

## Programma e periodizzazione dell'allenamento per gli ostacolisti da 110

Prof. Felger

### **Felger**

*Federazione tedesca di Atletica Leggera.  
Allenatore dell'ostacolista Harald Schmid.*

Nel ciclo annuale o macrociclo i tedeschi seguono il metodo sovietico della doppia periodizzazione adattandolo alle caratteristiche geografiche della Germania.

Con questo metodo si hanno due periodi di preparazione di tre mesi ciascuno e precisamente:

- Novembre - Gennaio;
- Marzo - Maggio.

I periodi delle competizioni risultano pertanto:  
— a Febbraio per le gare indoor;  
— da Giugno ad Agosto per quelle outdoor.

In Settembre vengono svolte competizioni un po' generiche, soprattutto nell'ambito del decathlon. Ad esempio il saltatore in alto fa quello in lungo, l'ostacolista da 110 fa gare sui 400 Hs. e viceversa...

Il mese di Ottobre, periodo di transizione, viene impiegato per la rigenerazione con riposo e recupero attivo: attività varie, bagni caldi, massaggi, saune... in definitiva, come mese di scarico.

Nei mesi della preparazione, i giorni di allenamento sono sempre 28 e i programmi, individualizzati, sono tracciati come segue:

### *Novembre*

I punti fondamentali sono:

1) Allenamento per la capacità di resistenza aerobica per il 30% di tutto il tempo del lavoro mensile (le percentuali si riferiscono al tempo totale di allenamento dei 28 giorni).

I contenuti e le finalità di questo lavoro sono:

- organizzazione dell'allenamento (nessun atleta si reca nel bosco per correre solamente 20' ma, anche in gruppo, corre per almeno 45'-60' percorrendo non meno di 5/6 ed anche 8 km.);
- queste corse vengono fatte ad intensità alquanto ridotta e sono anche interrotte da esercitazioni di ginnastica;
- si vuole che l'atleta sviluppi una capacità di resistenza anche psicologica, che si abitui alla fatica attraverso il lavoro prolungato, migliorando il proprio temperamento.

Dunque queste prove vengono eseguite soprattutto per:

- la rigenerazione del sistema cardio-circolatorio;
- calmare i soggetti particolarmente nervosi (che ad esempio hanno un'alta frequenza cardiaca);
- quale effetto tonico sul sistema nervoso generale.

Logicamente questo allenamento non ha valore specifico.

Le unità mensili sono 8-10 (la prima cifra si riferisce al programma minimo, mentre la seconda a quello massimo) di corsa aerobica, per complessivi 50-80 km.

2) Allenamento per lo sviluppo della potenza, 30%, ci sono pure 8-10 unità, in cui vengono sollevati pesi per un totale di 100 tonnellate (gli atleti di 18-20 anni lavorano con carichi dai 60 ai 90 kg.).

Altro 30% è suddiviso in:

- 15% di lavoro su balzi, 4-5 unità per complessivi 1.600 balzi circa;
- 15% corsa in salita (su 30 m.), corsa col traino (su 30 m.), movimenti di corsa coordinata (su 30 m.).

Per questi ultimi tre elementi le unità mensili sono pure 4-5 per complessivi 240'.

Nel rimanente 10%, e per 3-4 ore mensili:

- lavoro di sprint e velocità;
- giochi (pallacanestro, pallavolo, calcio, ecc.).

Tutte le sedute di allenamento sono precedute da 20' di ginnastica (esercizi di distensione, di articolarietà, di decontrazione, di potenziamento degli arti inferiori, e quelli che vertono sulla dinamica del passaggio).

Parallelamente a questo programma, e per complessive 8-12 ore mensili, vi è, in tutti i mesi, anche quello per il recupero che consiste nella rigenerazione basata su bagni caldi, massaggi, saune, che vengono eseguiti al termine dell'allenamento ed in relazione al lavoro svolto (ad es. non si fa la sauna se si è svolto lavoro di fondo).

Inoltre vi sono particolari terapie stabilite in base alle esigenze dalle caratteristiche dei singoli atleti.

## Dicembre

L'allenamento non subisce variazioni rilevanti.

Per quanto concerne il lavoro sulla resistenza aerobica, sono dell'opinione che per un ostacolista dei 110 siano sufficienti valori di 3.1 di P.V.A. a 170 pulsazioni minuto (potenza misurata in Kilowatt).

Nel lavoro di potenza, il tonnellaggio complessivo viene aumentato del 10-20%, sempre in base alle capacità dei singoli.

Aumentano a 6 le unità sui balzi, in modo che il numero complessivo può arrivare a 2 ed anche a 3 mila per gli atleti più forti.

## Gennaio

In questo mese si apportano delle variazioni in vista delle gare indoor.

Il lavoro sulla resistenza aerobica viene ridotto al 20-15%, mentre aumenta quello dedicato allo sprint ed alla velocità basata sul ritmo.

Il lavoro di potenza rimane sul 30%, ma aumenta l'intensità, 10% in più la percentuale del sollevamento.

Vi è comunque una eguale ripartizione di unità di lavoro destinate:

- alla resistenza;
- alla potenza;
- al lavoro tecnico.

Viene dimezzato il lavoro di corsa in salita.

Nella seconda metà del mese diventa prevalente il lavoro tecnico in quanto l'atleta dispone di una maggiore velocità. Questo infatti è il motivo per cui non si fa la tecnica a Novembre ed a Dicembre. La base dell'ostacolista è pur sempre lo sprint e la velocità, elementi che influenzano direttamente la dinamica e la tecnica del passaggio. Non si vuole incorrere in eventuali errori o dinamismi non giusti, e che in un 2° tempo il lavoro sulla velocità non possa più esplicitare completamente la sua influenza.

## Febbraio

In questo mese di gare il programma si diversifica:

- il lavoro sulla resistenza rimane sul 20-15%;
- quello sulla potenza viene ridotto al 20%;
- quello sullo sprint viene aumentato del 20%;
- il lavoro tecnico viene portato al 20%;
- esercizi di allungamento, di decontrazione e giochi il 20%.

Si hanno, dunque, cinque unità di allenamento che vengono distribuite nei primi cinque giorni della settimana, quindi in ogni giorno un programma diverso. Negli ultimi due giorni vi sono le

competizioni, oppure preparazione specifica per le competizioni stesse.

### *Marzo*

Si ripete, senza grandi modifiche, il lavoro di Novembre.

### *Aprile*

Il lavoro corrisponde a quello di Dicembre, unica eccezione: il tempo dedicato al lavoro sulla resistenza viene dimezzato, ed aumentato in proporzione quello dedicato alla velocità.

### *Maggio*

Viene ridotto il lavoro di potenza ed aumentato quello sulla tecnica.

Solitamente in questo periodo gli atleti frequentano la Scuola «B. Zauli» di Formia, e qui eseguono dei test.

### *Giugno*

Iniziano le competizioni all'aperto. Il lavoro corrisponde quasi completamente a quello di Febbraio.

Molta importanza viene data al lavoro di recupero, e soprattutto alla eliminazione di eventuali disturbi muscolari insorti a causa dell'intenso lavoro svolto nei mesi precedenti.

### *Luglio*

In base ai risultati conseguiti nel mese precedente vengono definiti i «picchi» per gli altri due mesi della stagione agonistica, e si sviluppa anche un programma tendente alla eliminazione di eventuali lacune.

### **Test**

I test servono per valutare i miglioramenti conseguiti; e per questo è importante che le prove vengano sempre svolte nelle medesime condizioni.

1) resistenza: si ritiene sufficiente il valore visto di 3.1 di P.V.A. Comunque si ritiene che un ostacolista debba saper correre i 3000 m. almeno in 12';

2) potenza: esercizio dello strappo;

3) balzi: quintuplo da fermo sui 15 m. (i migliori sui 17 m.);

4) velocità: prove sui 150-200 e 300 m.;

5) sprint: prove sui 30 e 60 m.;

6) ostacoli: prove sui 60 m., prove su 11 Hs.

Per le nuove leve, si fa eseguire una prova su 10 Hs. da 1 m. a 3 metri di intervallo compiendo un passo tra gli ostacoli.

Riguardo al mese di Aprile può essere interessante il programma svolto da un atleta di 20 anni presente alla Scuola di Formia (ha un primato di 13"9 manuale e di 14"11 elettronico).

- il lavoro sulla resistenza è dimezzato, in questo mese ha corso complessivamente, in 4 unità di allenamento, 21 km.;
- per la potenza, 9 unità con un totale di 103 tonn.;
- per i balzi, 6 unità con un totale di 1600 balzi circa;
- per la coordinazione veloce, 11 unità di 20' circa ciascuna;
- per la partenza e sprint, 6 unità per complessivi 160';
- per l'allenamento tecnico sugli ostacoli, 3 unità per complessive 6 ore;
- per i cambi di staffetta, 3 unità;
- per il lavoro di ginnastica, 28 unità di 15'.

Per la verifica della forma i test sono stati:

- 30 m. (rilevamento con fotocellula; partenza in piedi con un passo di rincorsa che porta a far scattare la prima fotocellula): 3"67 (1978: 3"81);
- 300 m.: 34"8 (1978: 35"2);
- 200 m.: 21"5 (1978: 22') (tempi manuali col colpo di pistola);
- 11 Hs. (ostacoli regolari, partenza dai blocchi e rilevazione manuale): 13"8 (1978: 14"4);
- 10 Hs. a 3 m.; 6"50 (rilevamento come per i 30 m.).

### **Indirizzo dell'Autore:**

*Prof. Felger  
Deutscher Leichtathletik Verband  
Pheinstrasse, 20  
6100 Darmstadt  
(R.F.T.)*