

CICLO ANNUALE DI PREPARAZIONE M. 110 H S

di Ettore Milone
Caposettore FIDAL.

1° Periodo: dal 1° novembre al 14 gennaio: 10 settimane

Elementi della preparazione:

- 1) Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »
- 2) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico
- 3) Corse intervallate
- 4) Studio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

1) Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

Scopi che si vogliono conseguire:

- a) conferimento di resistenza organica generale;
- b) impostazione tecnica e dinamica della corsa del velocista.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Riscaldamento;

Esercizi di scioltezza, di « allungamento » (massima estensibilità dei muscoli) e di mobilità articolare (soprattutto dell'anca e della parte bassa della colonna vertebrale);

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi specifici del velocista (ripetizione di skip vari) (1).

Si inizierà, poi, con 20'-25' di corsa tranquilla (curando l'appoggio dei piedi, l'elasticità della spinta e l'agilità del ritmo) e si arriverà, con il passare degli allenamenti, fino a 40' di corsa. Con i più giovani, si può iniziare dividendo l'impegno: 10'-15' di corsa, pausa « attiva » di 8'-10' ed altri 10'-15' di corsa. Allorquando l'atleta si è assuefatto a questo particolare

portano, in sospensione, con ginocchio verso il petto, busto eretto;

3°) Corsa (ad andatura moderata) con ginocchia alte (cosce parallele al suolo), passi corti, busto eretto;

4°) Andatura con « balzi sagittali » con un rimbalzo intermedio a piedi uniti: alternare gamba destra avanti e sinistra dietro e viceversa, appoggi distanti 70-80 cent. l'uno dall'altro, arto posteriore in completa estensione, arto anteriore naturalmente piegato al ginocchio, busto eretto.

(1) Se ne descrivono 4 di maggiore efficacia:

1°) Balzi alternati: il piede destro spinge dinamicamente verso l'alto-avanti, arto destro in *completa* estensione, busto eretto arto sinistro (flesso al ginocchio) in sospensione e viceversa;

2°) Come sopra, ma con tempi di spinta dei due piedi molto ravvicinati: alternativamente la gamba destra e quella sinistra si

tipo di lavoro, si elimina la pausa di riposo e gradatamente si aumentano i minuti di corsa. Al fine di evitare la noia e la monotonia di tale esercitazione, è bene cercare qualche motivo di interesse e di distrazione lungo il percorso per provocare spontanee, ma sempre moderate, variazioni di ritmo.

2) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Scopi che si vogliono conseguire:

a) rinforzare e tonificare tutti i territori muscolari dell'atleta;

b) sollecitare dinamicamente « mediante esercitazioni con sovraccarichi (naturali o da palestra) », l'impegno dei piedi e degli arti inferiori al fine di conferire loro maggiore forza veloce.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

1° tipo di allenamento (potenziamento generalizzato):

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per la seduta di « Fartlek ».

Esercizi vari a carico naturale per il potenziamento di tutti i territori muscolari (in particolare di quelli dell'addome e del dorso) eseguiti a corpo libero (in piedi, seduti, in decubito, in movimento) o con piccoli attrezzi (palloni medicinali, leggeri manubri, dischi del bilanciere da k. 2.500, ecc.).

Prove ripetute di corsa in leggero progressivo su lievi salite (40-60 metri);

Ripetizioni di « skip » vari su lievi salite (40-60 metri) (1).

oppure:

Ripetizioni di varie azioni balzate su gradinate o scale.

oppure:

Ripetizioni degli esercizi di rimbaldi-

zo sugli ostacoli (6-8 ostacoli da centimetri 76 o centimetri 91 disposti a m. 3 con un passo intermedio).

2° tipo di allenamento (potenziamento generalizzato e specifico):

Andando avanti nella preparazione, si introdurranno le esercitazioni con sovraccarichi, mai massimali e sempre proporzionati alla efficienza ed alla maturità dell'atleta.

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo di allenamento;

Esercizi vari a carico naturale per il potenziamento di tutti i territori muscolari (in particolare di quelli dell'addome e del dorso) eseguiti a corpo libero (in piedi, seduti, in decubito, in movimento) o con piccoli attrezzi (palloni medicinali, leggeri manubri, dischi del bilanciere da chilogrammi 2.500, ecc.).

2-3 volte 24 balzi alternati su di una panca o una cassetta alta 60-70 cm.; (step-test); il piede spinge dinamicamente verso l'alto, l'arto corrispondente è in completa estensione mentre il piede dell'arto opposto, piegato al ginocchio, si poggia e spinge contemporaneamente all'altro piede verso l'alto, busto eretto; (recupero: 3'-4' fra una ripetizione e l'altra); sulle spalle una camera d'aria di automobile ripiena di sabbia da kg. 10-16.

2 ripetizioni di 40-50 metri di ognuno dei 4 « skip » di cui al 1° tipo di allenamento; (recupero: 3'-4' fra una prova e l'altra); sulle spalle una camera d'aria ripiena di sabbia da chilogrammi 10-18.

oppure:

8 ripetizioni di 40-50 metri di corsa in progressivo trainando una cassetta pesante (kg. 10-20) fissata alla vita dell'atleta mediante una cintura; (recupero 3'-4' fra una prova e l'altra).

Esercizi con i bilancieri (due-tre ripe-

tizzazioni di ogni esercizio, recup. 3'-4')

1) Su di uno spessore qualsiasi (una tavoletta di legno, il bordo di una pedana, ecc.), 24 estensioni elastiche dinamiche sugli avampiedi. Il peso dell'attrezzo, a partire da kg. 20 nelle prime sedute di allenamento, sarà gradatamente aumentato fino ad arrivare a 30-35 kg.

2) 24 saltelli a piedi uniti (e con un rimbalzo intermedio) eseguiti in maniera dinamica e con massima estensione dei piedi e degli arti. Il peso dell'attrezzo, a partire da kg. 20 nelle prime sedute di allenamento, sarà gradatamente aumentato fino ad arrivare a 35-40 kg.

3) 24 saltelli « sagittali » sul posto (con un rimbalzo intermedio): alternare balzi con gamba destra avanti e sinistra dietro e viceversa, con un rimbalzo intermedio a piedi uniti e con appoggio dei piedi distanti 60-70 cm., arto anteriore naturalmente piegato al ginocchio, arto posteriore in completa estensione, spinta dinamica e « concentrata » dei piedi. Peso del bilanciere: da 20 a 35-40 kg.

4) Da 12 a 18 semi-accosciate eseguite in maniera dinamica e con completa e potente spinta finale degli arti

inferiori e dei piedi, schiena eretta. Peso del bilanciere: da 20 a 35-40 kg. 3° tipo di allenamento (potenziamento specifico):

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il precedente tipo di allenamento;

Da 2 a 4 ripetizioni di un « circuit-training » opportunamente predisposto e che preveda impegni che abbiano precisi riferimenti agli interventi muscolari dell'ostacolista. La funzione di questo particolare tipo di esercitazione, che interessa anche il potenziamento specifico, è quella di sollecitare e migliorare il metabolismo « locale e profondo ». Si stabiliscono 7-8 « stazioni » e ad ogni stazione, che l'atleta raggiunge di corsa, si effettua un determinato numero di ripetizioni di un esercizio e si cronometra il tempo totale di esecuzione del circuito. Tale tempo diminuisce dopo la prima esecuzione in quanto l'atleta acquista man mano maggior destrezza nell'esecuzione dei singoli esercizi. Recupero fra le ripetizioni: 7'-8' (1).

10'-15' di pausa

(1) Esempio di « circuit-training » per l'ostacolista dei m. 110:

Si inizia l'esecuzione del circuito con una veloce azione di braccia tipo corsa impugnando due pesi leggeri e si conclude con un progressivo di velocità di 40-50 metri.

1ª stazione: m. 50-60 di « skip » a ginocchia alte; sulle spalle una camera d'aria ripiena di 12-16 kg.

2ª stazione: alla spalliera svedese, seduti su di un tappeto, fronte all'attrezzo, gambe distese, piedi infilati nel primo grado basso; impugnando un disco da bilanciere (kg. 5-10) tenuto sul petto, effettuare 8-10 piegamenti del busto in avanti (massima chiusura possibile verso le gambe).

3ª stazione: Bilanciere sulle spalle (da 20 a 30 kg.), effettuare 10-12 semi-accosciate in maniera elastica e dinamica.

4ª stazione: 2 ripetizioni di un esercizio

qualsiasi di rimbalzo su 6-8 ostacoli (cm. 91) disposti a m. 3 (es. balzi continui con un passo intermedio di corsa staccando sempre con il piede più forte).

5ª stazione: 18 balzi alternati su di una panca o una cassetta (step-test); sulle spalle una camera d'aria ripiena da 12-16 kg.

6ª stazione: in panchina, 10-12 slanci dinamici delle braccia impugnando l'asta del bilanciere (20 kg.).

7ª stazione: 2 ripetizioni dell'esercizio di rimbalzo a piedi uniti su 6-8 ostacoli (cm. 91) disposti a m. 3 con 1, oppure 2 rimbalzi intermedi.

8ª stazione: tallone del piede sinistro poggiato su di una panca, un tavolo, un piolo della spalliera, ecc., gamba di « attacco » dell'ostacolo distesa, effettuare 24 balzi sul piede destro in maniera dinamica e concludendo con la massima estensione sugli avampiedi.

Esercizi con i bilancieri: due-tre ripetizioni di ciascun esercizio fondamentale già descritto. Peso del bilanciere: da 20 a 35-40 kg.

3) Corse intervallate

Scopi che si vogliono conseguire:

a) studio ed applicazione della migliore espressione tecnica e dinamica della corsa riferita al velocista;

b) assuefazione al ritmo, alla coordinazione, all'agilità ed alle giuste tensioni muscolari (soprattutto del busto).

Sviluppo pratico dell'allenamento

Riscaldamento:

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui ai precedenti tipi di allenamento; Distanze ripetute su percorsi pianeggianti preferibilmente erbosi:

3-4 serie di 3-4 ripetizioni (m. 100, 150, 200) con moderato impegno velocizzante (80%). (3). Recupero: di passo tranquillo tra una ripetizione e l'altra, 8'-10' tra una serie e l'altra.

Totale della distanza da percorrere: iniziare con m. 1.000 circa per arrivare, nel tempo, a m. 1.600 circa.

4) Studio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

Scopi che si vogliono conseguire

a) assimilazione progressiva degli automatismi riferiti all'azione tecnica di passaggio;

b) assuefazione graduale alla accelerazione nei tre passi intermedi di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento

1° tipo di allenamento:

Riscaldamento:

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui ai precedenti tipi di allenamento;

Esercizi fondamentali di 1ª gamba (anticipo dell'azione di « attacco » sulla parte esterna dell'ostacolo) e di 2ª gamba, (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo) su 6-8 ostacoli da m. 1.00 o cm. 0.91.

Prove ripetute sugli ostacoli: (il numero delle ripetizioni ed i tempi di recupero sono lasciati alla discrezione dell'allenatore).

Partenza in piedi da fermo (o, quando è possibile, dai blocchi):

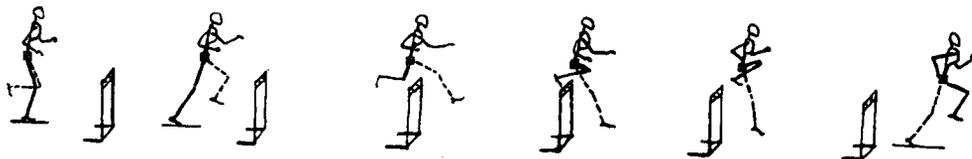
ESERCIZIO DI « ANTICIPO » DELLA 1ª GAMBA



— Gamba sinistra

----- Gamba destra

ESERCIZIO DI « PASSAGGIO » DELLA 2ª GAMBA SULLA PARTE ESTERNA DELL'OSTACOLO.



— Gamba destra

----- Gamba sinistra

(1) Per calcolare la percentuale della velocità: miglior tempo (o presunto tale) sui

m. 100 moltiplicato 100 e diviso per la percentuale da applicare.

1° ostacolo (altezza ridotta, distanza regolamentare, 8 passi di corsa);

1° e 2° ostacolo (altezza ridotta, distanza leggermente ridotta, 3 passi fra ostacolo e ostacolo in moderata accelerazione);

1°, 2°, 3°, 4° ostacolo (altezza ridotta, distanza leggermente ridotta, 3 passi fra ostacolo e ostacolo in moderata accelerazione);

1o, 2o, 3o, 4o, 5o, 6o ostacolo (altezza ridotta, distanza leggermente ridotta, 3 passi fra ostacolo ed ostacolo in moderata accelerazione).

Defaticamento

2° tipo di allenamento: (in palestra o in altro ambiente coperto quando non è possibile lavorare all'aperto)

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui ai precedenti tipi di allenamento;

Esercizi fondamentali di 1ª e 2ª gamba sulla parte esterna dell'ostacolo;

Prove ripetute sugli ostacoli: (il numero delle ripetizioni ed i tempi di recupero sono lasciati alla discrezione dell'allenatore).

1, 2, 3, 4 ostacoli (cm. 91 oppure m. 1.00), distanza leggermente ridotta (precisione della tecnica esecutiva del passaggio ricercando una moderata accelerazione nei 3 passi intermedi di corsa).

Defaticamento

Indicazioni di massima sulla distribuzione del lavoro nelle 10 settimane di preparazione

1a, 2a, 3a, 4a, 5a, settimana

L. Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

M. Potenziamento muscolare generalizzato (1° tipo)

M. Corse intervallate

G. Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

V. Potenziamento muscolare generalizzato (1° tipo)

S. Corse intervallate

D. Riposo (da inserire, all'occorrenza, in qualsiasi altro giorno della settimana).

6a, 7a, 8a, 9a, 19a, settimana

L. Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

M. Potenziamento muscolare specifico (3° tipo)

M. Studio ed assimilazione della tecnica di passaggio dell'ostacolo (1° o 2° tipo)

G. Corse intervallate

V. Potenziamento muscolare generalizzato e specifico (2° tipo)

S. Studio ed assimilazione della tecnica (1° tipo) più Corse intervallate

D. Riposo (da inserire, all'occorrenza, in qualsiasi altro giorno della settimana).

2° Periodo: dal 15 gennaio al 31 marzo: 10 settimane.

Elementi della preparazione:

1) Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

2) Potenziamento muscolare specifico

3) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

4) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio

1) Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek »

Scopi che si vogliono conseguire:

a) incremento della resistenza organica generale;

b) puntualizzazione tecnica e sollecitazione dinamica della corsa del velocista.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Riscaldamento;

Esercizi di scioltezza, di allungamento e di mobilità articolare;

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi specifici del velocista (ripetizione di « skip » vari) 45'-50' di corsa libera su percorsi vari (ricercando anche ostacoli naturali) senza alcun tema fisso circa la distanza da percorrere ed i relativi tempi di percorrenza riferiti al chilometraggio. Periodicamente l'atleta, assecondando la propria predisposizione, effettua progressivi ed allunghi su distanze varie (80 100, 120, 150 metri) con moderato ed agile impegno velocizzante. Con il passare degli allenamenti, i suddetti cambiamenti di ritmo saranno sempre più frequenti e, ad un tempo, aumenterà anche la velocità di percorrenza.

2) Potenziamento muscolare specifico

Scopi che si vogliono conseguire:

a) potenziamento « dinamico » di tutti i gruppi muscolari interessati specificamente all'azione di corsa veloce (soprattutto dei piedi e degli arti inferiori);

b) potenziamento « dinamico » di tutti i gruppi muscolari interessati specificamente all'azione tecnicamente utile del passaggio dell'ostacolo.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

1° tipo di allenamento:

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui al precedente tipo di allenamento; 2 ripetizioni di ognuno dei 4 esercizi fondamentali di « skip » (vedi nota a pag. ...?) su di una leggera salita di 50-70 metri tenendo sulle spalle un carico (camera d'aria ripiena di sabbia) di kg. 12-16. Recupero: 2'-3' tra una ripetizione e l'altra.

Pausa di 10'

10-12 progressivi di velocità su di una leggera salita di 70-100 metri: l'intensità dell'accelerazione aumenterà gradatamente con il passare degli allenamenti. Recupero: di passo tra una ripetizione e l'altra.

Defaticamento

2° tipo di allenamento:

Le sedute di allenamento prevedono tutte le esercitazioni e gli impegni specificati nel 2° tipo di allenamento del 1° periodo. Aumenteranno, in proporzione, solo le dosi di lavoro ed il peso dei bilancieri: 35-40 kg.

3° tipo di allenamento:

La seduta di allenamento prevede tutte le esercitazioni e gli impegni specificati nel 3° tipo di allenamento del 1° periodo. Aumenteranno, in proporzione, solo le dosi di lavoro ed il peso dei bilancieri: 35-40 kg.

3) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Scopi che si vogliono conseguire:

a) studio ed applicazione della migliore espressione tecnica della corsa riferita al velocista-ostacolista (in particolare portamento « alto » di bacino e di ginocchia);

b) incremento della velocità pura e della resistenza — velocità riferita alle forti accelerazioni nel pieno rispetto delle giuste tensioni muscolari.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

1° tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

Riscaldamento;

Esercizi di scioltezza, di « allungamento », e di mobilità articolare;

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi fondamentali di 1^a e di 2^a gamba sulla parte esterna dell'ostacolo;

Ripetizione di « skip » vari;

Alcune partenze dai blocchi;

Prove ripetute: l'impegno velocizzante, che non è mai inferiore al 90%, aumenta con il passare degli allenamenti fino ad arrivare, nel tempo, ad

una velocità di percorrenza del 95%.

4 serie di 3-4 volte m. 60 - Recupero di corsa leggera fra una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

oppure:

3 serie di 3-4 volte m. 80 - Recupero di corsa leggera fra una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

oppure:

3 serie di 3 volte m. 60 - Recupero di corsa leggera fra una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

Inoltre

2 serie di 2-3 volte m. 80 - Recupero di corsa leggera fra una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

Defaticamento

2° tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo di allenamento;

Alcune partenze dai blocchi;

Prove ripetute: l'impegno velocizzante aumenta con il passare degli allenamenti fino ad arrivare, nel tempo, ad una velocità di percorrenza dell'85% per le prove di m. 100 e 150 e dell'80% per i m. 200.

m. 100 × 12 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra);

oppure:

m. 150 × 8 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra);

oppure:

m. 200 × 6 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra);

oppure:

m. 100 × 1 volta

m. 100 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 200 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 100 × 1 volta

m. 100 × 1 " (recupero: la stessa distanza da percorrere di passo);

oppure:

m. 100 × 1 volta

m. 150 × 1 "

m. 200 × 1 "

m. 100 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 200 × 1 "

m. 100 × 1 "

m. 150 × 1 "

m. 200 × 1 " (recupero: la stessa distanza da percorrere di passo);

Defaticamento

3° tipo di allenamento: (velocità pura)

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo di allenamento;

Alcune partenze dai blocchi (eventuali);

Prove ripetute: con massimo impegno « relativo » di velocità.

m. 30 × 4 volte recupero di passo tranquillo fra una prova e l'altra) *pau-*
sa di 5'-6'

m. 40 × 4 volte (recupero di passo tranquillo fra una prova e l'altra) *pau-*
sa 8'-10'

m. 50 × 4 volte (recupero di passo tranquillo fra una prova e l'altra).

oppure:

m. 30 × 1 volta

m. 40 × 1 "

m. 50 × 1 "

m. 50 × 1 "

m. 40 × 1 "

m. 30 × 1 "

m. 30 × 1 "

m. 40 × 1 "

m. 50 × 1 "

m. 50 × 1 "

m. 40 × 1 "

m. 30 × 1 " (recupero: 2'-2' 30"
tra una prova e l'altra)

oppure:

m. 30 × 1 volta
m. 40 × 1 »
m. 50 × 1 »
m. 30 × 1 »
m. 40 × 1 »
m. 50 × 1 »
m. 30 × 1 »
m. 40 × 1 »
m. 50 × 1 »
m. 30 × 1 »
m. 40 × 1 »
m. 50 × 1 » (recupero: 2'-2' 30''
tra una prova e l'altra)

Defaticamento

4) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio

Scopi che si vogliono conseguire:

a) progressiva automatizzazione all'accelerazione (relativa) dalla partenza al 1° ostacolo, nei tre passi intermedi di corsa fra ostacolo ed ostacolo e dall'ultimo ostacolo all'arrivo;

b) assimilazione degli automatismi dell'azione, tecnicamente corretta del passaggio dell'ostacolo.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

1° tipo di allenamento:

Riscaldamento;

Esercizi di scioltezza, di « allungamento » (massima estensibilità elastica dei muscoli), e di mobilità articolare (soprattutto dell'anca);

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi fondamentali di 1ª gamba (anticipo dell'azione di « attacco » sulla parte esterna dell'ostacolo) e di 2ª gamba (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo);

Esercizi specifici del velocista (ripetizione di « skip » vari);

Prove ripetute sugli ostacoli:

Partenza in piedi o dai blocchi a m. 13.72 dal 1° ostacolo (partenza dei

m. 110 Hs), 8 passi di corsa con progressiva azione di velocità e:

5 ostacoli (cm. 91 oppure m. 1.00) disposti a m. 18.29 (gli ostacoli dispari dei m. 110 Hs);

5-6 ripetizioni con 9 passi intermedi di corsa fra ostacolo ed ostacolo in agile progressivo di velocità cercando di « correre sugli ostacoli » affrontare l'ostacolo nel passo di corsa)

Recupero: 3'-4' fra una ripetizione e l'altra.

10' di pausa

5-6 ripetizioni con 7 passi intermedi di corsa fra ostacolo ed ostacolo con deciso progressivo di velocità cercando, con azione decisa e veloce, di ridurre il più possibile il tempo di sospensione del passaggio (« aggredire » l'ostacolo).

Recupero: 4'-5' fra una ripetizione e l'altra.

Defaticamento

2° tipo di allenamento:

Riscaldamento,

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui al precedente tipo di allenamento; Esercizi fondamentali di 1ª e 2ª gamba sulla parte esterna dell'ostacolo;

Esercizi vari di « skip »;

Prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento, con il passare degli allenamenti, dell'impegno velocizzante.

Partenza dai blocchi e 2 ostacoli × 5 volte (recupero: 2')

Partenza dai blocchi e 3 ostacoli × 4 volte (recupero: 3'-4')

Partenza dai blocchi e 5 ostacoli × 3 volte (recupero: 5'-6')

Partenza dai blocchi e 7 ostacoli × 1-2 volte (recupero: 6'-7').

L'altezza dell'ostacolo sarà, per i primi allenamenti, di m. 1.00 ed in seguito di m. 1.06.

Defaticamento

3° tipo di allenamento:

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui ai precedenti tipi di allenamento;

Esercizi fondamentali di 1ª e 2ª gamba sulla parte esterna dell'ostacolo;

Esercizi vari di « skip »

Prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento, con il passare degli allenamenti, dell'impegno di velocità.

Partenza dai blocchi e 2 ostacoli (m. 1.00) × 2-3 volte

Partenza dai blocchi e 2 ostacoli (m. 1.00) × 2-3 volte (recupero: 10'-12').

Defaticamento

Indicazioni di massima sulla distribuzione del lavoro nelle 10 settimane di preparazione

1a, 2a, 2a, 4a, 5a settimana:

L. Allenamento alla velocità o alla resistenza alla velocità (3° o 1° tipo)

M. Potenziamento muscolare specifico (1° tipo)

M. Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (1° tipo) più:

Allenamento alla resistenza alla velocità (2° tipo). Effettuare metà degli impegni previsti per ciascuna delle due componenti (ostacoli e velocità)

G. Corsa su percorsi vari tipo « Fartlek », oppure: Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° tipo)

V. Potenziamento muscolare specifico (2° o 3° tipo), oppure: Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° tipo)

S. Allenamento alla resistenza alla velocità (2° tipo), oppure: Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° o 3° tipo)

D. Riposo (da inserire, all'occor-

renza, in qualsiasi altro giorno della settimana).

6a, 7a, 8a, 9a, 10a, settimana:

L. Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (1° tipo)

M. Allenamento alla velocità o alla resistenza alla velocità (3° o 1° tipo)

M. Potenziamento muscolare specifico (1° tipo)

G. Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° tipo) più: Allenamento alla resistenza alla velocità (2° tipo). Effettuare metà degli impegni previsti per ciascuna delle due componenti (ostacoli e velocità)

V. Allenamento alla resistenza alla velocità (1° o 2° tipo), oppure: Potenziamento muscolare specifico (3° tipo)

S. Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° tipo o 3° tipo ogni 15 giorni)

D. Riposo (da inserire, all'occorrenza, in qualsiasi altro giorno della settimana).

3° Periodo: dal 1° aprile al 31 luglio: 17 settimane

Elementi della preparazione:

- 1) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio
- 2) Allenamento alla velocità e re-
- 3) Esercizi con i bilancieri

1) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio

Scopi che si vogliono conseguire:

a) assimilazione della massima accelerazione dalla partenza al 1° ostacolo (relativo), nei tre passi intermedi di corsa fra ostacolo ed ostacolo e dall'ultimo ostacolo all'arrivo;

b) perfezionamento degli automatismi relativi ai vari « momenti » dell'azione tecnicamente corretta del passaggio dell'ostacolo.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

1° tipo di allenamento:

Riscaldamento:

Esercizi di scioltezza, di « allungamento » (massima estensibilità dei muscoli) e di mobilità articolare (soprattutto dell'anca);

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi fondamentali di 1ª gamba (anticipo dell'azione di « attacco » dell'ostacolo sulla parte esterna del medesimo) e di 2ª gamba (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo);

Esercizi specifici del velocista (ripetizioni di « skip » vari).

Prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento dell'impegno velocizzante fino ad arrivare, nel tempo, alla massima velocità di percorrenza.

Partenza dai blocchi e 1° ostacolo
× 4-5 volte (recupero 2')

Partenza dai blocchi e 3 ostacoli
× 3 volte (recupero 3'-4')

Partenza dai blocchi e 5 ostacoli
× 2 volte (recupero 5'-6')

Partenza dai blocchi e 7 ostacoli
× 1 volta

Defaticamento.

2° tipo di allenamento:

Riscaldamento,

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo di allenamento;

Prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento dell'impegno velocizzante fino ad arrivare, nel tempo, alla massima velocità di percorrenza.

Partenza dai blocchi e 2 ostacoli (m. 1.00) × 2-3 volte

Partenza dai blocchi e 11 ostacoli (m. 1.00) × m. 110 × 2 volte (recupero 12'-15')

Defaticamento

3° tipo di allenamento:

Riscaldamento,

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° e 2° tipo di allenamento;

Prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento dell'impegno velocizzante fino ad arrivare, nel tempo, alla massima velocità di percorrenza.

Partenza dai blocchi e 5 ostacoli
× 2-3 volte (recupero 5'-6')

Partenza dai blocchi e 6 ostacoli
× 1-2 volte (recupero 7'-8')

Partenza dai blocchi e 8 ostacoli
× 1 volta

2) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Scopi che si vogliono conseguire:

a) incremento della velocità e della resistenza alla velocità per mezzo di « impulsi di spinta » sempre più intensi nel pieno rispetto della tecnica della corsa, della proporzionata frequenza degli appoggi e delle giuste tensioni muscolari.

b) adattamento progressivo della corsa di velocità « pura », alla corsa veloce con gli ostacoli (sviluppo della falcata proporzionata all'altezza del baricentro dell'atleta, portamento relativamente « alto » delle anche e delle ginocchia, ecc.).

Andando avanti con la preparazione e con il passare degli allenamenti, diminuisce il numero delle prove ripetute e, ad un tempo, diminuisce il tempo di percorrenza.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

1° tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

Riscaldamento;

Esercizi di scioltezza, di « allungamento » e di mobilità articolare (soprattutto dell'anca);

Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta (da fermo ed in

movimento), da seduti ed in decubito;

Esercizi fondamentali di 1^a gamba (anticipo dell'azione di « attacco » sulla parte esterna dell'ostacolo) e di 2^a gamba (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo)

Esercizi specifici del velocista (ripetizione di « skip » vari)

Alcune partenze dai blocchi.

Prove ripetute: impegno di velocità del 95%

3 serie di 4 volte m. 60 - Recupero in « souplesse » fra una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

oppure:

3 serie di 3 volte m. 80 - Recupero in « souplesse » fra una ripetizione e l'altra; 8'-10' fra una serie e l'altra.

oppure:

2 serie di 3 volte m. 60 - Recupero in « souplesse » fra una ripetizione e l'altra; 5'-6' fra una serie e l'altra.

più

2 serie di 2-3 volte m. 80 - Recupero in « souplesse » fra una ripetizione e l'altra; 8'-10' fra una serie e l'altra.

Defaticamento

2° tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo di allenamento;

Alcune partenze dai blocchi.

Prove ripetute: l'impegno velocizzante aumenta con il passare degli allenamenti fino ad arrivare, nel tempo, ad una velocità di percorrenza del 90% per le prove di m. 100 e 150 e dell'85% per i m. 200.

m. 100 × 8-10 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra)

oppure:

m. 150 × 6 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra)

oppure:

m. 200 × 5 volte (recupero di passo fra una prova e l'altra)

oppure:

m. 100 × 1 volta

m. 100 × 1 »

m. 150 × 1 »

m. 200 × 1 »

m. 200 × 1 »

m. 150 × 1 »

m. 100 × 1 »

m. 100 × 1 »

(recupero: la stessa distanza da percorrere di passo)

oppure:

m. 100 × 1 volta

m. 150 × 1 »

m. 100 × 1 »

m. 150 × 1 »

m. 200 × 1 »

m. 150 × 1 »

m. 100 × 1 »

m. 150 × 1 »

m. 100 × 1 »

(recupero: la stessa distanza da percorrere di passo)

Defaticamento.

3° tipo di allenamento: (velocità pura)

Riscaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° e 2° tipo di allenamento (tranne quelli specifici di 1^a e 2^a gamba sugli ostacoli).

Alcune partenze dai blocchi (eventuali).

Prove ripetute con massimo impegno relativo di velocità.

m. 30 × 3 volte (recupero di passo tranquillo tra una prova e l'altra, pausa di 5'-6')

m. 40 × 3 volte (recupero di passo tranquillo tra una prova e l'altra, pausa di 8'-10')

m. 50 × 3 volte (recupero di passo tranquillo tra una prova e l'altra)

oppure:

m. 30 × 1 volta

m. 40 × 1 »

m. 50 × 1 »

m. 50 × 1 »

m. 40 × 1 »

m. 30 × 1 »

m. 30 × 1 »

m. 40 × 1 »

m. 50 × 1 »

(recupero: 2'-2' 30)

fra una prova e l'altra)

oppure:

m. 30 × 1 volta

m. 40 × 1 »

m. 50 × 1 »

m. 30 × 1 »

m. 40 × 1 »

m. 50 × 1 »

m. 30 × 1 »

m. 40 × 1 »

m. 50 × 1 » (recupero: 2'-2' 30

fra una prova e l'altra)

Defaticamento

3) Esercizi con i bilancieri

Scopo che si vuole conseguire: stimolazione per mezzo di un « richiamo » periodico (a discrezione dell'allenatore e considerate le condizioni di efficienza e di forma dell'atleta) della « forza veloce » e del « tono muscolare ».

Al fine di consentire all'atleta di « entrare in forma » nel periodo centrale della stagione agonistica, gli allenamenti saranno condotti con notevole intensità di impegno (come quantità di lavoro e come velocità di esecuzione) fino a circa la metà del mese di maggio. Successivamente si attenuerà l'intensità dell'impegno (e come quantità di lavoro e come velocità di esecuzione) al fine di portare l'atleta in gara con forti riserve di energie fisiche e nervose. E' buona norma, tuttavia, effettuare in questo periodo una volta ogni 7-10 giorni un allenamento « tirato » in modo che, anche attraverso il responso cronometrico, l'allenatore possa verificare lo stato di efficienza e di « forma » dell'atleta.

Indicazioni di massima sulla distribuzione del lavoro nelle 17 settimane di preparazione

1a, 2a, 3a, 4a, settimana:

L. Allenamento specifico sugli ostacoli (1° tipo)

M. Allenamento alla resistenza alla velocità (2° tipo), *oppure:* allenamento misto (vel + Hs)

M. Allenamento specifico sugli ostacoli (3° tipo)

G. Riposo

V. Allenamento alla velocità (3° tipo), *oppure:* allenamento misto (vel + Hs)

S. Allenamento specifico sugli ostacoli (1° o 2° tipo)

D. Allenamento alla resistenza alla velocità (1° tipo), *oppure:* Allenamento con i bilancieri.

5ª, 6ª, 7ª, settimana:

L. Allenamento specifico sugli ostacoli (1° tipo)

M. Allenamento alla resistenza alla velocità (2° tipo), *oppure:* allenamento misto (vel + Hs)

M. Allenamento specifico sugli ostacoli (2° tipo)

G. Allenamento alla velocità (3° tipo), *oppure:* allenamento misto (velocità + Hs)

V. Riposo

S. Gara, *oppure* allenamento specifico sugli ostacoli (1° tipo)

D. Gara, *oppure* allenamento alla resistenza alla velocità (1° tipo), *oppure:* Allenamento con i bilancieri.

8a, 9a, 10a, 11a, 12a settimana:

L. Allenamento specifico sugli ostacoli (1° tipo)

M. Allenamento specifico sugli ostacoli (2° tipo): prova « tirata », *oppure:* Allenamento alla resistenza alla velocità (1° o 2° tipo): prova « tirata »

M. Allenamento blando: Riscaldamento, partenze dai blocchi, partenze dai blocchi e 1° e 2° ostacolo, defaticamento

G. Allenamento specifico sugli ostacoli (3° tipo in maniera blanda)

V. Riposo o riposo attivo

S. Gara, *oppure* allenamento misto: ostacoli più velocità (prove a discrezione dell'allenatore)

D. Gara, oppure allenamento misto: ostacoli più velocità (prove a discrezione dell'allenatore, oppure allenamento con i bilancieri).

13a 14a, 15a, 16a, 17a settimana:

L. Allenamento specifico sugli ostacoli (1° tipo)

M. Allenamento specifico sugli ostacoli (2° o 3° tipo): prove « tirate », oppure: Allenamento alla resistenza alla velocità (1° tipo): prove « tirate »

M. Allenamento misto: ostacoli più velocità (prove a discrezione dell'allenatore)

G. Allenamento blando: Riscaldamento, partenze dai blocchi, partenze dai blocchi e 1° e 2° ostacolo, defaticamento

V. Riposo oppure riposo attivo

S. Gara, oppure allenamento misto: ostacoli più velocità (prove a discrezione dell'allenatore)

D. Gara, oppure allenamento misto: ostacoli più velocità (prove ripetute a discrezione dell'allenatore), oppure: allenamento con bilancieri.

Durante il mese di agosto (allorquando si preferisce di non sospendere per qualche tempo la preparazione), effettuare 4-5 allenamenti settimanali con moderato impegno.

Nelle prime 2-3 settimane del mese di settembre, effettuare 4-6 allenamenti settimanali (a seconda se l'atleta gareggia o meno a fine settimana) abbastanza « tirati » analoghi a quelli che si effettuavano nel mese di aprile). Successivamente, e fino a tutto ottobre, diminuire gradatamente l'intensità del lavoro, in rapporto alla qualità ed alla quantità degli impegni agonistici dell'atleta.