

ANNI SULLA TECNICA DEL PASSAGGIO DELL'OSTACOLO

L'atleta parte dai blocchi eseguendo, fondamentalmente le stesse azioni dinamiche e tecniche del velocista. E' dopo i primi due appoggi che lo sviluppo dell'accelerazione ed il portamento di tutto il corpo subiscono sostanziali modificazioni. L'ostacolista, infatti, dovendo impostare otto passi iniziali di corsa in funzione del passaggio della barriera, deve fondamentalmente soddisfare alle seguenti esigenze:

— assumere già verso il 4^o-5^o passo una linea di corsa busto eretto ed a bacino « alto » in modo da essere ben centrato » ed « equilibrato » nell'azione di avanzamento;

— Imprimere al suo corpo velocità di spostamento assoluta ma progressiva tanto da poter disporre, al momento del passaggio del 1^o ostacolo, di sufficienti riserve di ordine nervoso e muscolare per eseguire nel modo utile e funzionale l'azione tecnica più utile ed efficace al passaggio stesso.

Per comodità di esposizione (essendo ovviamente indispensabile la correlazione dei movimenti dei vari segmenti del corpo in fase di passaggio), analizziamo separatamente le specifiche azioni dinamiche e meccaniche che vengono effettuate dalla prima gamba (« di attacco ») e dalla seconda gamba (« di stacco »), azioni che vengono opportunamente compensate ed equilibrate dal particolare portamento del busto e delle braccia.

Gamba di attacco. Il piede della gamba di attacco effettua, al 7^o passo (7^a toccata), la sua intensa spinta verso avanti in un tempo leggermente più breve rispetto alla

normale alternanza dinamica della corsa veloce. Conseguentemente, tutto il successivo sviluppo della « fase aerea » della gamba stessa viene ad essere proporzionalmente anticipato. Questo particolare accorgimento, che in parte è da considerarsi istintivo, consente all'atleta di effettuare il passaggio dell'ostacolo con parabola del bacino orientata verso il basso, chiusa, cioè, in discesa poco nulla concedendo all'elevazione. Conclusa la completa estensione di spinta, la prima gamba si comporta inizialmente come in un normale passo di corsa (il piede sarà in tensione controllata dietro-alto) per puntare poi, *in perfetta direzione avanti*, verso l'ostacolo con un deciso incremento dell'avanzamento del ginocchio e con più accentuato sollevamento della coscia (oscillazione dell'arto, proprio al bacino, con l'angolo gamba-coscia chiuso). All'altezza della barriera avviene, quindi, l'energica distensione della gamba sulla coscia e l'immediato ritorno, volontariamente « affondato », di tutto l'arto al suolo al di là della barriera (a circa 4 piedi). L'impatto sul terreno avviene avampiede mentre il carico di caduta viene opportunamente ammortizzato, essendo il ginocchio disteso, da un ampio molleggio di metatarso-caviglia.

Tutto l'arto, quindi, si comporta a guisa di un basto fornito in punta di un robusto mollone (articolazione pieca caviglia) il cui compito essenziale è quello di riportare tutto il corpo (e segnatamente la zona del bacino) nella più utile linea di corsa ai fini della ripresa dell'immediata e violenta accelerazione al di là dell'ostacolo. In definitiva l'azione complessiva della prima gamba si sviluppa su impulsi altamente dinamici e veloci, che favoriscono il superamento della barriera dall'alto verso il basso.

Gamba di stacco. Effettua all'ottavo passo (8° appoggio) ed a circa sette piedi dall'ostacolo una spinta energica completa e decisamente orientata verso l'avanti. Il forte impulso così provocato viene « convogliato », mediante distensione completa dell'arto, nella zona del bacino al fine di favorire al massimo la corsa continua ed il più possibile rettilinea del bacino stesso. Al conseguimento di tale effetto contribuisce, altresì, l'azione « affondata » della prima gamba al di là dell'ostacolo. Il comportamento della gamba di stacco, nella sua fase di sospensione, è del tutto simile a quello di un normale passo di corsa. Il suo percorso, t

via, non potendosi sviluppare per « sotto » data la presenza della barriera, si esprime per « fuori ». In che modo? conclusa la sua spinta e nel lasciare il terreno, il piede compie il movimento di tutto l'arto aprendosi in fuori. Nella stessa direzione, conseguentemente, si esprime la azione di « riflesso controllato » della gamba sulla coscia che, a sua volta, si apre esternamente fino a portarsi pressoché parallela alla barriera. Il ginocchio, intanto, inizia la sua fase di « avanzamento » che, lungi dall'essere anticipato o affrettato, deve dare il giusto ritmo di passaggio a tutto l'arto. E' bene precisare che un volontario « ritardo » illusoriamente velocizzante della seconda gamba durante la fase di salita verso l'ostacolo, provoca inevitabilmente un abbassamento ed una perdita di velocità del bacino. Quando la coscia è arrivata all'altezza dell'ostacolo, l'atleta interviene deliberatamente per velocizzare la fase di « uscita » di tutto l'arto dalla barriera (intanto la prima gamba sta per riprendere contatto con il suolo). Egli, infatti, riporta con assoluta decisione la coscia (con ginocchio alto) davanti al busto ed in perfetta direzione rettilinea per riprendere immediatamente, con violenza quasi imperiosa, l'azione dei tre passi di corsa intermedi in assoluta accelerazione.

Il busto. Durante il passaggio, ben compatto e solidamente con la zona del bacino, è allineato sulla direzione di salita della seconda gamba facilitando in tale maniera l'assorbimento da parte del bacino stesso di tutto l'impulso di avanzamento. Leggermente, pertanto, più accentuata risulta la sua inclinazione.

Le braccia. Compensano ed equilibrano le violente azioni degli arti inferiori favorendo, ad un tempo, la compattezza e la penetrazione di tutto il corpo. Il destro, in coordinazione con l'azione violenta ed allungata della gamba sinistra (se l'atleta attacca l'ostacolo di sinistro) si porta allungato verso l'avanti mentre il sinistro, ricalcando il movimento « rotondo » della gamba di stacco, si porta raccolto » per fuori. Tali particolari azioni, espresse nel giusto ritmo, si concludono con una controllata ripresa del movimento alternato della corsa. La linea delle spalle, conformemente a quella delle anche che deve essere assolutamente parallela all'ostacolo, risulta un po' diagonale a causa del particolare portamento delle braccia.

CICLO ANNUALE DI PREPARAZIONE M. 110 HS

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

Elementi della preparazione:

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

1) Corsa su percorsi vari tipo « cross »

Scopi che si vogliono conseguire:

- a) conferimento di resistenza organica generale;
- b) impostazione tecnica e dinamica della corsa da 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 sk vari).

Si inizierà, poi, con 20'-25' di corsa tranquilla (cura del 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 dando 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 tipo di lavoro, si elimina la pausa di riposo e gradatamente si aumentano i minuti di corsa. fine di evitare la noia e la monotonia di tale esercitazione è bene cercare qualche motivo di interesse e di distensione lungo il percorso per provocare spontanee, ma se pre moderate, variazioni di ritmo.

Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

copi che si vogliono conseguire:

- a) rinforzare e tonificare tutti i territori muscolari dell'atleta;
- b) sollecitare dinamicamente « mediante esercizio 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 « CROSS ».

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, decubito, in movimento) o con piccoli attrezzi (palloni medicinali, leggeri manubri, dischi del bilanciere da chilogrammi 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 m.) (1).

oppure:

Ripetizioni di varie azioni balzate su gradinate o scale.

(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 portano in sospensione, con ginocchio verso il petto a 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 cm. l'uno dall'altro, arto posteriore in completa estensione, arto anteriore naturalmente piegato al ginocchio, busto eretto.

oppure:

Ripetizioni degli esercizi di rimbalzo sugli ostacoli (6-8 ostacoli da centimetri 76 o centimetri 91 disposti 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 » (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 training 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 ripetizioni 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

amiche sugli avampiedi. Il peso dell'attrezzo, a partire da
. 20 nelle prime sedute di allenamento, sarà gradatamente
umentato fino ad arrivare a 30-35 kg.

2) 24 saltelli a piedi uniti (e con un rimbalzo interme-
o) eseguiti in maniera dinamica e con massima estensio-
dei piedi e degli arti. Il peso dell'attrezzo, a partire da
. 20 nelle prime sedute di allenamento, sarà gradatamente
mentato 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
posteriore naturalmente piegato al ginocchio, arto posteri-
ore in completa estensione, spinta dinamica e « concen-
trata » dei piedi. Peso del bilanciare: 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 bilanciare:
da 20 a 35-40 kg.

tipo di allenamento (potenziamento specifico):

scaldamento;

Esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il preceden-
te tipo di allenamento;

Da 2 a 4 ripetizioni di un « circuit-training » opportuna-
mente predisposto e che preveda impegni che abbiano
precisi riferimenti agli interventi muscolari dell'ostacoli-
sta. La funzione di questo particolare tipo di esercitazione,
che interessa anche il potenziamento specifico, è quella
di sollecitare e migliorare il metabolismo « locale e pro-
fondo ». Si stabiliscono 7-8 « stazioni » e ad ogni stazione,
quando 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 dimi-
nisce dopo la prima esecuzione in quanto l'atleta acqui-
sta man mano maggior destrezza nell'esecuzione dei sin-
goli esercizi. Recupero fra le ripetizioni: 7'-8' (1).

(1) Esempio di « circuit-training » per l'ostacolista dei m. 110:
Si inizia l'esecuzione del circuito con una veloce azione di braccia

10'-15' di pausa.

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:

tipo corsa impugnando due pesi leggeri e si conclude con un progressivo di velocità di 40-50 metri.

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

2^a stazione: alla spalliera svedese, seduti su di un tappeto, front 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).

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

4^a 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).

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

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

7^a 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

8^a 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.

3-4 serie di 3-4 ripetizioni (m. 100, 150, 200) con moderato impegno velocizzante (80%). (1). 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 me-1.000 circa per arrivare, nel tempo, a metri 1.600 circa.

Studio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

copi 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

tipo di allenamento:

scaldamento:

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

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

1^o ostacolo (altezza ridotta, distanza regolamentare, 3 passi di corsa);

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

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

(1) Per calcolare la percentuale della velocità: miglior tempo presunto tale) sui m. 100 moltiplicato 100 e diviso per la percentuale da applicare.

1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6° ostacolo (altezza ridotta, distanz leggermente ridotta, 3 passi fra ostacolo ed ostacolo i 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), distanz leggermente ridotta (precisazione 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 «cross »
- M. Potenziamento muscolare generalizzato (1° tipo)
- M. Corse intervallate
- G. Corsa su percorsi vari tipo « cross »
- 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, 10a, settimana

- L. Corsa su percorsi vari tipo «cross »
- 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).

Periodo: dal 15 gennaio al 31 marzo: 10 settimane

Elementi della preparazione:

- 1) Corsa su percorsi vari tipo « cross »
- 2) Potenziamento muscolare specifico
- 3) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità
- 4) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio

Corsa su percorsi vari tipo « cross »

Obiettivi che si vogliono conseguire:

- a) incremento della resistenza organica generale;
- b) puntualizzazione tecnica e sollecitazione dinamica della corsa del velocista.

Sviluppo pratico dell'allenamento

Scaldamento;

Esercizi di scioltezza, di allungamento e di mobilità articolare;

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

Esercizi specifici del velocista (ripetizione di « skip » per 45'-50' di corsa libera su percorsi vari (ricercando 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 allunghi su distanze varie (80, 100, 120, 150 metri) con impegno moderato ed agile impegnativo. 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. 4) 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 70-100 metri: l'intensità dell'accelerazione aumenterà gradualmente con il passare degli allenamenti. Recupero: 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 periodo. Aumenteranno, in proporzione, solo le dosi di lavoro ed il peso dei bilancieri: 35-40 kg.

Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Obiettivi 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 alla velocità riferita alle forti accelerazioni nel pieno rispetto delle giuste tensioni muscolari.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

scaldamento;

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

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

Esercizi fondamentali di 1^a e di 2^a gamba sulla parte interna 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 da 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 da 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 da una ripetizione e l'altra; 6'-8' fra una serie e l'altra.

oltre

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

Defaticamento

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 X 12 volte (recupero di passo fra una prova l'altra);

oppure:

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

oppure:

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

oppure:

m. 100 X 1 volta

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 100 X 1 »

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

oppure:

m. 100 X 1 volta

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

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

Defaticamento

0 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 X 4 volte recupero di passo tranquillo fra una prova e l'altra) pausa di 5'-6'

m. 40 X 4 volte (recupero di passo tranquillo fra una prova e l'altra) pausa 8'-10'

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

oppure:

m. 30 X 1 volta

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 40 X 1 »

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

oppure:

m. 30 X 1 volta

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 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 dell'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 » affrontando 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 cer-

ando, con azione decisa e veloce, di ridurre il più possibile il tempo di sospensione del passaggio (« aggredire » ostacolo).

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

Defaticamento

tipo di allenamento:

Riscaldamento,

Esecuzione di tutti gli esercizi di cui al precedente tipo allenamento;

Esercizi fondamentali di 1^a e 2^a gamba sulla parte interna 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 X 5 volte (recupero: 2').

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

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

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

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

Defaticamento

tipo di allenamento:

riscaldamento:

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

Esercizi fondamentali di 1^a e 2^a gamba sulla parte interna 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) X 2-3 volte.

Partenza dai blocchi e 11 ostacoli (m. 1.00) X m. 110 X 3 volte (recupero: 10'-12').

Defaticamento

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

1a, 2a, 3a, 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 « cross », 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'occorrenza, 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 3° 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).

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 resistenza.
- 3) Esercizi con i bilancieri.

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 distensibilità 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 metatarsiano) 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 X 4-5 volte (recupero 2').

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

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

Partenza dai blocchi e 7 ostacoli X 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) X 2-3 volte.

Partenza dai blocchi e 11 ostacoli (m. 1.00) X m. 110 X 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 X 2-3 volte (recupero 5'-6').

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

Partenza dai blocchi e 8 ostacoli X 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 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 (ripetizioni 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.

o

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

oppure:

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

oppure:

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

oppure:

m. 100 X 1 volta

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 100 X 1 » (recupero: la stessa distanza da percorrere di passo).

oppure:

m. 100 X 1 volta

m. 150 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 100 X 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°

o di allenamento (tranne quelli specifici di 1^a e 2^a gamba
agli ostacoli).

Alcune partenze dai blocchi (eventuali).

ove ripetute con massimo impegno relativo di velocità

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

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

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

oppure:

m. 30 X 1 volta

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 » (recupero: 2'-2'30 fra una prova e
l'altra).

oppure:

m. 30 X 1 volta

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 »

m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 »

m. 50 X 1 » (recupero: 2'-2'30 fra una prova e
l'altra).

Defaticamento

) Esercizi con i bilancieri

Scopo che si vuole conseguire: stimolazione per mezzo
di un « richiamo » periodico (a discrezione dall'allenatore
e considerate le condizioni di efficienza e di forma dell'atle-
ta) 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.

a, 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).

3a, 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 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 pareggia 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.

PROGRAMMA DI MASSIMA PER LA PREPARAZIONE DEI M. 100 OSTACOLI FEMMINILI

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

Elementi della preparazione:

- 1) Corsa su percorsi vari (boschi, campagna, argini di fiumi, anello erboso della pista, prati, ecc.).
- 2) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico.
- 3) Corse intervallate.
- 4) Studio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo.

N.B. - Si premette che ogni allenamento deve essere preceduto da un adeguato *riscaldamento* (esecuzione di azioni di corsa a ritmo gradualmente crescente, effettuazione di vari esercizi di coordinazione neuro-muscolare, di allungamento, di mobilità articolare, di scioltezza, ecc.; esecuzione di « skips » vari (1); allunghi, ecc.) allo scopo di porre l'organismo e tutti i territori muscolari nelle condizioni più idonee per sostenere le specifiche esercitazioni previste dall'allenamento stesso.

La durata del riscaldamento varia dai 20' ai 40' ed è in proporzione alla qualità ed alla quantità degli impegni richiesti di volta in volta all'atleta.

1) Corsa su percorsi vari

Scopi che si vogliono conseguire:

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

(1) Nota: se ne descrivono 4 di maggiore efficacia:

a) 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;

b) come sopra, ma con tempi di spinta dei due piedi molto ravvicinati: alternativamente la gamba destra e quella sinistra si portano in sospensione, con ginocchio all'altezza del petto, busto eretto;

c) corsa (ad andatura moderata) con ginocchia alte (coscia parallela al suolo), passi corti, busto eretto;

d) azioni di corsa con rullate dei piedi, pieno appoggio di pianta spinta conclusiva di pianta-punta, ginocchio naturalmente flesso, passi corti, azione complessivamente agile e dinamica. Busto decontratto movimento delle braccia in coordinazione con l'azione delle gambe.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

- 20' di riscaldamento;
- 10' di corsa tranquilla (curando l'appoggio dei piedi, la elasticità della spinta e l'agilità del ritmo, seppur moderato) che può essere intercalata da azioni di marcia, esercizi di scioltezza, slanci, ecc.;
- 5' di esercizi preatletici specifici per gli ostacoli;
- 10' di corsa tranquilla, come sopra;
- 5' di esercizi preatletici specifici, come sopra.

Allorquando l'atleta si è assuefatta a questo particolare modo di lavoro (verso la terza settimana), si eliminano le pause di 5' con l'intendimento di raggiungere la continuità di corsa per circa 30'.

Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Operazioni che si vogliono conseguire:

- a) rinforzare e tonificare armonicamente tutti i territori muscolari;
- b) sollecitare dinamicamente mediante esercizi con sovraccarichi (naturali o da palestra) l'impegno dei piedi e degli arti inferiori ai fini di conferire ai medesimi maggiore forza veloce.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

Modalità di allenamento (potenziamento generalizzato)

in seduta da 60' a 90', comprende in linea di massima:

- 20' di riscaldamento;
- esercizi vari a carico naturale (a corpo libero) per il potenziamento di tutti i territori muscolari (in particolare quelli del dorso e dell'addome);
- esercizi vari con piccoli attrezzi: palloni medicinali, pesi di ferro, ecc.;
- prove ripetute di corsa in leggero progressivo su brevi salite di m. 30/50;
- ripetizioni di azioni di « skips » vari su leggere salite (m. 30/40).

Laddove non è possibile svolgere le prove ripetute di corsa e di « skips » in salita, effettuare:

— ripetizioni di varie azioni balzate su gradinate scale (piedi pari uniti, alternati destro-sinistro, solo destri e solo sinistro), *oppure*:

— ripetizioni di esercizi di rimbalzo sugli ostacoli (6 ostacoli da cm. 50/60/70 disposti a metri 2,50 oppure 8/10 ostacoli disposti a metri 1,50).

2) tipo di allenamento (potenzialmente generalizzato specifico)

La seduta da 60' a 90' comprende, in linea di massima:

— 20' di riscaldamento;

— esercizi vari a carico naturale (a corpo libero) per il potenziamento di tutti i territori muscolari (in particolare di quelli dell'addome e del dorso);

— esercizi vari con piccoli attrezzi: palloni medicina bastoni di ferro, ecc.;

— 2/3 volte 12/16 balzi alternati su una panca o cassetta alta da cm. 40 a cm. 50 (step test). I balzi vanno effettuati con notevole dinamismo, con spinta piena dei piedi e completa estensione degli arti. Con il progredire dell'efficienza fisica dell'atleta, la stessa esercitazione può essere eseguita tenendo sulle spalle una camera d'aria di automobile ripiena di sabbia del peso di 5/8 kg.;

— 2 volte 30/40 m. di ciascuno dei 4 « skips » di cui il primo tipo di allenamento (pausa di 3/4' tra una prova e l'altra). Con il progredire dell'efficienza fisica dell'atleta la stessa esercitazione può essere eseguita tenendo sulle spalle una camera d'aria di automobile ripiena di sabbia del peso di 5/8 kg.;

— esercizi di sovraccarico (2/3 ripetizioni di ogni esercizio, pausa 3/4'):

1° esercizio - 12 estensioni elastiche e dinamiche dei piedi con gli avampiedi su di uno spessore qualsiasi (tavola di legno o, bordo di una pedana, ecc.) tenendo sulle spalle una camera d'aria ripiena di sabbia del peso iniziale di kg. 8. Con il progredire dell'efficienza dell'atleta il peso potrà arrivare a kg. 16.

2° esercizio - 12 saltelli a piedi uniti (e con rimbalzo intermedio) eseguiti in maniera dinamica, con massima estensione dei piedi e degli arti, tenendo sulle spalle una camera d'aria piena di sabbia del peso iniziale di kg. 8.

on il progredire dell'efficienza fisica dell'atleta, il peso potrà arrivare a 12/14 kg.

3° esercizio - 12 saltelli « sagittali » sul posto (con rimbalzo intermedio); alternare balzi con la gamba sinistra dietro e destra avanti e viceversa con un rimbalzo intermedio a piedi uniti e con appoggio dei piedi distanti cm. 10/60; arto anteriore naturalmente piegato al ginocchio, arto posteriore in completa estensione, spinta dinamica sui piedi. Sulle spalle una camera d'aria ripiena di sabbia del peso iniziale di kg. 5.

4° esercizio - 6/8 semiaccosciate (angolo al ginocchio circa 90°) eseguite in maniera dinamica e con potente spinta finale degli arti inferiori e dei piedi, schiena eretta. Sulle spalle una camera d'aria piena di sabbia del peso iniziale di 10/12 kg. Con il progredire della efficienza fisica dell'atleta, il peso potrà arrivare a 18/20 kg.

tipo di allenamento (potenziamento specifico)

seduta da 60' a 90' comprende in linea di massima:

— 20' di riscaldamento;
— da 2 a 4 ripetizioni di un circuit-training opportunamente predisposto e che preveda impegni che abbiano precisi riferimenti con gli 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. In ogni stazione (che stabiliscono 7/8 « stazioni » e ad ogni stazione (che l'atleta raggiunge di corsa) si effettua un determinato numero di ripetizioni di esercizio e si cronometra il tempo totale di esecuzione del circuito. Tale tempo dovrà diminuire dopo la prima esecuzione, in quanto l'atleta acquista man mano maggior destrezza nell'esecuzione dei singoli esercizi. Pausa tra le ripetizioni 8/10': 2' al passo, 6' di riposo completo (sdraiati) e 2' di messa in moto (1).

(1) Nota - Esempio di circuit training per la ostacolista dei m. 100
1ª stazione: si inizia l'esecuzione del circuito con una veloce oscillazione di braccia tipo corsa, inserendo alla quarta oscillazione, il movimento tipico delle braccia al momento del passaggio dell'ostacolo. Tali azioni possono essere eseguite impugnando anche un leggero bastone di ferro e si effettuano per 20" circa.

2ª stazione: 10 saltelli pari uniti e pari divaricati, alternativamente, impugnando un bastone di ferro di 3/5 kg. che sarà slanciato verso

3) Corse intervallate

Scopi che si vogliono conseguire:

a) studio ed applicazione della migliore espressione tecnica e dinamica della corsa di velocità;

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

Sviluppo pratico dell'allenamento:

— 30' di riscaldamento;

— distanze ripetute su percorsi pianeggianti, preferibilmente erbosi: 3/4 serie di 3/4 ripetizioni (m. 100, 120, 150, 200) con moderato impegno velocizzante (75-80 per cento) (1). Pause: 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 per arrivare, nel tempo a m. 1.600.

l'alto in coordinazione con la spinta dei piedi. (Prevalente impegno di braccia e gambe).

3ª stazione: in sospensione dorsale all'ultimo grado alto della spalliera, massima raccolta delle ginocchia al petto e successiva distensione verso il basso: 10 ripetizioni (prevalente impegno dei muscoli addominali).

4ª stazione: « step test »: 10 ripetizioni (prevalente impegno piedi/gambe).

5ª stazione: in decubito prono (pancia a terra) mani alla nuca, gomiti aperti: 10 iperestensioni dorsali assumendo la posizione di massimo arco dorsale (prevalente impegno dei dorsali).

6ª stazione: rimbalzi a piedi uniti su 8/10 ostacoli alti cm. 50 distanti m. 1.30 circa l'uno dall'altro: di seguito o con rimbalzo intermedio (prevalente impegno piedi/gambe).

7ª stazione: una gamba flessa in posizione di passaggio ad ostacolo ed appoggiata lateralmente sul piolo della spalliera, busto eretto l'altro arto disteso in appoggio al suolo, braccia alte: 5 flessioni avanti del busto e 5 iperestensioni dorsali. Ripetere l'esercizio invertendo la posizione degli arti (prevalente impegno dorsali-addominali).

8ª stazione: « sprint » veloce di 20/30 metri.

— Defaticamento: 10' di corsa tranquilla a ritmo gradatamente crescente intercalata da azioni di marcia e da esercizi blandi di scioltrezza.

(1) Nota - Calcolare la percentuale della velocità moltiplicando per cento il migliore tempo o presunto tale dell'atleta sui m. 100 e dividendo per la percentuale da applicare.

Studio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

copi 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.

tipo di allenamento:

— 30' riscaldamento;

— esercizi fondamentali di prima gamba (anticipo dell'azione di « attacco » sulla parte esterna dell'ostacolo) e di seconda gamba (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo con 6/8 ostacoli da cm. 76 o da cm. 84 disposti a n. 7 circa).

— Prove ripetute sugli ostacoli (il numero delle ripetizioni ed i tempi di recupero sono lasciati alla discrezione dell'allenatore, considerata l'efficienza dell'atleta):

— Partenza dai blocchi (o se non è possibile in piedi):
1° ostacolo (altezza regolamentare o ridotta, distanza regolamentare, otto passi di corsa); 1°, 2° ostacolo (altezza e distanze regolamentari o leggermente ridotte) tre passi tra ostacolo ed ostacolo in moderata accelerazione); 1°, 2°, 3° e 4° ostacolo (come sopra); 1°, 2°, 3°, 4°, 5° e 6° ostacolo (come sopra);

— Defaticamento.

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

— 30' di riscaldamento;

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

— Prove ripetute sugli ostacoli: (il numero delle ripetizioni ed i tempi di recupero sono lasciate alla discrezione dell'allenatore, considerata l'efficienza fisica dell'atleta):

1, 2, 3, 4 ostacoli (altezza e distanza regolamentari o leggermente ridotte). Precisazione della tecnica esecutiva del passaggio ricercando una moderata accelerazione nei tre passi intermedi di corsa.

— Defaticamento.

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

1a, 2a, 3a, 4a, 5a settimana: (sei allenamenti per settimana)

- L. - Corsa su percorsi vari.
- M. - Potenziamento muscolare generalizzato (1° tipo)
- M. - Corse intervallate.
- G. - Corsa su percorsi vari.
- V. - Potenziamento muscolare generalizzato (1° e 2° tipo).

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

N.B. - Laddove si possono effettuare solo 5 allenamenti per settimana, eliminare un allenamento di corse intervallate.

6a, 7a, 8a, 9a, 10a settimana: (sei allenamenti per settimana)

- L. - Corsa su percorsi vari.
- M. - Potenziamento muscolare specifico (3° tipo).
- M. - Studio ed assimilazione della tecnica di passaggio dell'ostacolo (1° e 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).

Laddove si possono effettuare solo 5 allenamenti per settimana, eliminare l'allenamento del mercoledì (studio ed assimilazione della tecnica di passaggio dell'ostacolo) ed effettuare il giovedì un allenamento misto (corse intervallate più tecnica dell'ostacolo).

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

Elementi della preparazione:

- 1) Corsa su percorsi vari (boschi, campagna, argini di fiumi, anello erboso della pista, prati);
- 2) Potenziamento muscolare specifico;

- 3) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità;
- 4) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio.

N.B. - Si premette che ogni allenamento deve essere preceduto da un adeguato riscaldamento (20'-40').

Corsa su percorsi vari:

Obiettivi che si vogliono conseguire:

- a) incremento della resistenza organica generale;
- b) puntualizzazione tecnica e sollecitazione dinamica della corsa della velocista;

Sviluppo pratico dell'allenamento:

- 20' di riscaldamento;
- 30'/40' di corsa libera su percorsi vari (ricercando ostacoli naturali) senza alcun tema fisso circa la distanza da percorrere ed i relativi tempi di percorrenza riferiti al chilometraggio. Periodicamente l'atleta, assecondando il proprio istinto, effettua progressivi ed allunghi su brevi distanze con moderato ed agile impegno velocizzante.

Potenziamento muscolare specifico

Obiettivi che si vogliono conseguire:

- a) potenziamento « dinamico » di tutti i gruppi muscolari interessati specificamente all'azione di corsa veloce (oprattutto dei piedi e degli arti inferiori);
- b) potenziamento « dinamico » di tutti i gruppi muscolari interessati all'azione tecnicamente utile al passaggio dell'ostacolo.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

tipo di allenamento:

- 20'/40' di riscaldamento;
- 2 ripetizioni di ognuno dei quattro esercizi fondamentali di « skip » (vedi nota citata alla pag. 21 del 1° periodo della preparazione), su una leggera salita di 40/60 metri. Per le atlete più mature si consiglia anche un leggero carico sulle spalle (camera d'aria riempita di sabbia di 8/10); recupero 3'/4' tra una ripetizione e l'altra.

Pausa di 10';

— 8/10 progressivi di velocità su di una leggera salita di 60/80 m.; l'intensità dell'accelerazione aumenterà gradualmente con il passare degli allenamenti. Recupero: 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 dotazioni di lavoro.

3° tipo di allenamento:

— la seduta di allenamento prevede tutte le esercitazioni e gli impegni specificati nel 3° tipo di allenamento del 1° periodo. Il riscaldamento sarà portato a 30'; le ripetizioni del circuito saranno almeno 3 ed il defaticamento sarà di almeno 15'.

3) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Scopi che si vogliono conseguire:

- a) studio ed applicazione della migliore tecnica della corsa riferita alla velocità ostacolista;
- b) incremento della velocità pura e della resistenza alla velocità riferita alle forti accelerazioni.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

1° tipo di allenamento: (resistenza alla velocità)

- 30' di riscaldamento;
- esercizi di scioltezza, di « allungamento » e di mobilità articolare;
- esercizi specifici dell'ostacolista, dalla stazione eretta, da seduti ed in decubito;
- esercizi fondamentali di prima e seconda gamba sulla parte esterna dell'ostacolo;
- ripetizione di « skip » vari;
- alcune partenze dai blocchi;
- prove ripetute: l'impegno velocizzante, che non mai inferiore al 90%, aumenta col passare degli allenamenti.

enti fino ad arrivare, nel tempo, ad una velocità di per-
rrenza del 95%:

- 3/4 serie di 3/4 volte m. 60. Recupero di passo svelto
tra una ripetizione e l'altra e di 8'/10' tra una serie e
l'altra;

ppure:

— 3 serie di 3/4 volte m. 80. Recupero di passo svelto
a una ripetizione e l'altra e di 8'/10' tra una serie e l'altra.
— Defaticamento.

o tipo di allenamento (resistenza alla velocità):

— 30' di riscaldamento;
— esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tipo
di allenamento;

— alcune partenze dai blocchi;
— prove ripetute: l'impegno velocizzante sarà del-
85% per le prove di m. 100 e di m. 150 e dell'80% per
m. 200;

- m. 100 X 10 volte (recupero di passo tra una prova e
l'altra);

ppure:

- m. 150 X 6 volte (recupero di passo tra una prova e
l'altra);

ppure:

- m. 200 X 5 volte (recupero di passo tra una prova e
l'altra);

ppure:

m. 100 X 1 volta

m. 100 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 200 X 1 »

m. 150 X 1 »

m. 100 X 1 »

m. 100 X 1 » (recupero: la stessa distanza da per-

correre di passo);

ppure:

m. 100 X 1 volta

m. 150 X 1 »

- m. 200 X 1 volta
- m. 100 X 1 »
- m. 150 X 1 »
- m. 200 X 1 » (recupero: la stessa distanza da pe
correre di passo).
- Defaticamento.

3° tipo di allenamento: (velocità pura):

- 30' di riscaldamento;
- esecuzione di tutti gli esercizi previsti per il 1° tip
di allenamento;
- alcune partenze dai blocchi;
- prove ripetute: con massimo impegno « relativo
di velocità:
- m. 30 X 3 volte; (recupero di passo tranquillo tra un
prova e l'altra);
- pausa di 6'/8';
- m. 40 X 3 volte; (recupero di passo tranquillo tra un
prova e l'altra);
- pausa di 8'/10';
- m. 50 X 3 volte; (recupero di passo tranquillo tra un
prova e l'altra);

oppure:

- m. 30 X 1 volta
- m. 40 X 1 »
- m. 50 X 1 »
- m. 50 X 1 »
- m. 40 X 1 »
- m. 30 X 1 »
- m. 30 X 1 »
- m. 40 X 1 »
- m. 50 X 1 » (recupero di 3' tra una prova e l'altra)

oppure:

- m. 30 X 1 volta
- m. 40 X 1 »
- m. 50 X 1 »
- m. 30 X 1 »
- m. 40 X 1 »
- m. 50 X 1 »
- m. 30 X 1 »

m. 40 X 1 volta
m. 50 X 1 » (recupero di 3' tra una prova e l'altra)
Defaticamento

Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio.

Obiettivi che si vogliono conseguire:

- a) progressiva automatizzazione all'accelerazione « relativa » dalla partenza al primo ostacolo, nei tre passi intermedi di corsa tra gli ostacoli e dall'ultimo ostacolo all'arrivo;
- b) assimilazione degli automatismi dell'azione tecnicamente corretta del passaggio dell'ostacolo;

Sviluppo pratico dell'allenamento:

tipo dell'allenamento:

- 30' di riscaldamento;
- ripetizioni di tutti gli esercizi specifici dell'ostacolista e della velocista;
- ripetizioni di « skip » vari;
- prove ripetute sugli ostacoli: partenza in piedi o dai blocchi a m. 13 dal primo ostacolo (partenza dai m. 100 ostacoli), otto passi di corsa con progressiva azione di velocità e:

- 5 ostacoli (cm. 76 oppure cm. 84) disposti a m. 17.00 (gli ostacoli dispari dei m. 100 ostacoli) e:
6/8 ripetizioni con 7/9 passi intermedi di corsa tra ostacolo ed ostacolo in agile progressivo di velocità cercando di « correre » sugli ostacoli. Recupero 3'/4' tra una ripetizione e l'altra.
Defaticamento.

2° tipo di allenamento:

- 30' di riscaldamento;
- ripetizione di tutti gli esercizi specifici della ostacolista e della velocista;
- ripetizioni di « skip » vari;
- prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento dell'impegno velocizzante. Partenza dai blocchi e due ostacoli per tre volte (recupero 2'); partenza dai blocchi e tre ostacoli per due volte (recupero 3'/4'); partenza dai blocchi e cinque ostacoli per una/due volte

(recupero 5'/6'); partenza dai blocchi e sette ostacoli per una volta.

L'altezza dell'ostacolo sarà per i primi allenamenti di cm. 76, in seguito di cm. 84.

Defaticamento.

3° tipo di allenamento:

— 30' di riscaldamento;

— esecuzione di tutti gli esercizi di cui ai precedenti tipi di allenamento;

— prove ripetute sugli ostacoli: progressivo incremento dell'impegno velocizzante.

Partenza dai blocchi e due ostacoli (cm. 76) per due tre volte;

Partenza dai blocchi e undici ostacoli (cm. 76) per due volte; (recupero 10'/12').

Defaticamento.

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

1a, 2a, 3a, 4a, 5a settimana: (sei allenamenti per settimana)

L. - Allenamento alla velocità o alla resistenza, alla velocità (3° o 1° tipo di allenamento).

M. - Potenziamento muscolare specifico (1° tipo).

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

G. - Corsa su percorsi vari.

V. - Potenziamento muscolare specifico (2° e 3° tipo)

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

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

N.B. - Laddove si possono effettuare solo cinque allenamenti la settimana, eliminare un allenamento di potenziamento muscolare, specifico.

6a, 7a, 8a, 9a, 10a settimana (sei allenamenti per settimana)

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

M. - Allenamento alla velocità od 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);
V. - Allenamento alla resistenza alla velocità (1° o 2° tipo).
S. - Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio (2° tipo, oppure: 3° tipo ogni 15 gg.).
D. - Riposo (da inserire all'occorrenza in qualsiasi altro giorno della settimana).

N.B. - Laddove si possono effettuare solo cinque allenamenti per settimana eliminare un allenamento specifico sugli ostacoli. E' consigliabile, qualora l'allenatore lo ritenga utile e possibile, effettuare anche allenamenti misti: ostacoli e velocità.

Periodo: dal 1° aprile in poi

Elementi della preparazione:

- 1) Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio;
- 2) Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità;
- 3) Esercizi con sovraccarico (mantenimento del tono muscolare).

N.B. - Si premette che ogni allenamento deve essere preceduto da un adeguato riscaldamento (30'/40').

Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio:

Copi che si vogliono conseguire:

- a) assimilazione della massima accelerazione relativa, alla partenza al primo ostacolo, e massima nei tre passi intermedi di corsa e dall'ultimo ostacolo all'arrivo;
- b) perfezionamento degli automatismi relativi ai vari aspetti dell'azione tecnicamente utile e corretta nella fase di passaggio dell'ostacolo.

Modello pratico dell'allenamento:

Tipo di allenamento:

Riscaldamento (1).

— Prove ripetute sugli ostacoli (progressivo incremento dell'impegno velocizzante sino ad arrivare, nel tempo, alla massima velocità di percorrenza).

— Partenza dai blocchi e 2 Hs. per 3 volte (recupero 3' circa).

— Partenza dai blocchi e 3 Hs. per 3 volte (recupero 4' circa).

— Partenza dai blocchi e 5 Hs. per 1 volta (recupero 6'/8').

— Partenza dai blocchi e 7 Hs. per 1 volta.

— Defaticamento.

2° tipo di allenamento:

— Riscaldamento (come da nota precedente);
prove ripetute sugli ostacoli (impegno velocizzante come nel 1° tipo di allenamento);

partenza dai blocchi e 2 Hs. per 2 volte (recupero circa);

partenza dai blocchi e 11 Hs. (cm. 84) per m. 110 per 2/3 volte (recupero 15' circa).

3° tipo di allenamento:

— Riscaldamento (come da nota precedente);
prove ripetute sugli ostacoli (impegno velocizzante come nel 1° tipo di allenamento);

partenza dai blocchi e 2 Hs. per 2 volte (recupero circa);

partenza dai blocchi e 5 Hs. per 1 volta (recupero 6'/8' circa);

partenza dai blocchi e 7 Hs. per 1 volta (recup. 8'/10'

partenza dai blocchi e 8 Hs per 1 volta.

Defaticamento.

(1) Es. (tipo) di riscaldamento: azioni di corsa a ritmi diversi; esercizi di scioltezza, di allungamento e di mobilità articolare; esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta, da seduti ed in decubito; allunghi su prato; due ripetizioni delle azioni di « skip » e di rimbaldi; esercizi fondamentali di prima e seconda gamba.

Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Obiettivi che si vogliono conseguire:

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

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

N.B. - Andando avanti con la preparazione diminuisce il numero delle prove ripetute e parimenti diminuisce il tempo di percorrenza.

Sviluppo pratico dell'allenamento:

tipo di allenamento (velocità/resistenza)

Riscaldamento (come da nota precedente).

Alcune partenze dai blocchi.

Prove ripetute - (Impegno di velocità del 95%):

3 serie di 3 volte m. 60 recupero di passo tra una ripetizione e l'altra 6'/8' tra una serie e l'altra;

serie:

2 serie di 3 volte m. 80 recupero di passo tra una ripetizione e l'altra 8'/10' tra una serie e l'altra;

serie:

1 serie di 3 volte m. 60 recupero di passo tra una ripetizione e l'altra;

1 serie di 3 volte m. 80 recupero di passo tra una ripetizione e l'altra;

1 serie di 3 volte m. 60 recupero di passo tra una ripetizione e l'altra.

Recupero di 8'/10' tra le serie.

Defaticamento.

tipo di allenamento (velocità/resistenza)

Riscaldamento (come da nota precedente);

Prove ripetute: (l'impegno velocizzante aumenta con

il passare degli allenamenti sino ad arrivare nel tempo una velocità di percorrenza del 90% per le prove di metri 100/150 e dell'85% per i metri 200);

m. 100 X 8/10 volte (recupero di passo tranquillo una prova e l'altra);

oppure:

m. 150 X 5/6 volte (recupero di passo tranquillo tra una prova e l'altra);

oppure:

m. 200 X 4 volte (recupero di passo tranquillo tra una prova e l'altra);

oppure:

m. 100 X 1 volta recupero la stessa distanza di passo;

m. 150 X 1 volta recupero la stessa distanza di passo;

m. 200 X 1 volta recupero la stessa distanza di passo;

m. 150 X 1 volta recupero la stessa distanza di passo;

m. 100 X 1 volta recupero la stessa distanza di passo;

3° tipo di allenamento: (velocità pura)

Riscaldamento (come da nota precedente).

Prove ripetute: (massimo impegno relativo di velocità)

m. 50 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 40 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 30 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 50 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 40 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 30 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 50 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 40 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

m. 30 X 1 volta recupero 2'/3' tra una prova e l'altra;

3) Esercizi con sovraccarichi

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

Gruppo pratico dell'allenamento:

riscaldamento (azioni di corsa a ritmi diversi; esercizi di agilità, di scioltrezza, di allungamento e di mobilità articolare, esercizi specifici a corpo libero o agli attrezzi per i muscoli lominali e dorsali).

Due serie dei 4 « skip » fondamentali (vedi 1° periodo di preparazione) con camera d'aria piena di sabbia sulle piastre del peso di 8/10 kg. per circa 30 m.

4/5 serie di 5 semiaccosciate con carico sulle spalle con camera d'aria ripiena di sabbia per un peso di 10/15 kg.).
Defaticamento.

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 ai primi di maggio. Successivamente si attenerà l'intensità dell'impegno al fine di portare l'atleta in gara con notevoli riserve di energie, fisiche e nervose. E' buona norma effettuare una volta ogni 7-10 giorni un allenamento più leggero in modo che, anche attraverso il responso cronometrico, l'allenatore possa verificare lo stato di efficienza dell'atleta.

Ciò premesso sarà cura dell'allenatore di distribuire nei diversi tipi di lavoro di cui sopra nei vari allenamenti, tenendo presente le soggettive esigenze, le principali cariche ed i più importanti appuntamenti agonistici dell'atleta.
A puro titolo indicativo e precisando che con il trascorrere del tempo sono sempre più consigliabili allenamenti di tipo misto (prove ripetute sugli ostacoli prima e sul fondo dopo), si traccia qui di seguito uno schema di micro-ciclo settimanale di allenamento tipo.

L. - Allenamento per il mantenimento del tono muscolare e oppure seduta comprendente lavoro vario.

M. - Allenamento misto; prove ripetute su 2/3 hs. più resistenza alla velocità (serie di m. 60/80).

M. - Allenamento misto; prove ripetute sugli ostacoli velocità pura (m. 50/40/30).

G. - Allenamento di resistenza-velocità (metri 100/200/200).

V. - Allenamento di prove ripetute sugli ostacoli.

S. - Riposo.

D. - Gara, oppure prove ripetute su 11 hs.

ADATTAMENTI DEI PROGRAMMI DI PREPARAZIONE PI ATLETI ALLIEVI (m. 110 Hs.) E ATLETE ALLIEVE (m. 100 Hs)

1° Periodo: dal 1° novembre al 14 gennaio **Corsa su percorsi vari (« cross »)**

Dividere inizialmente l'impegno di corsa in due periodi di 10'-15' ciascuno (10' per le allieve) con una pausa attiva intermedia di 8'-10'. Successivamente eliminare la pausa attiva e gradualmente aumentare i minuti di corsa fino a arrivare a 30'-40'; (20'-30' per le allieve).

Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Insistere inizialmente, con razionale progressione, sugli esercizi di potenziamento a carico naturale, su quelli di « allungamento » e di elasticità muscolare, sugli esercizi che interessano le fasce muscolari addominale e dorsale su quelli di massima mobilità articolare (soprattutto dell'articolazione dell'anca).

Per quanto riguarda il potenziamento con sovraccarichi la scelta degli impegni ed il peso dei carichi da proporre agli allievi nelle singole metodiche di preparazione varieranno a discrezione del tecnico che segue l'atleta, in rapporto alla maturità, all'efficienza, alle qualità fisico-strutturali ed alla possibilità di « assorbimento » dell'atleta stesso.

Solo per gli allievi, introdurre il bilanciere quando il « telaio » muscolare dell'atleta è ben solido e « costruito ».

Corse intervallate

Ferme restando le distanze da ripetere (m. 100, 150, 200 per gli allievi e m. 80, 100, 150 per le allieve), il lavoro sulla velocità sarà sempre moderato e progressivo ed il totale dei metri da percorrere sarà di m. 1000-1200 per gli allievi e di m. 800-1000 per le allieve. Rivolgere particolare attenzione alla tecnica della corsa del velocista-ostacolista (azione « rotonda » di gambe e portamento « avanzante del ginocchio libero; bacino in posizione naturalmente eretta; movimento di « compensazione » e di « equilibrio » del braccio ampio, ma sempre coordinato e controllato).

Audio ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

E' appena il caso di precisare che il processo di assimilazione del gesto atletico specialistico e finalizzato da parte del giovane atleta è tanto più duraturo quanto più presto si interviene nella maniera giusta e didatticamente valida. Lunghi, tuttavia, dall'exasperare questo pur fondamentale aspetto dell'impostazione e della maturazione dell'atleta, l'allenatore avrà cura di puntualizzare di volta in volta i momenti tecnici e dinamici essenziali del passaggio dell'ostacolo senza, comunque, perdersi in particolari e dettagli che hanno un peso irrilevante nell'economia generale dell'esercizio. Utilissimo, invece, in questo periodo del resto in tutti gli altri momenti della preparazione) la costante ed anche pignolesca ripetizione degli esercizi specifici degli ostacolisti di prima e seconda gamba. Bene, inoltre, allorché se ne presentano le premesse tecniche, strutturali e di efficienza fisica, proporre anche agli atleti della categoria allievi esercitazioni parziali e totali sull'ostacolo ad altezza regolamentare (m. 1.06 per i allievi e m. 0.84 per le allieve).

Periodo: dal 15 gennaio al 31 marzo Corsa su percorsi vari (« cross »)

La durata della corsa resta di 40' circa per gli allievi e di 30' circa per le allieve. I progressivi e gli allunghi da eseguire a volontà dell'atleta (m. 50, 80, 100, 150) si eseguono a un ritmo proporzionatamente moderato e parimenti moderata sarà la velocità complessiva di percorrenza.

Insistere sulla tecnica della corsa del velocista-ostacolista e sulla agilizazione della stessa.

Intensificazione muscolare specifico

Anche durante questa fase, il peso dei sovraccarichi sarà proporzionato alle possibilità degli atleti e delle atlete mentre quello dei bilancieri (per gli allievi) non supererà mai i 25-35 kg.

Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio

Per i giovani meno maturi, ridurre, in proporzione, il numero delle prove ed il totale delle distanze da percorrere (con o senza ostacoli).

3° Periodo: dal 1° aprile al 31 luglio

Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggio Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

Anche in questo caso, per i giovani meno maturi, ridurre in proporzione il numero delle prove ed il totale delle distanze da percorrere (con o senza ostacoli).

ADATTAMENTI DEI PROGRAMMI DI PREPARAZIONE PER ATLETI JUNIORES (m. 110 Hs.) E ATLETE JUN. (m. 100 Hs.)

1° Periodo: dal 1° novembre al 14 gennaio Corsa su percorsi vari (« cross »)

Dividere inizialmente l'impegno di corsa in due periodi di 15'-20' ciascuno per gli juniores e di 10'-15' ciascuno per le juniores con una pausa *attiva* intermedia di 8'-10'.

Successivamente eliminare la pausa attiva e gradatamente aumentare i minuti di corsa fino ad arrivare a 35'-40' per gli juniores ed a 25'-35' per le juniores.

Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Insistere, durante le esercitazioni di potenziamento carico naturale, sugli esercizi che interessano le fasce muscolari addominale e dorsale, sugli esercizi per i piedi e gli arti inferiori e su quelli di « allungamento », di elasticità e di massima mobilità articolare (soprattutto dell'anca). Per quanto riguarda il potenziamento con sovraccarichi, la scelta degli impegni ed il peso del carico da proporre agli atleti nelle molteplici metodiche di preparazione varieranno, a discrezione dell'allenatore, in rapporto alla maturità, alla efficienza, alle qualità fisico-strutturali e alle possibilità d'« assorbimento » dell'atleta stesso.

Tale concetto è valido soprattutto per l'uso del bilanciere il cui peso non deve mai superare, nei vari esercizi basati su proposte, 20-30 kg. (per gli atleti juniores).

Corse intervallate

Ferme restando le distanze da ripetere (m. 100, 150, 200 per gli juniores e m. 80, 100, 120, 150, 200 per le juniores).

), l'impegno velocizzante sarà sempre moderato e proporzionato ed il totale dei metri da percorrere sarà di 1000-1400 per gli juniores e di m. 800-1200 per le juniores. Rivolgere costante attenzione alla tecnica della corsa velocista-ostacolista ed all'azione agile e « rotonda » della corsa stessa.

Indirizzo ed assimilazione della tecnica dell'ostacolo

In materia di applicazione dell'esercizio tecnico del passaggio dell'ostacolo, restano più che mai validi i suggerimenti già dati quando si sono tracciati i programmi di preparazione per gli atleti della categoria allievi.

Verso la fine del 1° periodo della preparazione (metà gennaio) e l'inizio del 2° periodo, ha inizio l'attività agonistica « indoor » che rappresenta, senza alcun dubbio, una massima motivazione di ordine nervoso e psicologico per l'atleta ed un insostituibile mezzo di « verifica » dei modi dei tempi di come va sviluppandosi ed evolvendosi la preparazione. Considerata, dunque, la fondamentale importanza di questo particolare tipo di attività, tutti gli allenatori (sempre che sussistano le premesse e le possibilità oggettive) dovrebbero programmare le gare « indoor » per i loro atleti, a qualunque categoria essi appartengono, inserendole preventivamente nei piani annuali di preparazione. Ciò premesso, e non dovendo avere l'impegno « indoor » alcuna finalità agonistica esasperata e se stessa, l'allenatore preparerà la gara del suo atleta inserendo nelle normali sedute di allenamento (modificandole, tuttavia, in tal senso) delle 2 settimane precedenti la gara stessa o gli elementi principali del « fatto » agonistico:

- partenze dai blocchi;
- partenze dai blocchi e « attacco » del 1° ostacolo ad altezza regolamentare e con impegno di accelerazione gradatamente crescente;
- partenze dai blocchi e in piedi e prove ripetute di 2, 3, 4, 5, ostacoli ad altezza regolamentare e con impegno di accelerazione gradatamente crescente;
- prove ripetute in piano su distanze brevi (da 40 a 60 metri) con impegno velocizzante gradatamente crescente (senza, tuttavia, mai toccare le punte massime).

2° Periodo: dal 15 gennaio al 31 marzo
Corsa su percorsi vari (« cross »)

La durata della corsa resta di 40' circa per gli juniores e di 25'-35' per le juniores. I progressivi e gli allunghi c inserire a volontà degli atleti (m. 80, 100, 150 circa per g juniores e m. 60, 80, 100, 120 circa per le juniores) si es guiranno a ritmo velocizzante proporzionatamente moderat ma in assoluta agilità. Con il passare degli allenamenti, suddetti cambiamenti di ritmo saranno più frequenti e aumenterà anche la velocità relativa di percorrenza.

Potenziamento muscolare specifico

Anche in questo periodo, il peso dei sovraccarichi sar proporzionato alle possibilità degli atleti e delle atlet mentre quello dei bilancieri (per gli juniores) non superer mai i 30-35 kg.

Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità
Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggi

Per gli atleti e le atlete non ancora abbastanza « mat re », ridurre, in proporzione, il numero delle prove e la d stanza totale da percorrere (con o senza ostacoli).

3° Periodo: dal 1° aprile al 31 luglio
Allenamento specifico sugli ostacoli e tecnica del passaggi
Allenamento alla velocità e resistenza alla velocità

A discrezione dell'allenatore ridurre, con atleti no ancora in piena efficienza ed in grado di « assorbire » ad guatamente dosi sostenute di lavoro, il numero delle prov (con o senza ostacoli) ed il totale della distanza da pe correre.