

LA PREPARAZIONE DEI CORRIDORI DEI M. 400 AD OSTACOLI

di Salvatore Morale

collaborazione di Giorgio Ariani e Germano Cilento

PREFAZIONE

Gli appunti che seguono vogliono costituire soltanto una indicazione sul lavoro che il quattrocentista ad ostacoli può svolgere durante la sua attività agonistica. Le vie per giungere al migliore rendimento del nostro atleta possono anche essere diverse, purché tengano conto dell'equilibrio dei vari elementi che costituiscono la preparazione e della loro progressività nel tempo.

Il tutto naturalmente tenendo in grande considerazione le caratteristiche fisiche e nervose dell'atleta, a cui dovranno essere adattate in modo intelligente le varie metodiche di lavoro.

L'allenamento, con tutti i suoi problemi contingenti, è ancora un'arte del possibile, un'arte però che abbisogna dell'aiuto della scienza per potersi estrinsecare nel migliore dei modi.

ATTIVITA' ALLIEVI

Ormai la maggior parte degli allenatori di una certa esperienza e preparazione non considera più questo periodo un periodo di crisi e delicato, suffragata in questo dalle considerazioni in merito di molti medici di forma internazionale.

In considerazione di questo e del fatto e, soprattutto, se l'atleta ha già sviluppato precedentemente una certa attività sportiva, il programma esposto in seguito può considerarsi valido, con opportune variazioni, anche per gli allievi, con una diminuzione, naturalmente, del carico di lavoro.

Lo sviluppo psicofisico raggiunto in questo periodo dall'atleta richiede eventualmente di una maggiore quantità di lavoro per il condizionamento organico e di esercizi di abilità generale e speciale, sviluppati anche, quando è possibile, attraverso il gioco; i lavori ripetuti, invece, su certe distanze con obiettivo la resistenza alla velocità, non sono usati con maggiore accortezza, essendo il sistema circolatorio già notevolmente impegnato. Validissimo invece l'allenamento sviluppato attraverso allunghi su medie distanze, progressivi di media intensità, corse in salita con brevi recuperi, prove ritmiche sugli ostacoli senza rendere troppo pesante la parte tecnica ma sviluppandola gradualmente.

L'allievo deve lavorare quasi giornalmente, guidato in forma comprensiva e paziente a sviluppare sempre una maggiore mole di lavoro vario e indirizzato a completare e a far migliorare quei punti che si sono visti deficitari nell'equilibrio dell'insieme delle proprie doti.

L'attività agonistica, ma senza soverchio impegno nervoso e senza dare troppa importanza ai risultati a breve scadenza.

Test:

1) Capacità muscolari di scatto (3 prove - recupero a piacere). 10 balzi alternati con partenza da fermo. Misurare la distanza complessiva.

2) Reattività elastica (3 prove - recupero a piacere) 10 balzi alternati con 4 passi di corsa come avvio. Misurare la distanza complessiva.

3) Resistenza generale:

- 1) 10 piegamenti sulle braccia.
- 2) Corsa su tre ostacoli da 91 cm. a 8,50 - avvio 10 m. Finale 8 m.
- 3) 10 esercizi addominali tipo coltello a serramanico.
- 4) Corsa su tre ostacoli da 91 cm. a 8,50 - avvio 10 m. Finale 8 m.
- 5) 10 strappi con bilanciere 20 kg.
- 6) Corsa su tre ostacoli da 91 cm. a 8,50 - avvio 10 m. Finale 8 m.
- 7) 10 saltelli alternati sul piano sagittale con bilanciere da 20 kg.
- 8) Corsa su tre ostacoli da 91 cm. a 8,50 - avvio 10 m. Finale 8 m.
- 9) 10 accosciate ed estensioni delle gambe con bilanciere da 20 kg.
- 10) Corsa su tre ostacoli da 91 cm. a 8,50 - avvio 10 m. Finale 8 m.

Rilevamento:

Tempo complessivo - Polso al tempo 0 - Polso al tempo 2' - Polso dopo 4' - Note.

I tre test sono da eseguire nell'ultima settimana di ogni mese, fino a tutto aprile.

Nota: è opportuno che questi test vengano svolti globalmente solo in occasione dei controlli mensili, in modo che siano frutto soltanto di tutto il lavoro svolto precedentemente, senza alcuna merificazione tecnica globale.

Lo schema della preparazione descritto in seguito è stato programmato per un atleta già maturo. Le eventuali modifiche da apportare alla preparazione di atleti più giovani dovrebbero seguire il seguente crescendo:

- 1° anno junior 18 anni 60%
- 2° anno junior 19 anni 70%
- 1° anno senior 20 anni 80%
- 2° anno senior 21 anni 90%
- 3° anno senior 22 anni 100%

Le percentuali summenzionate devono considerarsi limitatamente alla mole complessiva del lavoro e non alla sua intensità.

1° MESOCICLO dall'1/11 al 15/12

Elementi della preparazione:

- A) Cross lungo
- B) Potenziamento muscolare a carattere generale
- C) Prove ripetute
- D) Azioni tecniche sull'ostacolo e prove di velocità (relativa).

A) CROSS LUNGO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale, abitudine alla fatica, cura tecnica dell'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Iniziare con sedute di corsa a ritmo blando (polso da 130 a 150 battiti) di 30' per arrivare a fine mesociclo (6 Settimane) a 60'. Usare un percorso standard per avere maggiori possibilità di controllo. Cercare sempre motivi di interesse e di distrazione lungo il percorso per provocare spontanee ma sempre moderate variazioni di ritmo. Inserire nelle azioni di corsa, senza cambiare troppo il ritmo, delle azioni ripetute figurate di passaggio dell'ostacolo, con entrambi gli arti.

B) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERE GENERALE

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Rinforzare e tonificare tutti i territori muscolari dell'atleta alla ricerca di un giusto equilibrio tra i vari settori.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

b1) 20' di esercitazioni con il pallone medicinale da kg. 4 secondo lo schema seguente scegliendo tra gli esercizi quelli più adatti all'atleta.

Esercizi con il pallone medicinale

Esercizi dinamici eseguiti a coppie o a terne.

1) Di corsa in avanti ed indietro rispettivamente lanciando e ricevendo il pallone due mani petto.

2) Come n. 1), due mani sopra.

3) Come n. 1), due mani sopra in sospensione.

4) La coppia corre affiancata lanciando lateralmente il pallone due mani sotto tipo rugby.

5) Arrestare la corsa con un piegamento completo delle gambe; distendendole dinamicamente, lanciare il pallone.

6) Arrestare la corsa con un affondo avanti, indi lanciare da sopra il capo.

7) Lanciando il pallone in avanti in corsa, lasciarsi cadere a terra a braccia piegate, corpo proteso dietro.

8) Pallone al petto, corsa a balzi (quattro) e lancio.

9) Tre, quattro affondi di seguito e lancio.

Gli stessi esercizi possono essere eseguiti più dinamicamente inserendo delle azioni di sprint. A tale scopo è opportuno che i gruppi siano di tre atleti. Citiamo degli esempi in riferimento agli esercizi sopra descritti.

(Riferimento al n.)

1) L'atleta segue il lancio sprintando in avanti.

2) Idem.

6) Far seguire all'affondo una azione sprint.

7) Dopo il piegamento delle braccia (corpo proteso dietro) rizzare le stesse e, contemporaneamente portare

in avanti un ginocchio facendo seguire immediatamente uno sprint in avanti.

Altri esercizi semplici con pallone medicinale.

1) Sinistra (o destra) piegata avanti; lancio e sprint a seguire.

2) Semipiegamento di entrambi gli arti uniti; estensione, lancio e sprint a seguire.

3) Accosciata a ginocchia unite (talloni a terra); sbilanciamento, estensione, lancio e sprint a seguire.

4) Gambe piegate, sinistra avanti destra dietro (o viceversa); sbilanciamento, estensione, lancio e sprint a seguire.

5) Ritti, piedi uniti; sbilanciamento, lancio e sprint a seguire.

Tutti gli esercizi suddetti vanno eseguiti correttamente, badando bene alla linearità della corsa, all'avanzamento del ginocchio, all'estensione sempre dinamica degli arti, al giusto inserimento delle spinte in modo che l'atleta venga anche ad essere sensibilizzato alla massima utilizzazione delle azioni, determinata dalla minore dispersione di forza possibile.

b2) Esercizi per i vari settori muscolari a carattere intensivo ed alternati ad esercizi di allungamento e di decontrazione fra le serie (anche con esercizi facili su ostacoli bassi).

Gli esercizi sono gli stessi che verranno eseguiti nel 1° Mesociclo, nel Circuit Training, opportunamente scelti e variati in modo tale da avere una durata complessiva di 10'. Gli esercizi vanno ripetuti ciascuno in 2 serie di 20 ripetizioni alternate da 2' di recupero tra le serie e da 4' di recupero tra i vari tipi di esercizi. Il recupero fra le serie viene occupato con esercizi di allungamento delle zone interessate. Il recupero di 4' fra gli esercizi viene occupato con facili azioni, in deconcentrazione, di esercizi della corsa e degli ostacoli.

Man mano che ci avviciniamo al secondo Mesociclo (15/12 - 31/1), verrà aumentata la velocità di esecuzione degli esercizi stessi sempre in relazione però al mantenimento di una buona esecuzione tecnica.

C) PROVE RIPETUTE

Scopi principali che si vogliono conseguire:

- 1) Incremento delle riserve energetiche e sollecitazioni del metabolismo muscolare.
- 2) Studio ed applicazione della migliore tecnica di corsa riferita al quattrocentista ad ostacoli.
- 3) Assuefazione al ritmo, alla coordinazione, all'agilità e alle giuste tensioni muscolari (anche del busto e delle braccia).

Sviluppo pratico dell'allenamento

5 serie di 5x100 m. con recupero di 2'; recupero che ogni settimana diminuisce di 30" per arrivare alla fine della quarta a 30" e tale rimane nelle ultime due settimane del 1° Mesociclo.

Il recupero tra le serie rimane invariato a 6'.

Tempi esecutivi: 47" = 14"7 80% del record sui 400 m.

48" = 15"

49" = 15"3

50" = 15"6

51" = 16"

52" = 16"3

D) AZIONI TECNICHE SULL'OSTACOLO E PROVE RIPETUTE DI VELOCITA' (relativa)

Scopi principali che si vogliono conseguire:

- 1) Memorizzazione e cura tecnica dell'azione di passaggio dell'ostacolo.
- 2) Ampliamento della mobilità funzionale e sollecitazione dei cicli stimolativi per quanto riguarda le prove di velocità.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

a) 3x400 hs. in 80" circa con 16-19 passi tra gli ostacoli. Recupero 5' tra le prove.

b) 5x5 hs. da 91 cm. a 17 m. con azione sufficientemente dinamica e tale da permettere 7 passi di corsa tra gli ostacoli. Partenza in piedi e 3' di recupero tra le prove.

c) 4x50 m. dai blocchi con accelerazione decisa ma facile. Recupero 3' tra le prove.

Distribuzione degli elementi della preparazione nel microciclo settimanale del 1° mesociclo.

1) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale - Cross lungo.

2) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo prove ripetute di velocità (relativa) - Prove ripetute.

3) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale - Cross lungo.

4) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità (relativa) - Prove ripetute.

5) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale - Cross lungo.

6) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo prove ripetute di velocità (relativa) - Prove ripetute.

7) Giochi.

Esempio di circuit training del 2° Mesociclo (15/12 - 31/1) da svilupparsi settorialmente nel 1° Mesociclo.

1°) 30 azioni veloci (da fermi a gambe leggermente divaricate e piegate) di braccia tipo corsa, con manubri di kg. 2.

2°) Rimbalzi fra 8 ostacoli posti a m. 1,20 l'uno dall'altro (piedi uniti).

3°) Spalliera, piedi al terzo grado, gambe piegate, a supini 10 flessioni del busto in avanti. (Allo stadio seguire l'esercizio con un compagno che sostiene i piedi).

4°) Accosciata e balzo con bilanciere di kg. 30. (Allo stadio in mancanza del bilanciere usare sacchetti di sabbia da 15 kg.) 8 ripetizioni.

5°) 8 slanci del busto in alto da posizione prona a braccia avanti e tese.

6°) 6 balzi alternati di 3 m. circa ciascuno, andata e ritorno lungo la palestra.

7°) squadra alla spalliera (3 volte) o, allo stadio, altro esercizio per la muscolatura addominale.

8°) Con bilanciere di 20 kg., 10 affondi alternati su posto (allo stadio in mancanza del bilanciere usare il sacchetto di sabbia da kg. 15).

9°) Sospensione da una sbarra, 5 tirate complete di braccia.

10°) Passare 5 ostacoli a m. 3 l'uno dall'altro, con un passo intermedio.

11°) Sprint 20-30 m.

2° MESOCICLO dal 15/12 al 31/1

Elementi della preparazione

- A) Cross lungo
- B) Cross corto
- C) Potenziamento muscolare a carattere generale
- D) Potenziamento muscolare a carattere specifico
- E) Prove ripetute
- F) Azioni tecniche sull'ostacolo e prove di velocità (relativa).

A) CROSS LUNGO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale, abitudine alla fatica, cura tecnica dell'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Sedute di corsa di 60' a ritmo medio (polso da 130 a 150 battiti); percorso standard per avere maggiori possibilità di controllo. Cercare sempre motivi di interesse e di distrazione lungo il percorso per provocare spontanee, lunghe, ma sempre moderate variazioni di ritmo. Inserire nell'azione di corsa, senza cambiare troppo il ritmo, delle azioni ripetute figurate di passaggio dell'ostacolo, con entrambi gli arti.

B) CROSS CORTO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale e speciale, abitudine mentale ad una lunga ed intensa fatica, cura tecnica dell'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Sedute di 40' di corsa continua, in cui vengono percorse distanze di allenamento in allenamento, sempre più lunghe.

Inserire nell'azione di corsa delle azioni ripetute figurate di passaggio dell'ostacolo, con entrambi gli arti.

C) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERE GENERALE (CIRCUIT TRAINING)

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Rinforzare e tonificare tutti i territori muscolari dell'atleta, alla ricerca di un giusto equilibrio tra i vari settori, con aumento delle riserve alcaline dovuto all'elevata acidificazione. Sensibilità agonistica.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Da quattro ripetizioni passare di settimana in settimana a otto ripetizioni alla fine del secondo mesociclo.

Recupero 6'. Si fa presente che in questo periodo non tanto importante l'alta velocità di esecuzione delle singole prove, quanto l'aumento del numero dei circuiti da seguire.

Esempio di circuit training

1) 30 azioni veloci (da fermi a gambe leggermente varicate e piegate) di braccia tipo corsa, con manubri a kg. 2.

2) Rimbaldi tra 8 ostacoli posti a m. 1,20 l'uno dall'altro (piedi uniti).

3) Spalliera, piede al terzo grado, gambe piegate, da supini 10 flessioni del busto in avanti. (Allo stadio eseguire l'esercizio con un compagno che sostenga i piedi).

4) Accosciata e balzo da ripetersi 8 volte con bilanciere da kg. 30 (allo stadio in mancanza del bilanciere usare sacchetti di sabbia da kg. 15).

5) 8 slanci del busto in alto da posizione prona a braccia avanti e tese.

6) Balzi alternati di m. 3 ciascuno circa, andata e ritorno lungo la palestra.

7) Squadra alla spalliera (3 volte) o, allo stadio, altro esercizio per la muscolatura addominale.

8) Con la sola asta del bilanciere, 10 affondi alternati sul posto (allo stadio in mancanza del bilanciere usare sacchetti di sabbia da kg. 15).

9) Sospensione ad una sbarra, 5 tirate complete di braccia.

10) Passare 5 ostacoli a 3 metri l'uno dall'altro con un passo intermedio.

11) Sprint di 20-30 metri.

D) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERI SPECIFICO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Mantenimento del tono muscolare acquisito ed incremento della forza veloce elastica con riferimento specifico all'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Gli esercizi, in questo periodo, vanno eseguiti con intensità relativa.

1) 2 serie di 3x30 m. di corsa balzata (spinte concentrate e dinamiche di avampiede, completa distensione dell'arto portante; accentuato sollevamento della coscia avanzante e notevole penetrazione di ginocchio). Esecuzione tecnicamente corretta; recupero 3' tra le due serie.

2) 2 serie di 3x30 m. di balzi sullo stesso arto (spinte concentrate e dinamiche di avampiede; completa distensione dell'arto in fase di spinta; suo completo avanzamento in fase di volo; arto libero flessa al ginocchio ed oscillante in coordinazione). Azione avanzante e tecnicamente corretta; recupero 3' tra le serie.

3) Con breve avvio sul piano inserire delle azioni di accelerazione su 7-8 appoggi sulle scale o in salita (25%), da ripetersi 10 volte con recupero di 30" (esecuzione tecnicamente corretta, spinta concentrata di avampiede; completa estensione dell'arto portante; avanzamento-penetrazione della gamba libera).

4) 2 serie di 3x20 affondi ampi e alternati con cambio di gamba in volo; (busto eretto, gamba anteriore molto piegata, gamba posteriore tesa, leggero avanzamento). Recupero 3' tra le serie.

5) 3x100 m. di corsa balzata di cui al punto 1). Recupero al passo sulla stessa distanza.

E) PROVE RIPETUTE

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Incremento delle riserve energetiche e sollecitazioni del metabolismo muscolare.

2) Studio ed applicazione della migliore tecnica di corsa riferita al quattrocentista ad ostacoli.

3) Assuefazione al ritmo, alla coordinazione, all'agilità alle giuste tensioni muscolari (anche del busto e delle braccia).

Sviluppo pratico dell'allenamento.

a) 4x500, recupero 5', per arrivare a fine mesociclo 5x500, recupero 5', con impegno al 75%.

b) 2000 m. di distanze varie da 150 a 300; impegno all'85% fino a metà mesociclo e quindi impegno al 90%. Recupero a passo lento sulla stessa distanza.

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE M. 500: IMPEGNO 75%

Record sui 400 m.	500 m. al 75%
52"	86"6
51"	84"6
50"	83"3
49"	81"3
48"	80"
47"	78"
46"	76"6

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE SU DISTANZE VARIE: IMPEGNO 90%

150	200	250	300	400
20"7	27"5	34"5	42"4	52"
20"3	27"	34"	41"6	51"
19"8	26"4	33"6	40"8	50"
19"5	25"8	32"8	40"1	49"
19"2	25"6	32"4	39"3	48"
19"	25"1	31"7	38"6	47"
18"6	24"6	31"1	38"1	46"

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE SU DISTANZE VARIE: IMPEGNO 85%

150	200	250	300	400
22"	29"2	36"6	44"9	52"
21"5	28"5	36"	44"1	51"
21"	28"	35"4	43"3	50"
20"7	27"4	34"8	42"4	49"
20"3	27"	34"2	41"6	48"
20"1	26"6	33"6	40"9	47"
19"7	26"1	32"9	40"3	46"

F) AZIONI TECNICHE SULL'OSTACOLO E PROVE D VELOCITA' (relativa)

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Memorizzazione e cura tecnica dell'azione di passaggio dell'ostacolo.

2) Incremento della mobilità funzionale e sollecitazione dei cicli stimolativi, per quanto riguarda le prove di velocità.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

a) 3x400 hs. in 75" circa con 16-19 passi tra gli ostacoli.
Recupero 5'.

b) 5x5 hs. da 91 a 17,50 con azione sufficientemente dinamica e tale da permettere un'azione a 7 passi tra gli ostacoli. Partenza in piedi e recupero di 3' tra le prove.

c) 6x50 m. dai blocchi in accelerazione decisa. Recupero 3'.

Distribuzione degli elementi della preparazione nel microciclo settimanale del secondo mesociclo

1) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale (circuito) - Cross lungo.

2) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità (relativa) - Prove ripetute sui 500 m.

3) Riscaldamento 20' - Potenziamento muscolare a carattere speciale - Cross corto.

4) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità (relativa) - Prove ripetute 150-300 m.

5) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale (circuito) - Prove ripetute sui 500 m.

6) Riscaldamento 20' - Potenziamento muscolare a carattere speciale - Cross corto.

7) Giochi e lavoro libero.

3° MESOCICLO dall'1/2 al 15/3

Elementi della preparazione

A) Cross corto

B) Fartlek

C) Potenziamento muscolare a carattere generale

D) Potenziamento muscolare a carattere specifico

E) Prove ripetute

F) Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità.

A) CROSS CORTO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale e speciale, abitudine mentale ad una lunga ed intensa fatica, cura tecnica dell'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Sedute di 50' di corsa continua, in cui vengono percorse distanze, di allenamento in allenamento, sempre più lunghe.

Inserire nell'azione di corsa delle azioni ripetute figurate di passaggio d'ostacolo, con entrambi gli arti.

B) FARTLEK

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale e speciale, sensibilità muscolare a vari ritmi esecutivi.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Sedute di allenamento di 60' circa in cui, dopo 15'-20' di souplesse, vengono inserite azioni di corsa più sostenute su varie lunghezze e con intensità diversa, con pause naturali e personali di recupero, possibilmente sempre in souplesse.

Il tutto per altri 40' circa.

Inserire, ove possibile, azioni di passaggio dell'ostacolo.

C) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERE GENERALE (Circuit training)

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Rinforzare e tonificare tutti i territori muscolari dell'atleta, alla ricerca di un giusto equilibrio tra i vari setto

i, con aumento delle riserve alcaline dovute alla elevata acidificazione.

Sensibilità agonistica.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Otto ripetizioni da eseguire a velocità sempre crescente. Cronometrare il tutto. Recupero 6'.

Esempio di circuit training

1) 30 azioni veloci (da fermi a gambe leggermente divaricate e piegate) di braccia tipo corsa con manubri da kg. 2.

2) Rimbaldi tra 8 ostacoli posti a m. 1,20 l'uno dall'altro (piedi uniti).

3) Alla spalliera; piedi al terzo grado, gambe piegate; da supini 10 flessioni del busto in avanti. Allo stadio eseguire l'esercizio con un compagno che sostenga i piedi).

4) Accosciata e balzo da ripetersi 8 volte con bilanciere da 30 kg. (allo stadio in mancanza di bilanciere usare sacchetti di sabbia da kg. 15).

5) 8 slanci del busto in alto da posizione prona a braccia avanti e tese.

6) Balzi alternati di m. 3 ciascuno circa, andata e ritorno lungo la palestra.

7) Squadra alla spalliera (3 volte) o, allo stadio, altro esercizio per la muscolatura addominale.

8) Con la sola asta del bilanciere 10 affondi alternati sul posto (allo stadio in mancanza del bilanciere usare sacchetti di sabbia da kg. 15).

9) Sospensione ad una sbarra, 5 tirate complete di braccia.

10) Passare 5 ostacoli a tre metri l'uno dall'altro con un passo intermedio.

11) Sprint di 20-30 metri.

D) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERE SPECIFICO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Mantenimento del tono muscolare acquisito ed incremento della forza veloce elastica con riferimento specifico all'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento.

Gli esercizi sono gli stessi del mesociclo precedente ma vanno sviluppati in una forma più dinamica.

1) 2 serie di 3x30 m. di corsa balzata (spinte concentrate e dinamiche di avampiede, completa distensione dell'arto portante; accentuato sollevamento della coscia; avanzante e notevole penetrazione di ginocchio). Esecuzione veloce e tecnicamente corretta; recupero 3' tra le serie.

2) 2 serie di 3x30 m. di balzi sullo stesso arto (spinte concentrate e dinamiche di avampiede; completa distensione dell'arto in fase di spinta; suo completo avanzamento in fase di volo; arto libero flessa al ginocchio ed oscillante in coordinazione). Azione avanzante e dinamica, ma tecnicamente corretta; recupero 3' tra le serie.

3) Con breve avvio sul piano inserire delle decisioni di accelerazione su 7-8 appoggi sulle scale o in salite (25%) da ripetersi 10 volte con recupero di 30" (esecuzione tecnicamente corretta, spinta veloce e concentrata; di avampiede; completa estensione dell'arto portante; avanzamento-penetrazione della gamba libera).

4) 2 serie di 3x20 affondi ampi ed alternati con cambio di gamba in volo (busto eretto, gamba anteriore molto piegata, gamba posteriore tesa, leggero avanzamento) Recupero 3' tra le serie.

5) 3x100 di corsa balzata di cui al punto 1). Recupero al passo sulla stessa distanza.

E) PROVE RIPETUTE

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Incremento delle riserve energetiche e sollecitazioni del metabolismo muscolare.

2) Studio ed applicazione della migliore tecnica di corsa riferita al quattrocentista ad ostacoli.

3) Assuefazione al ritmo, alla coordinazione, all'agilità e alle giuste tensioni muscolari (anche del busto e della braccia).

Sviluppo pratico dell'allenamento.

a) 5x500 con impegno dell'80%, recupero 5'.

b) 1600 m. di distanze varie da 150 a 300, impegno del 95%. Recupero a passo lento sulla stessa distanza.

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE M. 500: IMPEGNO 80%

Record sui 400 m.	500 m. all'80%
52"	81"5
51"	80"
50"	78"
49"	76"5
48"	75"
47"	73"5
46"	72"

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE DA 150 A 300 M.: IMPEGNO 95%

150	200	250	300	400
19"7	26"1	32"7	40"3	52"
19"2	25"5	32"2	39"4	51"
18"8	25"	31"6	38"7	50"
18"5	24"5	31"1	38"	49"
18"2	24"2	30"6	37"2	48"
18"	23"5	30"1	36"8	47"
17"6	23"3	29"4	36"1	46"

F) AZIONI TECNICHE SULL'OSTACOLO E PROVE DI VELOCITA'

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Memorizzazione e cura tecnica dell'azione di passaggio dell'ostacolo.

2) Stimolazione della mobilità funzionale e sollecitazione dei cicli stimolativi, per quanto riguarda le prove velocità.

Sviluppo pratico dell'allenamento

- a) 3x400 hs. in 75" circa con 16-19 passi tra gli ostacoli. Recupero 5'.
- b) 5x5 hs. da 91 a 18 m. con azione dinamica e con 7 passi tra gli ostacoli.
- c) 6x50 m. dai blocchi in accelerazione decisa. Recupero 3'.

Distribuzione degli elementi della preparazione nel microciclo settimanale del 3° mesociclo

- 1) Riscaldamento 20' - Prove ripetute m. 150-300 per 1600 m. al 95% - Cross corto.
- 2) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità - Prove ripetute m. 500: 5x500 m. all'80%.
- 3) Riscaldamento 20' - Potenziamento muscolare a carattere speciale - Fartlek.
- 4) Riscaldamento 30' - Azioni tecniche sull'ostacolo e prove ripetute di velocità - Prove ripetute su 150-300 m. 1600 m. complessivi al 95%.
- 5) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere speciale - Prove ripetute su 500 m.: 5x500 all'80%
- 6) Riscaldamento 15' - Potenziamento muscolare a carattere generale (circuiti) - Cross corto.
- 7) Giochi e lavoro libero.

4° MESOCICLO dal 16/3 al 30/4

Elementi della preparazione

- A) Cross corto
- B) Fartlek
- C) Potenziamento muscolare a carattere specifico
- D) Prove ripetute sul piano e con ostacoli
- E) Prove ripetute di velocità.

A) CROSS CORTO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica generale e spiciale, abitudine mentale ad una lunga ed intensa fatica.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Sedute di 30' di corsa continua ad un ritmo via via crescente nella stessa seduta.

B) FARTLEK

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Conferimento di resistenza organica e speciale, sensibilità muscolare a vari ritmi esecutivi.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Sedute di allenamento di 30' in cui, vengano inserite porzioni di corsa più sostenuta su varie lunghezze e con intensità diversa, con pause naturali e personali di recupero, possibilmente sempre in souplesse.

C) POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARATTERE SPECIFICO

Scopi principali che si vogliono conseguire:

Mantenimento del tono muscolare acquisito, ed incremento della forza veloce elastica con riferimento specifico all'azione di corsa.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Gli esercizi sono gli stessi del mesociclo precedente, ma vanno sviluppati in una forma ancora più dinamica.

1) 2 serie di 3x30 m. di corsa balzata (spinte concentrate dinamiche di avampiede, completa distensione dell'arto portante; accentuato sollevamento della coscia avanzante e notevole penetrazione di ginocchio). Esecuzione veloce e corretta; recupero 3' tra le serie.

2) 2 serie di 3x30 m. di balzi sullo stesso arto (spinte concentrate e dinamiche di avampiede, completa distensione dell'arto in fase di spinta, suo completo avanzamento in fase di volo, arto libero flesso al ginocchio ed oscillante

in coordinazione). Azione avanzante e dinamica, ma tecnicamente corretta; recupero 3' tra le serie.

3) Con breve avvio sul piano inserire delle decisioni di accelerazione su 7-8 appoggi sulle scale o in salita (25%) da ripetersi 10 volte con recupero di 30" (esecuzione tecnicamente corretta, spinta veloce e concentrata di avampiede; completa estensione dell'arto portante, avanzamento-penetrazione della gamba libera).

4) 2 serie di 3x20 affondi ampi e alternati con cambio di gamba in volo (busto eretto, gamba anteriore molto piegata, gamba posteriore tesa, leggero avanzamento) Recupero 3' tra le serie.

5) 3x100 m. di corsa balzata di cui al n. 1). Recupero al passo sulla stessa distanza.

D) PROVE RIPETUTE

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Incremento delle riserve energetiche e sollecitazione del metabolismo muscolare.

2) Studio ed applicazione della migliore tecnica di corsa riferita al quattrocentista ad ostacoli.

3) Assuefazione al ritmo, alla coordinazione, all'agilità e alle giuste tensioni muscolari (anche del busto e della braccia).

Sviluppo pratico dell'allenamento

a) Sul piano - 4x300 al 97% recupero 8' oppure 3x500 all'85% recupero 6'.

b) Con ostacoli - 2x2 hs.; recupero 2'; 2x4 hs.; recupero 4'; 2x6 hs.; recupero 6'; 2x8 hs.; recupero 8'; intensità del 97% oppure 3x(150 hs. + 250 hs.) recupero : tra 150 e 250 e 10' tra le prove; intensità del 97%.

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE M. 300: IMPEGNO DEL 97%

Record sui 400 m.	300 m. al 97%
52"	39"5
51"	38"6
50"	37"9
49"	37"2
48"	36"5
47"	35"8
46"	35"2

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE M. 500: IMPEGNO 85%

Record sui 400 m.	500 m. all'85%	al 90%
52"	76"4	72"2
51"	74"7	70"5
50"	73"5	69"4
49"	71"7	67"7
48"	70"5	66"6
47"	68"8	65"
46"	67"6	63"9

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE 400 HS. IMPEGNO 100%

hs.	4° hs.	200 m.	6° hs.	8° hs.	400 m.	250 m. hs. finali
'8	17"6	23"1	25"6	34"2	48"	30"4
'	18"	23"7	26"2	34"9	49"	31"
'2	18"3	24"1	26"7	35"6	50"	31"7
'4	18"7	24"5	27"2	36"4	51"	32"4
'6	19"	25"1	27"7	37"1	52"	33"
'8	19"4	25"6	28"3	37"8	53"	33"6
'	19"7	26"1	28"9	38"6	54"	34"3
'2	20"1	26"6	29"4	39"3	55"	34"9
'4	20"5	27"1	30"	40"	56"	35"5

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE 400 HS. IMPEGNO 97%

Record	2° hs.	4° hs.	200 m.	6° hs.	8° hs.	400 m.	250 m. h.
48"	10"1	18"1	23"8	26"3	35"2	49"5	31"3
49"	10"3	18"5	24"4	27"	35"9	50"5	31"9
50"	10"5	18"8	24"8	27"5	36"7	51"5	32"6
51"	10"7	19"2	25"2	28"	37"5	52"5	33"4
52"	10"9	19"6	25"8	28"5	38"2	53"6	34"
53"	11"1	20"	26"4	29"2	39"	54"6	34"6
54"	11"3	20"3	26"9	29"8	39"8	55"6	35"3
55"	11"5	20"7	27"5	30"3	40"5	56"7	35"9
56"	11"7	21"1	27"9	30"9	41"2	57"7	36"6

RITMI ESECUTIVI PROVE RIPETUTE DA 150 A 300 IMPEGNO 100'

18"8	24"8	31"1	38"3	52"
18"3	24"3	30"6	37"5	51"
17"9	23"8	30"1	36"8	50"
17"6	23"3	29"6	36"1	49"
17"3	23"	29"1	35"4	48"
17"1	22"6	28"6	34"8	47"
16"8	22"2	28"	34"3	46"

E) PROVE RIPETUTE DI VELOCITA'

Scopi principali che si vogliono conseguire:

1) Ampliamento della mobilità funzionale e sollecitazione dei cicli stimolativi.

Sviluppo pratico dell'allenamento

4x40 m. dai blocchi in forma decisa. Recupero 2' tra le prove - 4x60 m. lanciati in forma decisa. Recupero 2' tra le prove - 3-4x150 m. in forma decisa. Recupero 5' tra le prove - Recupero di 5' tra le varie distanze.

Distribuzione degli elementi della preparazione nel micro-ciclo settimanale del 4^o mesociclo

- 1) Riscaldamento 45' -
Prove ripetute sul piano. 4x300 al 97% recupero 8'.
- 2) Riscaldamento 45' -
Prove ripetute con ostacoli. 3x(150 hs. + 250 hs.) recupero 10' tra le prove e 3' tra 150 e 250 al 97%.
- 3) Riscaldamento 20' - Potenzamento a carattere speciale - Cross corto.
- 4) Riscaldamento 45' -
Prove ripetute sul piano. 3x500 all'85% recupero 6'-8'.
- 5) Riscaldamento 45' -
Prove ripetute con ostacoli. 2x2 hs.; 2x4 hs.; 2x6 hs.; 2x8 hs.; al 97%.
- 6) Riscaldamento 45' -
Prove ripetute di velocità - 4x40 dai blocchi; 4x60 lanciati; 3-4x150 m. recupero 5'.

partlek.

7) Lavoro libero.

RISCALDAMENTO

1° - 2° - 3° MESOCICLO

Tutti gli esercizi di mobilità articolare, di allungamento articolare, nonché quelli specifici del velocista e dell'ostacolista devono essere tenuti presenti sia durante il riscaldamento che nelle fasi di recupero fra i vari tipi di lavoro.

Importante è anche eseguire un certo numero di esercizi tecnici speciali per la corsa come lo skip corto, lo skip lungo e la corsa balzata.

4° MESOCICLO

1) allenamento sugli ostacoli:

10' di corsa leggera.

esercizi di allungamento, di mobilità articolare; esercizi sull'ostacolo.

Skip corto, skip lungo, corsa balzata.

3-4 partenze dai blocchi senza eccessivo impegno di 50 m. circa con il 1° ostacolo.

Lavoro base.

2) allenamento sul piano:

10' di corsa leggera.

esercizi di allungamento, di mobilità articolare, dello sprinter.

2-3 allunghi di 80 m. circa con incrementi successivi di velocità ogni 20 metri circa.

3-4 partenze dai blocchi senza eccessivo impegno di 50 m. circa.

Lavoro base.

Considerazioni per il periodo agonistico

Un ciclo settimanale di lavoro dovrebbe prevedere una seduta di prove ripetute di velocità, una di prove ripetute sul piano (4x300 al 100% o 3x500 al 90% - recupero 10' ed una di prove ripetute sugli ostacoli (2x2 hs. - 2x4 hs. - 2x6 hs. - 2x8 hs. - al 100% oppure 3x(150 hs. + 250 hs.) indispensabile anche una seduta di fartlek o di allunghe (una ventina) su erba.

E' consigliabile effettuare l'ultimo allenamento prima della eventuale gara con una seduta sugli ostacoli e che il giorno prima della gara l'atleta faccia un lavoro libero sull'erba.

La seduta del giorno seguente la gara dovrebbe essere dedicata al fartlek.

Ogni due settimane programmare una seduta di potenziamento muscolare a carattere specifico con inserimento di qualche lavoro per la parte superiore del corpo di cui il potenziamento muscolare a carattere generale.

A seconda del grado di forma raggiunto dall'atleta, la quantità di lavoro aumenterà o diminuirà secondo le situazioni contingenti, sulla falsariga però del 4° Mesociclo, riducendosi durante l'estate (quando l'atleta abbia raggiunto la forma migliore) a lavoro libero sull'erba alternato a gare più o meno importanti ed a scadenze ravvicinate. Alcune gare di scarso interesse debbono essere considerate allo stregua di un allenamento vero e proprio, senza sovraccarichi di tensione nervosa.