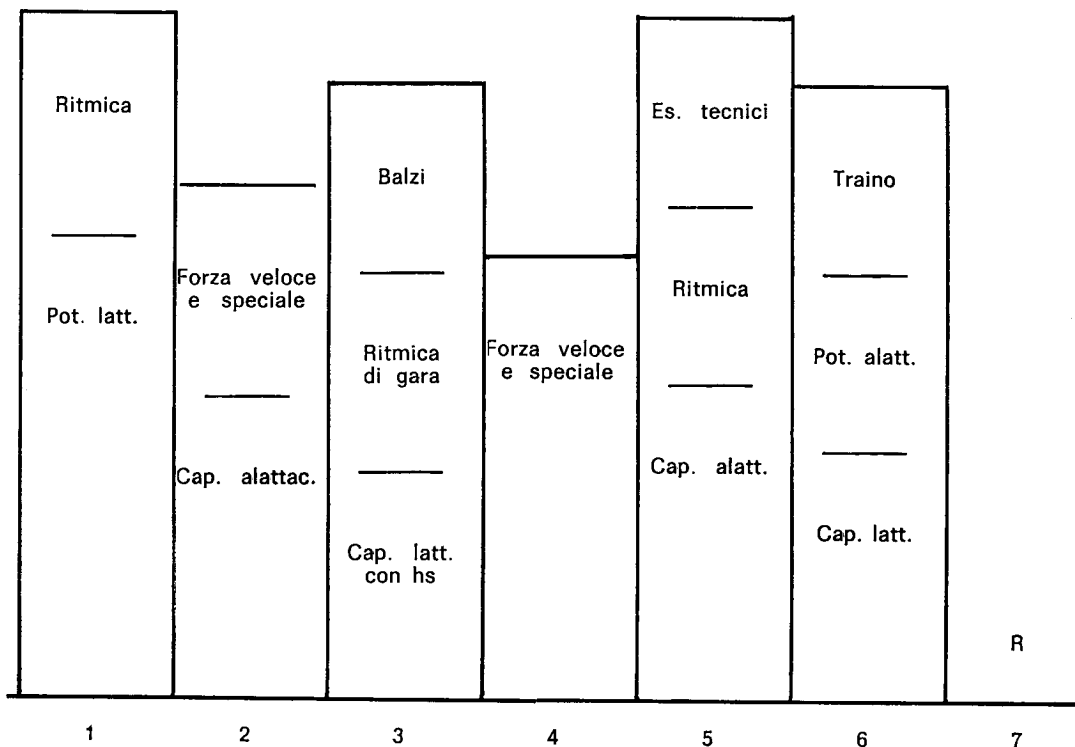
Il numero delle prove va da 3 a 6.

L'impegno è massimale.

**C) Capacità lattacida**

Le distanze utilizzate vanno da 250-200 - 150 metri.

Si adotta il sistema delle prove ripetute, con recuperi sufficientemente lunghi (10'-15'), tali da garantire una discreta velocità di percorrenza.

**100 HS - CICLO FONDAMENTALE INTENSIVO - Distribuzione settimanale**

## 4.6 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLO SPECIALE

### 1° Allenamento

#### A) *Ritmica di gara*

Questa esercitazione si effettua con 10-11 ostacoli, posti ad altezza e distanza regolamentari.

Il numero delle ripetizioni varia da 3 a 4.

Il recupero è di 8'-10'.

#### B) *Potenza lattacida*

Questa esercitazione si esegue sulla distanza dei m. 150.

Si adotta il sistema delle prove ripetute, con pause che variano dagli 8' ai 12'.

Il numero delle prove consigliate è di 4-6.

L'impegno è massimale.

### 2° Allenamento

#### A) *Forza veloce*

L'allenamento per lo sviluppo della forza veloce si svolge in palestra e comprende le seguenti esercitazioni:

##### 1) *Mezzo squat* (con bilanciere)

2-4 serie di 5 ripetizioni; il carico varia dal 70% al 130% del peso corporeo.

L'esecuzione deve essere rapida, perciò le prove possono essere anche cronometrate.

Occorre, inoltre, fare attenzione a che gli arti inferiori raggiungano un angolo esatto di 90°; a tale scopo, è necessario usare uno sgabello, che, posto dietro l'atleta, permetta, sfiorandolo con i glutei, di raggiungere l'angolazione voluta.

##### 2) *Mezzo squat - jump* (semiaccosciata con balzo)

2-4 serie di 3 ripetizioni.

I balzi debbono essere eseguiti a gambe leggermente divaricate (con angolo di 90°) ed il carico, posto sulle spalle, varia da 10 a 30 kg.

L'esercizio deve, inoltre, essere eseguito con il massimo impegno, per raggiungere la maggiore elevazione possibile.

##### 3) *Andatura con piegata - divaricata*

2-4 serie di 6-8 appoggi, piegando le gambe estendendole verso l'alto, senza staccarsi da terra.

Si utilizza un carico che varia dal 40% al 100% del peso corporeo.

##### 4) *Flessioni della gamba sulla coscia*

2-4 serie di 6-8 ripetizioni.

Si effettua con un elastico legato alla caviglia, o con uno speciale attrezzo della pesistica, o sottoforma di andature con cavigliere.

##### 5) *Molleggi sugli avampiedi*

2-4 serie di 20 molleggi elastici sui piedi; il carico del bilanciere, posto sulle spalle, varia dai 20 ai 40 kg.

I piedi risulteranno pari uniti, l'esecuzione rapida ed il movimento ampio.

##### 6) *Balzi tra gli ostacoli*

4-5 ripetizioni con 6 ostacoli, alti 60-84 cm.

L'esercizio è simile al mezzo squat-jump, solo che la difficoltà, invece che dal carico, è data dall'altezza degli ostacoli.

##### 7) *Rimbalzi elastici tra gli ostacoli*

6-10 ripetizioni, con 8-10 ostacoli, che raggiungono un'altezza massima di 30 cm.

L'esercizio deve essere effettuato con gambe leggermente divaricate e con un modesto caricamento a livello del ginocchio.

L'impegno è a carico, quasi esclusivo, del piede, che esegue un tempo di spinta molto breve.

Al termine di ogni esercitazione con sovraccarichi, si consiglia di effettuare esercizi di compensazione, quali:

a) rapidi skip sul posto (4-5);

b) brevi sprint (su 10-15 m.);

c) rapidi saltelli sul posto (3-4);

d) esercizi di estensibilità muscolare;

e) esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

Le sopraelencate esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce sono alcune delle principali; la scelta viene lasciata al tecnico.

**B) Capacità alattacida**

In questa esercitazione si usano le distanze di 80 e 100 m.

Viene impiegato il sistema delle serie di ripetizioni, con pause di 3' tra gli 80 e di 3'30"-4' per i 100.

Le pause tra le serie sono di 8'-10'.

L'impegno non è massimale.

Esempio: 3 x 80 e 3 x 100.

**C) Capacità lattacida sul piano**

Le distanze utilizzate sono di 200 e 150 metri.

Si adotta il sistema delle prove ripetute, con recuperi sufficientemente lunghi (10'-15'), tali da garantire una discreta velocità di percorrenza.

Esempio: 200-200-150.

**3° Allenamento****A) Ritmica di gara**

L'esercitazione è simile a quella descritta nel 1° allenamento (punto A), con le varianti del numero degli ostacoli, che sono, ora, 6-8 e dei tempi di recupero, che sono di 6'-8'.

**4° Allenamento****A) Potenza alattacida**

Vengono usate le distanze di 60 e 80 metri.

Il sistema impiegato è quello delle prove ripetute, con pause da 6' a 10' (nelle ultime prove).

Il numero delle prove va fino ad un massimo di 6, utilizzando le due distanze.

L'impegno è massimale.

Esempio: 2 x 60 - 4 x 80 oppure 3 x 60 - 3 x 80 oppure 4 x 60 - 2 x 80.

**B) Capacità lattacida con ostacoli**

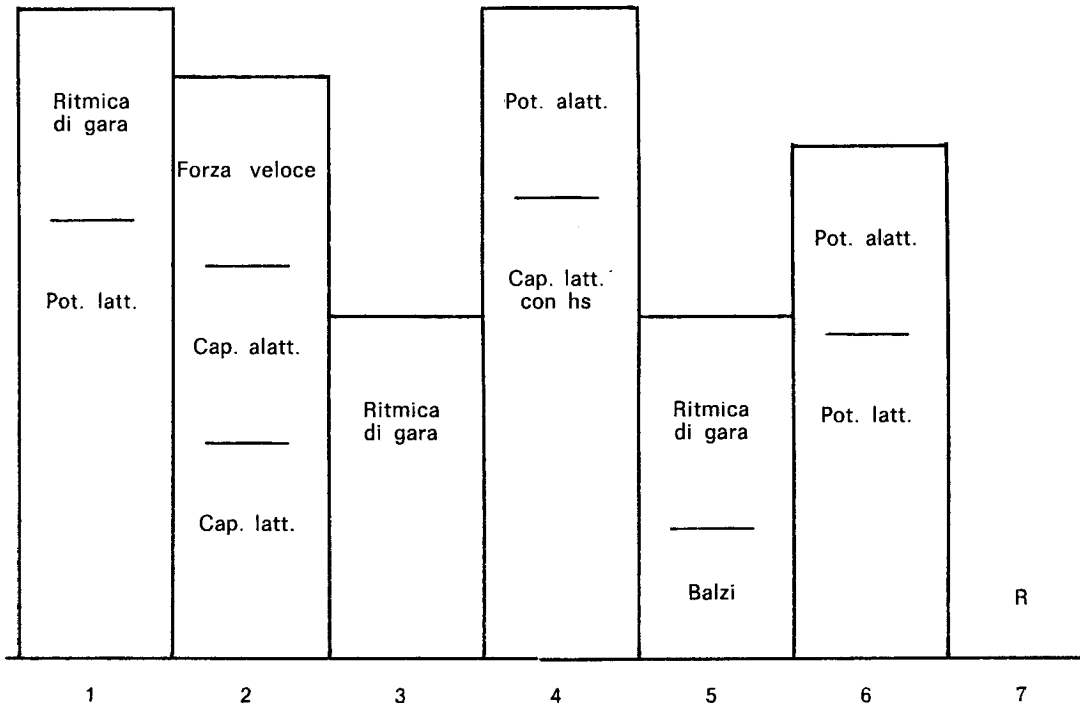
Il lavoro si effettua sulla distanza dei m. 200 con 10 ostacoli.

Il criterio adottato è quello delle prove ripetute, con pause di 15'-20'.

Le prove sono 2 o 3.

Per una proficua esercitazione, si consigliano le seguenti distanze tra gli ostacoli (cm. 76): dalla partenza al 1° ostacolo m. 25,50 (14 appoggi); dal 1° al 2° ostacolo e successivi m. 17 (7 appoggi); dall'ultimo all'arrivo m. 21,50.

100 HS - CICLO SPECIALE - Distribuzione settimanale



## 5° Allenamento

### A) *Ritmica di gara*

L'esercitazione è simile a quella descritta nel 3° allenamento (punto A), con la differenza del numero degli ostacoli, che sono, ora, 3-5 e dei tempi di recupero, che vanno da 4' a 6'.

### B) *Balzi brevi*

Si effettuano sulla pedana del lungo, con arrivo in buca e sono: a rana, alternati, successivi (triplo, quintuplo, decuplo).

L'esercitazione mira al raggiungimento di misure sempre maggiori, attraverso una esecuzione rapida.

Si puntualizza che, nei balzi alternati e successivi, l'arto libero, nel suo avanzamento, svolge un'azione leggermente pendolare, prendendo contatto con il suolo di tutta pianta e poco più avanti della perpendicolare al ginocchio.

Esempio per questa seduta: 3 x triplo, 3 x quintuplo, 2 x decuplo.

## 6° Allenamento

### A) *Potenza allattacida*

Si effettua su distanze di 30-40-50 metri.

Il sistema impiegato è quello delle prove ripetute, con pause di 2'-2'30" nei 30; 3' nei 40 e 4' nei 50.

Esempio: 2 x 30 - 2 x 40 - 2 x 50.

L'impegno è massimo e può essere previsto l'uso dei blocchi di partenza.

### B) *Potenza lattacida*

L'esercitazione è simile a quella descritta nel 1° allenamento (punto B), con la differenza del numero delle prove, che passa a 3-4 e dei tempi di recupero, che diventano di 12'-15'-20'.

## 4.7 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL CICLO DI RIFINITURA

### 1° Allenamento

#### A) *Ritmica di gara*

Questa esercitazione si effettua con 10 ostacoli ad altezza e distanza regolamentari.

Il numero delle prove varia da 2 a 4, con pause di 10'-15'.

In alternativa ai 10 ostacoli, si possono effettuare prove con un numero minore di ostacoli (6-8).

#### B) *Potenza lattacida*

Si effettua sulla distanza di 150 metri.

Il sistema adottato è quello delle prove ripetute, con pause che variano dai 10' ai 12'.

Il numero delle prove è di 2-3.

L'impegno è massimale.

## 2° Allenamento

### A) *Forza veloce*

L'allenamento per lo sviluppo della forza veloce si svolge in palestra e comprende le seguenti esercitazioni:

#### 1) *Mezzo squat* (con bilanciere)

2-3 serie di 3 ripetizioni; il carico varia dal 70% al 130% del peso corporeo; l'esecuzione deve essere rapida, perciò le prove possono essere anche cronometrate.

Occorre, inoltre, fare attenzione a che gli arti inferiori raggiungano un angolo esatto di 90°; a tale scopo, è necessario usare uno sgabello, che, posto dietro l'atleta, permetta, sfiorandolo con i glutei, di raggiungere l'angolazione voluta.

#### 2) *Mezzo squat - jump* (semiaccosciata con balzo)

2-3 serie di 3 ripetizioni.

I balzi debbono essere eseguiti a gambe leggermente divaricate (con angolo di 90°) ed il carico, posto sulle spalle, varia da 10 a 30 kg.

L'esercizio deve, inoltre, essere eseguito con il massimo impegno, per raggiungere la maggiore elevazione possibile.

#### 3) *Flessioni della gamba sulla coscia*

2-3 serie di 3 ripetizioni.

Si effettua con un elastico legato alla cavaglia, o con uno speciale attrezzo della pesistica, o sottoforma di andature con cavigliere.

#### 4) *Molleggi sugli avampiedi*

1-2 serie di 15-20 molleggi elastici sui piedi; il carico del bilanciare, posto sulle spalle, varia dai 20 ai 40 kg.

I piedi risulteranno pari uniti, l'esecuzione rapida ed il movimento ampio.

#### 5) *Rimbalzi elastici tra gli ostacoli*

6-8 ripetizioni con 8-10 ostacoli, che raggiungono un'altezza massima di 30 cm.

L'esercizio deve essere effettuato con gambe leggermente divaricate e con un modesto caricamento a livello del ginocchio.

L'impegno è a carico, quasi esclusivo, del piede, che esegue un tempo di spinta molto breve.

Al termine di ogni esercitazione con sovraccarichi, si consiglia di effettuare esercizi di compensazione, quali:

- a) rapidi skip sul posto (4-5);
- b) brevi sprint (su 10-15 m.);
- c) rapidi saltelli sul posto (3-4);
- d) esercizi di estensibilità muscolare;
- e) esercizi di « scarico » della colonna vertebrale.

Le sopraelencate esercitazioni per lo sviluppo della forza veloce sono alcune delle principali; la scelta viene lasciata al tecnico.

### 3° Allenamento

#### A) *Ritmica di gara*

L'esercitazione è simile a quella descritta nel 1° allenamento (punto A), con la variante del numero degli ostacoli, che, ora, è di 6-8.

In alternativa, si può impiegare un numero minore di ostacoli.

#### B) *Capacità lattacida sul piano o con ostacoli*

Il lavoro si effettua sulle distanze dei 200 e 150 m. per quanto riguarda le prove sul piano, oppure sui 200 m. con ostacoli (10 barriere alte 76 cm.), distanti, tra di loro, m. 17 (7 appoggi); dalla partenza al 1° ostacolo m. 25,50 (14 appoggi); dall'ultimo ostacolo all'arrivo metri 21,50.

Il criterio adottato, sia per l'uno che

per l'altro lavoro, è quello delle prove ripetute, con recuperi di 15'-18'.

Le prove variano da 2 a 3 sugli ostacoli e da 2 a 4 per le distanze sul piano. L'impegno è massimo.

### 4° Allenamento

#### A) *Potenza lattacida*

Si effettua su distanze di 150-100 m.

Il sistema adottato è quello delle prove ripetute, con recuperi che vanno da 10' a 15'; il numero delle prove è di 3-4.

L'impegno è massimale.

### 5° Allenamento

#### A) *Ritmica di gara*

Questa esercitazione si effettua con 1-3 ostacoli ad altezza e distanza regolamentari.

Esempio: 2 x 1 ostacolo - 4 x 2 hs - 6 x 3 hs.

Le prove vanno effettuate con partenza dai blocchi.

#### B) *Potenza alattacida*

Si esegue sulle distanze di 30-40-50 metri.

Il sistema adottato è quello delle prove ripetute, con pause, tra una prova e l'altra, di 3'-5'.

Esempio: 2 x 30 - 2 x 40 - 2 x 50 oppure 30 - 40 - 50 - 30 - 40 - 50, oppure 30 - 40 - 50 - 50 - 40 - 30.

Le prove possono effettuarsi con partenza da in piedi o dai blocchi.

### 6° Allenamento

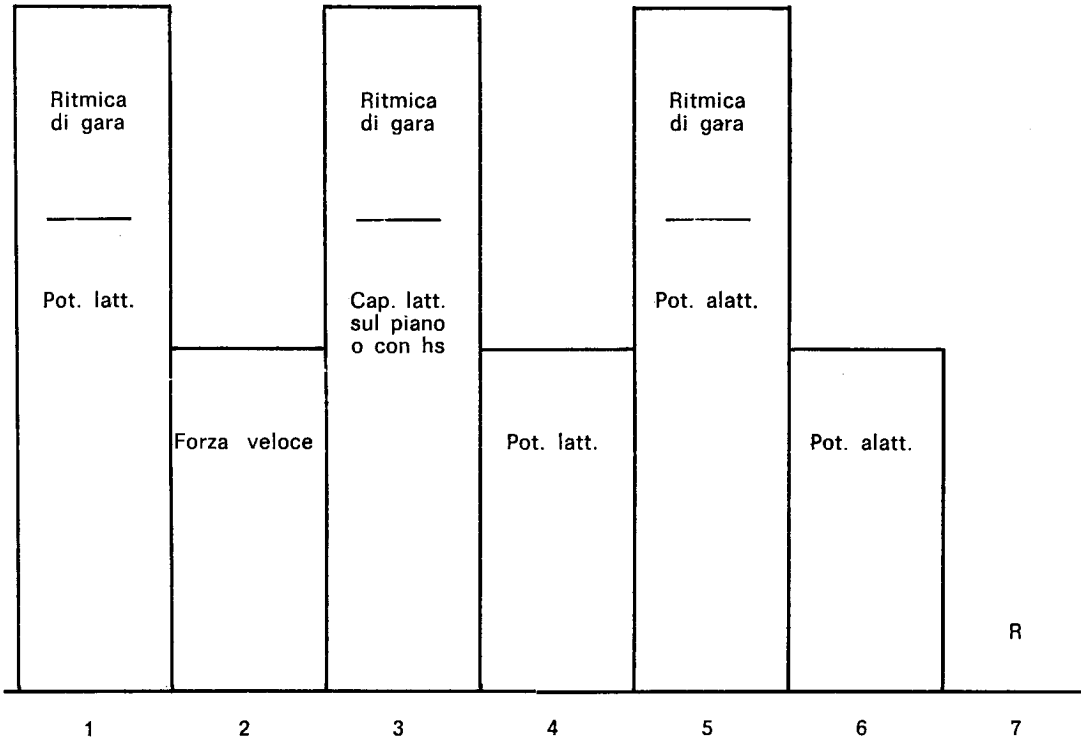
#### A) *Potenza alattacida*

Presenta le stesse caratteristiche della precedente, però, le distanze usate sono i 60 e gli 80 metri; naturalmente, i recuperi sono più ampi (6'-8'); anche in questo caso si possono usare i blocchi.

N.B. - Laddove l'esercitazione non viene svolta per impegni di gare, il 4° allenamento verrà modificato, effettuando un lavoro misto di potenza alattacida e lattacida, con prove di 60 - 80 - 100 - 150 m.

I recuperi vanno da 6'-8' a 10'-12'.

## 100 HS - CICLO DI RIFINITURA - Distribuzione settimanale



### 4.8 100 HS - MEZZI DI ALLENAMENTO DEL PERIODO AGONISTICO

Nel periodo agonistico rimangono i mezzi del ciclo precedente (rifiniture), ma le quantità di lavoro diminuiscono e viene esaltata la velocità di percorrenza.

La forza veloce ed i balzi vengono svolti ogni 7-10 giorni circa, sotto forma di esercitazioni di richiamo.

### 4.9 Considerazioni sul riscaldamento e sul defaticamento

#### Il riscaldamento

Ogni seduta di allenamento deve essere preceduta da un adeguato riscaldamento, che viene effettuato con le seguenti esercitazioni: 10' di corsa in souplesse, curando l'elasticità dell'appoggio dei piedi e la corretta oscillazione delle braccia; seguono (15' circa) gli

esercizi di estensibilità muscolare e di mobilità articolare, in cui si inseriscono anche slanci degli arti inferiori, sia da fermo che in movimento.

Esercizi specifici dell'ostacolista, da fermo ed in movimento.

Andature e progressivi completeranno il riscaldamento.

#### Il defaticamento

Al termine di ogni seduta di allenamento, è consigliabile svolgere il defaticamento, con corsa blanda ed esercizi di estensibilità muscolare.

#### Nota particolare

Prima delle sedute di potenziamento, che si svolgono in palestra e dove sono previste esercitazioni con sovraccarichi, deve essere rivolta particolare cura al riscaldamento della muscolatura del tronco e degli arti superiori.