



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

**COMMISSIONE
TECNICA
NAZIONALE**

2

Consigli sulla preparazione degli ostacolisti dei m. 110 e m. 400

a cura di E. Milone

in collaborazione con la SCUOLA CENTRALE DELLO SPORT



CONSIGLI SULLA PREPARAZIONE DEGLI OSTACOLISTI DEL m. 110

Disegni: GIUSEPPE PECORALE

Filmati: NICOLA PLACANICA

Principi generali

L'ostacolista deve essere un velocista e deve prepararsi come tale.

L'ostacolista deve possedere particolari doti (che vanno sempre più sviluppate) di agilità, mobilità articolare, coordinazione e carica nervosa.

Concetti fondamentali sulla tecnica del passaggio

Tenere le « anche » alte davanti all'ostacolo; « prendere » l'ostacolo nel passo di corsa.

« Scendere » dall'ostacolo e non « salire » sullo stesso. Ridurre al minimo indispensabile il tempo di volo. Impostare il principiante ad attaccare l'ostacolo con la gamba sinistra.

Il penultimo appoggio (davanti all'ostacolo) deve avere un tempo di spinta leggermente più breve con una conseguente azione « anticipata » di 1^a gamba verso la barriera; cioè, suo comportamento e suo impegno dinamico durante il percorso che compie fino al ritorno al suolo.

Dalla partenza al 1° ostacolo vanno inseriti 8 passi.

Durante la fase di passaggio dell'ostacolo l'assetto del busto è equilibrato dal movimento delle braccia.

Dopo l'ostacolo riprendere i 3 passi di corsa in piena accelerazione.

Suddivisione della preparazione in 3 grandi Cicli

1° Ciclo - Novembre (seconda quindicina), dicembre, gennaio;

2° Ciclo - Febbraio, marzo, aprile (prima quindicina);

3° Ciclo - Aprile (seconda quindicina) in poi.

1° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

- A) Corsa su percorsi vari;
- B) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico;
- C) Allenamento alla velocità e precisazioni sulla tecnica della corsa;
- D) Puntualizzazione della tecnica dell'ostacolo da cm. 106.

A - Corsa su percorsi vari (piano, falsopiano, salite, discese, ostacoli naturali ecc.)

Iniziare con sedute di 30' circa ed arrivare a 50'-60'. Il ritmo di corsa sarà inizialmente tranquillo pur sviluppandosi sui temi classici del velocista (agilità, rapidità di spinta, fluidità di azione ecc.). Andando avanti nel tempo, inserire brevi e moderate sollecitazioni di piedi e di gambe. Se è possibile, scegliere un percorso « standard » che possa consentire all'allenatore (ai fini delle sue relative deduzioni) il controllo del tempo di percorrenza. E' lo stesso percorso vario, comunque, che deve determinare gli spontanei cambiamenti di ritmo.

B - Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Esercizi con i bilancieri

1) Semi-accosciate con i bilancieri sulle spalle. Carichi pari al 70-80% delle possibilità del soggetto.

Da 4 a 6 serie di 4-6 ripetizioni dell'esercizio eseguito in forma dinamica e con azione conclusiva di spinta sugli avampiedi.

Recupero 2'-3' tra una serie e l'altra.

2) Esercizi di slancio. (Partenza con bilancieri dal petto e dalle spalle). Carichi pari al 70-80% della possibilità del soggetto.

Da 2 a 4 serie di 3-5 ripetizioni dell'esercizio eseguito in forma dinamica e con azione conclusiva di spinta sugli avampiedi.

Recupero 2'-3' tra una serie e l'altra.

Eseguire tra un impegno e l'altro esercizi compensativi di allungamento dei muscoli in forma passiva.

Esercizi con scarpe di ferro (6-10 kg.)

1) Partenza in sospensione dorsale all'ultimo grado della spalliera. Sollevare alternativamente verso il petto il ginocchio destro e quello sinistro. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio.

Recupero 3'-4' tra una serie e l'altra.

2) Partenza in decubito prono sulla panchina (le ginocchia al limite del margine corto della medesima, gambe dal ginocchio in giù libere fuori dalla panchina). Flettere alternativamente (o contemporaneamente) la gamba destra e quella sinistra sulla coscia. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio. Recupero 3'-4' tra una serie e l'altra.

Lo stesso esercizio si effettua in sospensione frontale all'ultimo grado della spalliera.

3) Partenza in decubito prono sul cavallo (il bacino è al limite del margine corto del medesimo e gli arti inferiori, quindi, sono liberi fuori dal cavallo). Slanciare alternativamente (o contemporaneamente) le gambe naturalmente distese verso l'alto. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio. Recupero 3'-4' tra una serie e l'altra.

Esercizi con manubri (2-4 kg.)

1) Impugnando i manubri, eseguire ripetutamente il movimento delle braccia durante la corsa inserendo, ogni tanto, il movimento che effettuano le stesse braccia durante la fase di passaggio dell'ostacolo.

2) Impugnando i manubri, eseguire ripetute circonduzioni delle braccia (a gomito flesso) per avanti-basso-dietro-alto e viceversa.

Esercizio con sovraccarico

1) Brevi tratti ripetuti di corsa (anche balzata) eseguiti con giubbotti ripieni di pezzi di piombo o di sabbia.

2) Esercizi vari di rimbalzo su 4-5 ostacoli (cm. 83 o 91 disposti a m. 3) con giubbotti ripieni di pezzi di piombo.

3) Ripetizione di brevi tratti di corsa eseguiti trainando un carico qualsiasi (sacchi di sabbia, cassette pesanti, ecc.).

4) Ripetizione di brevi tratti di corsa in salita abbastanza ripida.

5) Corsa ed esercizi vari di rimbalzo su scalinate.

6) Esercizi con palloni medicinali (lanci frontali e dorsali dalla stazione eretta e da seduti).

Esercizi vari di potenziamento muscolare generalizzato agli attrezzi.

La scelta delle specifiche esercitazioni in questo vastissimo campo va lasciata all'allenatore il quale, solo, può conoscere le necessità contingenti dell'atleta.

Esercizi di « allungamento » dei muscoli delle gambe.

Circuit-training.

Si stabiliscono 7-8 stazioni; ad ogni stazione che l'atleta raggiunge di corsa, si effettua un determinato numero di ripetizioni (6, 8, 10, 12) di un esercizio che abbia particolare riferimento agli impegni muscolari specifici dell'ostacolista veloce. Si cronometra il tempo di esecuzione di tutto il circuito (il quale tempo dovrebbe man mano diminuire) che va ripetuto 3-4 volte con recupero di 8'-10'.

E' bene che il circuito sia iniziato con una veloce azione di braccia (tipo corsa) impugnando 2 manubri, e che sia concluso con una azione di corsa veloce (20-30 metri).

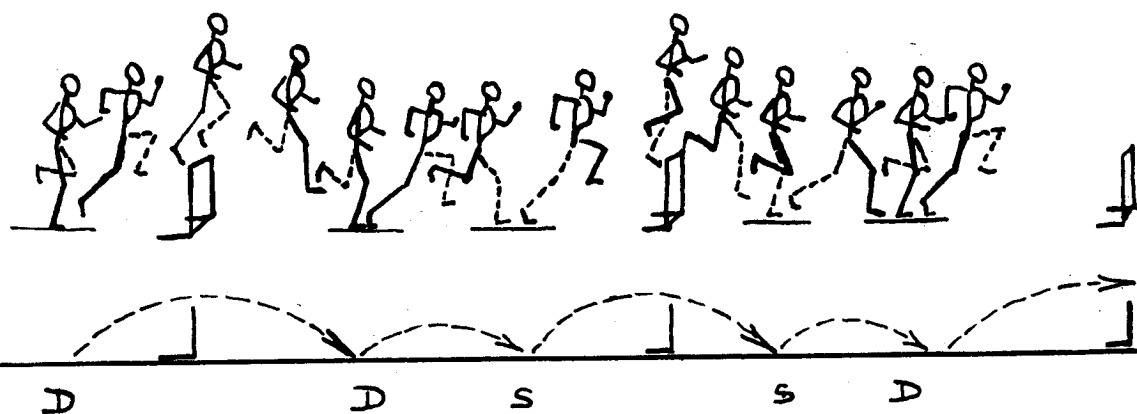
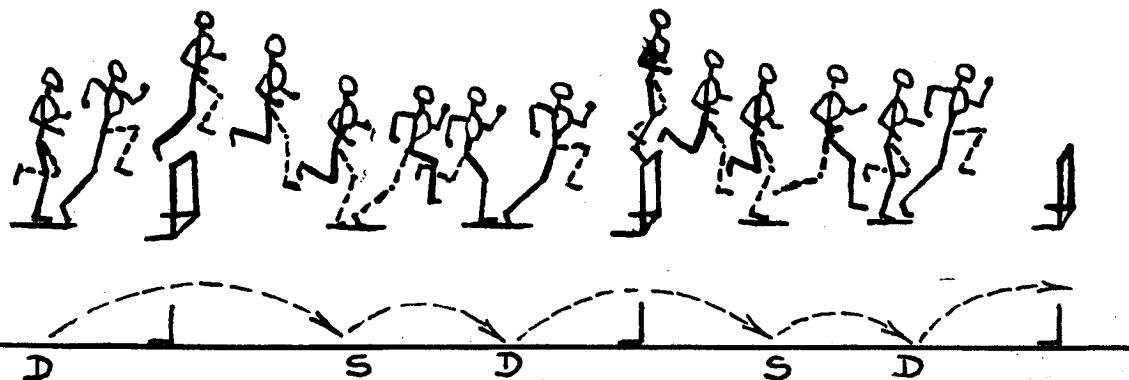
Esempio di circuit-training

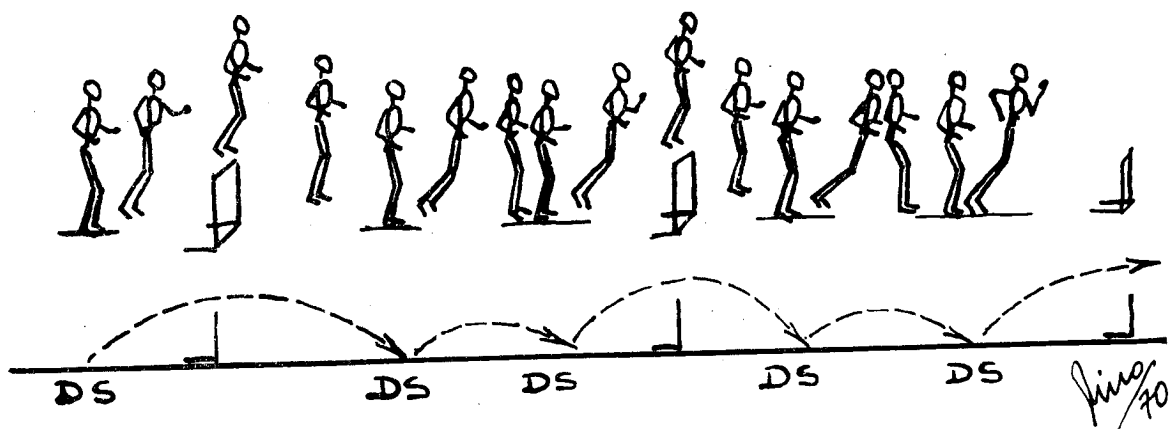
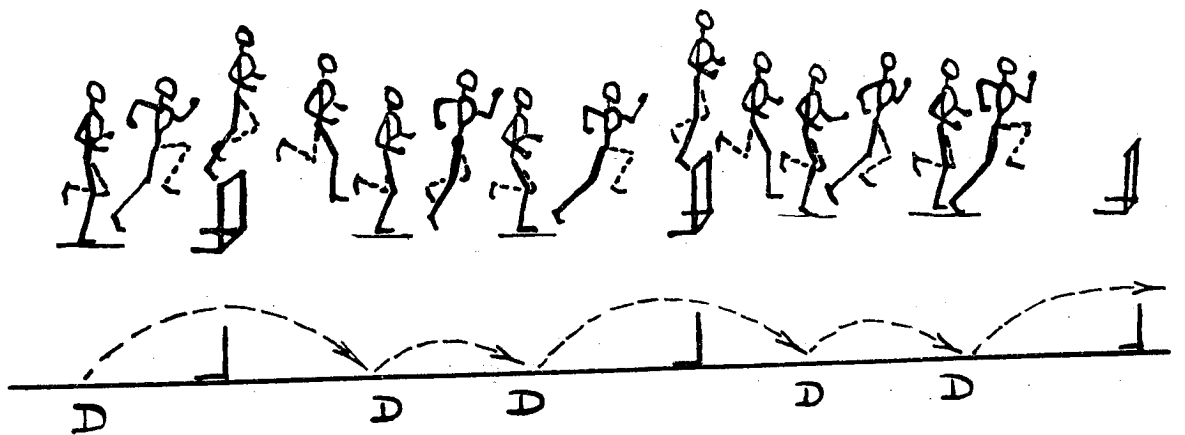
1) Semi-accosciate con bilanciere (20-25 kg.) sulle spalle (6-8 ripetizioni).

2) Tallone del piede sinistro poggiato sul cavallo, gamba sinistra naturalmente distesa; rimbalzi sul piede destro a terra (12 ripetizioni); lo stesso con l'altra gamba.

3) Seduti a terra, gambe distese e divaricate; flessioni del busto in avanti, impugnando, a braccia tese, un pallone medicinale (8-12 ripetizioni).

ALCUNI ESERCIZI DI RIMBALZO SUGLI OSTACOLI





4) Rimbalzi a piedi uniti su 5-6 ostacoli (cm. 76 a m. 3) impugnando 2 manubri (rimbalzo intermedio fra gli ostacoli). (Una volta).

5) In sospensione dorsale alla spalliera, raccolta delle gambe al petto, distensione delle stesse in alto (o avanti) e ritorno in sospensione (8-10 ripetizioni).

6) Gamba destra piegata (come nel passaggio dell'ostacolo) e poggiata con il margine interno sul piolo della spalliera all'altezza del bacino, piede sinistro a terra. Flessioni del busto avanti, indietro e a sinistra. Viceversa con la gamba sinistra appoggiata alla spalliera (12 flessioni per volta).

7) 3 capovolte avanti (a gambe divaricate) e 3 capovolte dietro.

8) Su uno sgabello (o una panchina, o sull'asse di equilibrio, ecc.) rimbalzi a spinte alternate del piede destro e di quello sinistro (la gamba di spinta conclude in massima estensione) (12-18 ripetizioni).

C - Allenamento alla velocità e precisazione sulla tecnica della corsa

Distanze ripetute su percorsi pianeggianti o in pista:

3-4 serie di 3-5 ripetizioni (m. 100, 150, 200, 250, 300, 350) con moderato impegno velocizzante, ma focalizzando l'attenzione sull'agilizzazione della corsa e sull'esatta espressione tecnica della medesima. Recupero adeguato tra una ripetizione e l'altra. Recupero fra una serie e l'altra: 8'-10'.

Modalità di esecuzione:

- 1) ritmo costante di corsa (corsa in allungo);
- 2) ritmo progressivo di corsa (corsa in progressivo);
- 3) ritmo progressivo di corsa nella prima parte della distanza e azione distesa in allungo nella seconda;
- 4) ritmo in allungo nella prima parte della distanza e azione progressiva nella seconda;
- 5) ritmo progressivo della corsa nel primo terzo della distanza, azione distesa in allungo nel secondo terzo e ripresa in progressivo nella terza parte.

D - Puntualizzazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 106

1) Esercizi preatletici specifici per l'ostacolista dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

2) 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).

3) Studio della tecnica del passaggio.

A) Prove ripetute su:

a) 4-5 ostacoli (cm. 91 o m. 1) disposti a distanza regolamentare (con 3 passi di corsa intermedia in agile progressivo);

b) 4-5 ostacoli (cm. 91 o m. 1) disposti a m. 18,29 (con 7 passi di corsa in agile progressivo).

La scelta, di volta in volta, delle specifiche esercitazioni relative alle varie componenti (A-B-C-D) del 1° ciclo di preparazione nonché del dosaggio, in percentuale, delle medesime in ogni singola seduta di allenamento, è lasciata all'esperienza, al buon senso ed alla discrezione dell'allenatore che ben conosce il soggetto che ha a disposizione. Diamo qui di seguito, tuttavia, qualche indicazione di massima in proposito.

1ª, 2ª, 3ª settimana:

5 allenamenti settimanali dei quali:

3 (1°, 3°, 5°) comprendenti il lavoro di cui alle lettere A + B (esclusi i bilancieri);

2 (2° e 4°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera C.

4ª, 5ª, 6ª settimana:

5 allenamenti settimanali dei quali:

3 (1°, 3° e 5°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;

1 (2°) comprendente il lavoro di cui alle lettere C + B;

1 (4°) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B.

Il lavoro di cui alla lettera C e D deve essere interpretato come attività di riscaldamento.

7^a, 8^a, 9^a, 10^a settimana

5 allenamenti settimanali dei quali:

2 (1^o, 4^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;

2 (2^o e 5^o) comprendenti il lavoro di cui alle lettere C + B;

1 (3^o) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B.

Porre particolare attenzione al problema tecnico della corsa e del passaggio dell'ostacolo.

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento.

In chiusura di qualsiasi seduta di allenamento si consiglia il « defaticamento » (10' corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).

2° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

A) Corsa su percorsi vari;

B) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico;

C) Allenamento alla velocità e precisazioni sulla tecnica della corsa;

D) Puntualizzazione della tecnica dell'ostacolo.

A) Corsa su percorsi vari

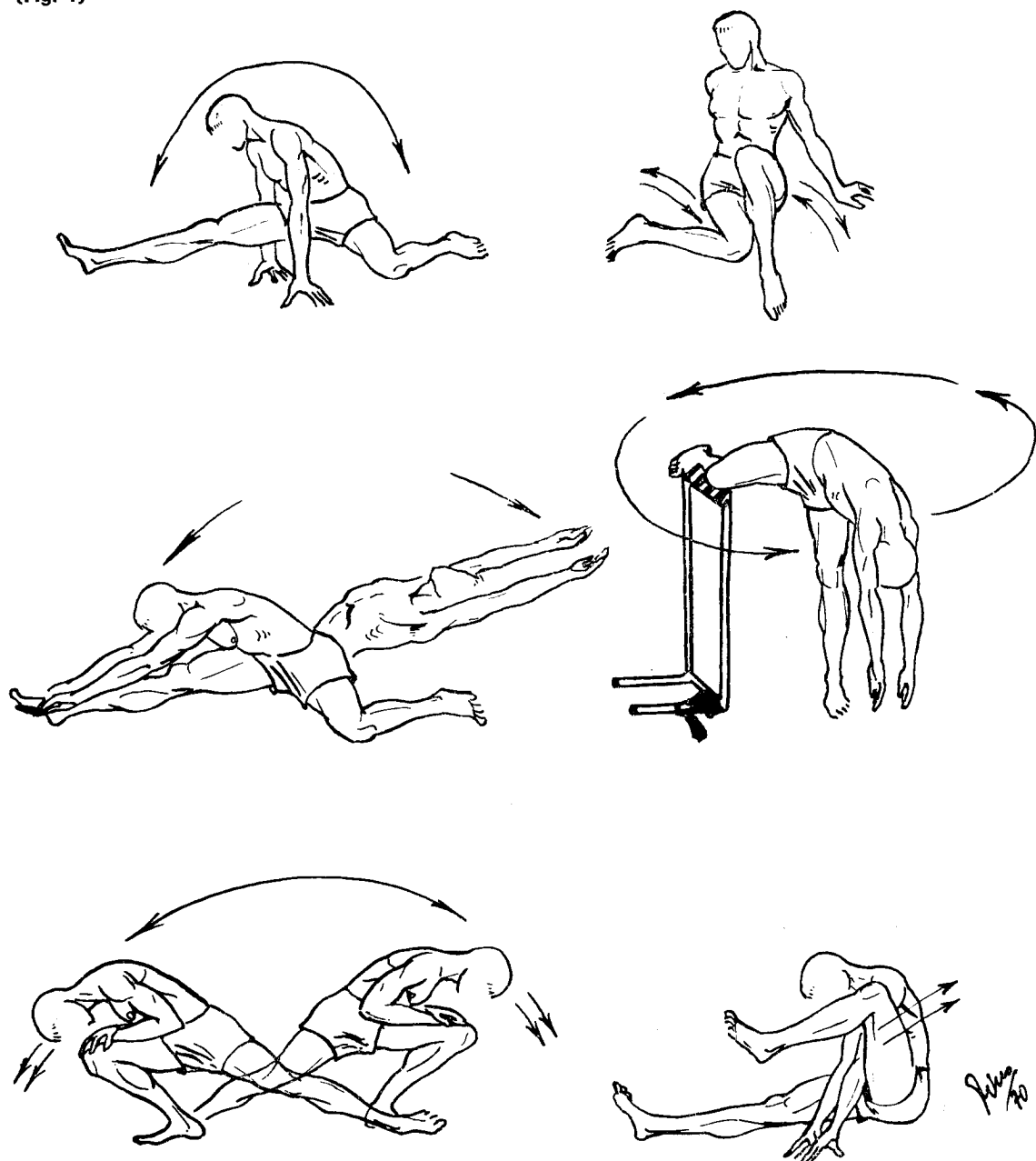
Come nel 1° ciclo. La durata dell'impegno arriva a 50'-60'. Aumenta con la progressiva velocizzazione del ritmo della corsa, l'effetto agilizante. Le periodiche sollecitazioni, riferite ai piedi ed agli arti inferiori, saranno integrate da azioni di passaggio di ostacoli naturali.

B) Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

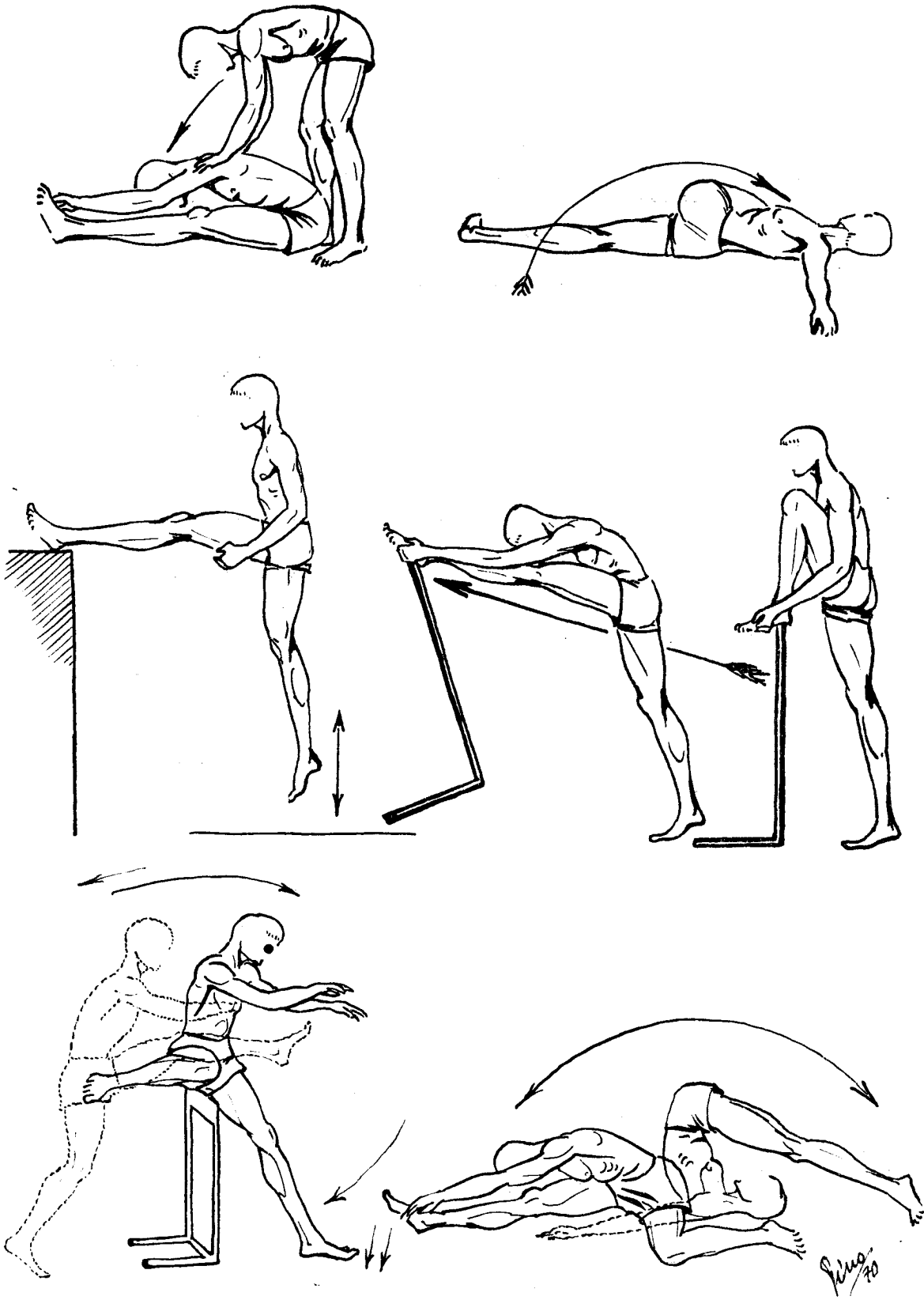
Come nel 1° ciclo. Ferma restando la continua applicazione con il bilanciere, la scelta degli impegni sarà particolarmente

ALCUNI PREATLETICI SPECIFICI PER GLI OSTACOLISTI

(Fig. 1)



(Fig. 2)



orientata verso quegli esercizi che interessano specificamente l'ostacolista veloce (esercizi con scarpe di ferro, esercizi di rimbalzo sugli ostacoli, brevi tratti di corsa trainando un carico qualsiasi, corsa ed esercizi vari di rimbalzo su scalinate, rimbalzi a spinte alternate su uno sgabello, una panchina o sull'asse di equilibrio, ecc.).

C) Allenamento alla velocità e precisazioni sulla tecnica di corsa

Gli specifici impegni da richiedere saranno rivolti all'incremento della velocità senza prescindere, ovviamente, dall'assidua cura tecnica dell'azione di corsa.

Distanze ripetute su percorsi pianeggianti o in pista:

1) m. 100 x 10-12 volte x ritmo abbastanza sostenuto (recupero m. 100 a passo lento);

oppure: m. 150 x 6-8 volte x ritmo abbastanza sostenuto (rec. m. 150 a passo lento);

oppure: m. 200 x 4-6 volte x ritmo abbastanza sostenuto (rec. m. 200 a passo lento);

oppure: distanze miste in proporzione.

2) m. 40 (o m. 50 o m. 60) x 3-4 volte x velocità sostenuta. Partenza dai blocchi recupero 8'-10';

pausa di 20';

m. 60 (o m. 80) lanciati x 3-4 volte x velocità sostenuta. Recupero 8'-10'.

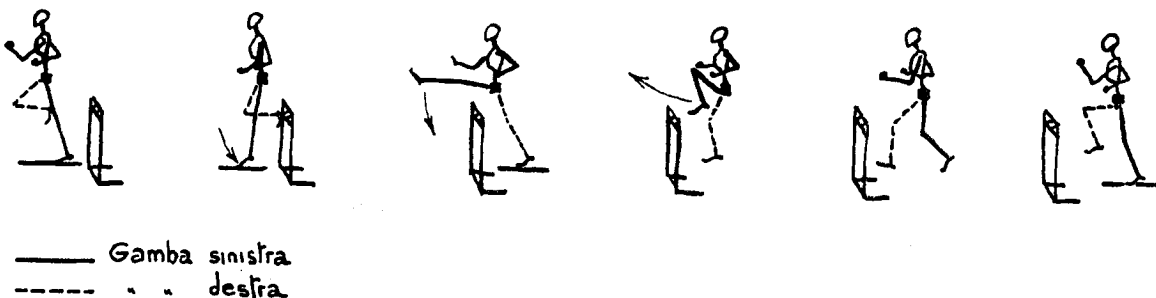
D) Puntualizzazione della tecnica dell'ostacolo

1) Esercizi preatletici specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

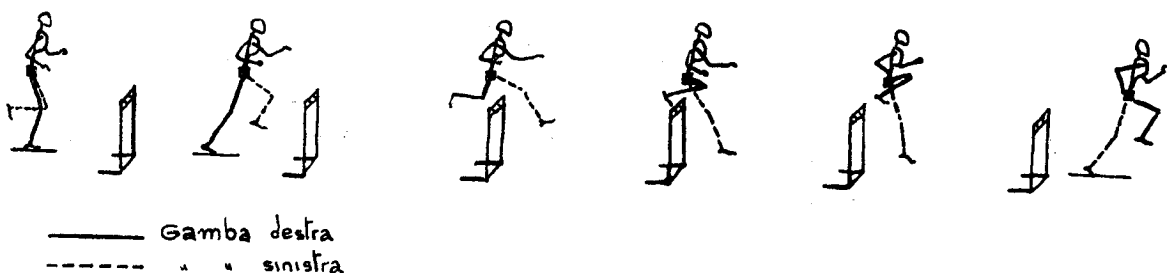
2) Esercizi fondamentali di 1ª gamba (anticipo dell'azione di « attacco » sulla parte esterna e al centro dell'ostacolo) e di 2ª gamba (passaggio sulla parte esterna dell'ostacolo).

3) Studio della tecnica del passaggio e assimilazione dei ritmi di accelerazione:

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



ESERCIZIO DI « ANTICIPO » DELLA 1ª GAMBA



A) Prove ripetute:

partenza dai blocchi o in piedi e 1° ostacolo (m. 1 o cm. 106);
 partenza dai blocchi o in piedi e 3 ostacoli (m. 1 o cm. 106);
 partenza dai blocchi o in piedi e 5 ostacoli (m. 1 o cm. 106);
 partenza dai blocchi o in piedi e 7 ostacoli (m. 1 o cm. 106).

I tempi dinamici del passaggio (senza mai perdere di vista la puntualizzazione tecnica) saranno progressivamente più concentrati e, di conseguenza, sarà parimenti incrementato il ritmo di accelerazione dei 3 passi intermedi.

Come già precisato a proposito della preparazione del 1° ciclo, la scelta, di volta in volta, delle specifiche esercitazioni relative alle varie componenti (A, B, C, D) del 2° ciclo di preparazione nonché del dosaggio, in percentuale, delle stesse in ogni singola seduta di allenamento, è lasciata all'esperienza, al buon senso ed alla discrezione dell'allenatore che ben conosce il soggetto che ha a disposizione. Diamo qui di seguito, tuttavia, alcune indicazioni di massima in proposito.

1ª, 2ª, 3ª settimana:

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 2 (1° e 5°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;
- 2 (2° e 4°) comprendenti il lavoro di cui alle lettere B + C (limitatamente al n. 1);
- 1 (6°) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B;
- 1 (3°) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + C (limitatamente al n. 1).

4ª, 5ª, 6ª settimana:

- 1 (1°) comprendente il lavoro di cui alla lettera A;
- 1 (3°) comprendente il lavoro di cui alle lettere C + B;
- 1 (6°) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B;
- 1 (5°) comprendente il lavoro di cui alle lettere C + D;
- 2 (2° e 4°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera D.

7ª, 8ª, 9ª, 10ª settimana:

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 1 (1°) comprendente il lavoro di cui alla lettera A;
- 1 (4°) comprendente il lavoro di cui alla lettera D;
- 2 (3° e 6°) comprendenti il lavoro di cui alle lettere C + D;
- 2 (2° e 5°) comprendenti il lavoro di cui alle lettere D + B.

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento.

In chiusura di qualsiasi seduta di allenamento si consiglia il « defaticamento » (10' di corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).

3° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

- B) Esercizi con i bilancieri;
- C) Allenamento alla velocità;
- D) Allenamento specifico sugli ostacoli e puntualizzazione della relativa tecnica.

Lo scopo precipuo di questo periodo della preparazione è rappresentato dalla « messa in forma » dell'atleta e dal raggiungimento della migliore condizione nei periodi corrispondenti ai più importanti impegni agonistici.

B) Esercizi con i bilancieri

Vanno effettuati ogni qual volta l'allenatore lo riterrà opportuno in relazione alle esigenze specifiche dell'atleta (tono muscolare).

Semi-accosciate (70-80%)

Esercizi di slancio (70-80%)

C) Allenamento alla velocità

Distanze ripetute:

1) m. 80 x 3-5 volte x velocità quasi massima (da fermi o lanciati) rec. 8'-10';

oppure: m. 100 x 3-5 volte x velocità quasi massima (da fermi o lanciati) rec. 8'-10';

oppure: m. 150 x 2-4 volte x velocità quasi massima (oppure $\frac{1}{2}$ distanza in allungo e $\frac{1}{2}$ distanza x velocità quasi massima). Recupero 8'-10';

oppure: m. 200 x 2-4 volte x velocità quasi massima (oppure $\frac{1}{2}$ distanza in allungo e $\frac{1}{2}$ distanza x velocità quasi massima. Recupero 8'-10'.

2) m. 40 (oppure m. 50 oppure m. 60) x 4-6 volte x velocità quasi massima. Partenza dai blocchi. Recupero 8'-10'.

D) Allenamento specifico sugli ostacoli e puntualizzazione della relativa tecnica

1) Esercizi preatletici specifici per gli ostacolisti dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

2) Esercizi fondamentali di 1^a gamba (anticipo dell'azione

di « attacco » sulla parte esterna e al centro della barriera) e di 2^a gamba (passaggio sulla parte esterna e al centro dell'ostacolo).

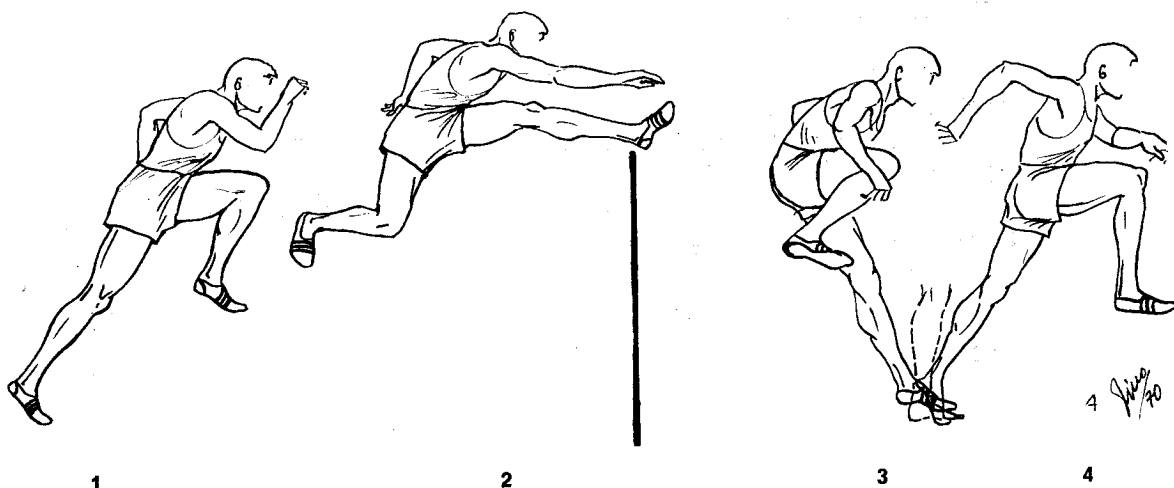
3) Studio della tecnica del passaggio e assimilazione dei ritmi in massima accelerazione.

A) Prove ripetute su:

partenza dai blocchi (o in piedi) e 1 ostacolo;
partenza dai blocchi (o in piedi) e 3 ostacoli;
partenza dai blocchi (o in piedi) e 5 ostacoli;
partenza dai blocchi (o in piedi) e 7 ostacoli;
partenza dai blocchi (o in piedi) e 11 ostacoli (m. 1 oppure cm. 91).

Adeguate recupero tra una prova e l'altra.

(Fig. 5)



- 1) Fase di attacco dell'ostacolo.
- 2) Superamento dell'ostacolo.
- 3) Fase di atterraggio.
- 4) Ripresa dei tre passi di corsa.

Circa la scelta e il dosaggio degli impegni in ogni singola seduta di allenamento, valgono gli stessi criteri espressi per il 1° e 2° ciclo di preparazione.

Da tenere, comunque, presente che, con l'approssimarsi degli appuntamenti agonistici più importanti, la preparazione (che aveva toccato le punte più impegnative nei 10-15 giorni precedenti) andrà gradatamente attenuandosi di intensità al fine di portare l'atleta in gara con forti riserve di energie fisiche e nervose.

In linea di massima, si consigliano 5 allenamenti per settimana (6 se l'atleta non gareggia la domenica) dei quali orientativamente:

- 2 (1° e 4°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera D;
- 2 (3° e 5°) comprendenti il lavoro di cui alle lettere D + C;
- 1 (2°) comprendente il lavoro di cui alla lettera C.

Secondo il periodo, il grado di efficienza, le carenze e le necessità dell'atleta, variare l'alternanza ed il numero dei vari tipi di lavoro.

Il 6° eventuale allenamento potrà essere dedicato ad un lavoro vario e distensivo senza temi specifici (fartlek, allunghi, progressivi, esercizi di ostacolo, esercizi con i bilancieri, ecc.).

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento.

In chiusura di qualsiasi seduta di allenamento si consiglia il « defaticamento » (10' di corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).

Tutto quanto su esposto si adatta integralmente alla gara femminile dei m. 100 ostacoli.

I concetti della preparazione sono, infatti, i medesimi fatte salve le debite proporzioni degli impegni allenanti. Particolare cura, comunque, è bene sia rivolta al potenziamento dei piedi e dell'articolazione della caviglia nonché alla mobilitazione delle varie articolazioni interessanti l'esercizio specifico dell'ostacolo.

CONSIGLI SULLA PREPARAZIONE DEGLI OSTACOLISTI DEI m. 400

Principi generali:

L'ostacolista dei m. 400 deve possedere tutte le qualità di ordine motorio, dinamico, nervoso e muscolare che sono precipue del quattrocentista del piano. Tali qualità vanno sollecitate e incrementate attraverso l'allenamento che, oltre ad essere rivolto al miglioramento continuo della *resistenza*, consentirà all'atleta di assimilare quel particolare ritmo di corsa (che ricorda in certo qual modo quello dell'ottocentista) che sarà chiamato ad esprimere durante l'impegno agonistico.

La tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 91 si differenzia da quella del passaggio dell'ostacolo da cm. 106 dei m. 110 hs, in quanto i tempi di spinta dei piedi e gli impegni di 1^a e 2^a gamba sono meno violenti e, quindi, l'azione complessiva di scavalco risulta più « morbida ».

E', infatti, di fondamentale importanza « rompere » il meno possibile il ritmo della corsa in piano nel tempo di passaggio dell'ostacolo (superandolo, quindi, con lo stesso ritmo dei quindici passi intermedi). « Entrare » nell'ostacolo con sostenuta e veloce azione di prima gamba senza accelerare, quindi sotto la barriera. Superato l'ostacolo, riprendere la corsa in piano con spinte piene per i primi 3-4 passi (al fine di ripristinare la velocità di avanzamento leggermente « caduta » durante la fase di passaggio) e quindi ritmarsi su una azione di corsa agile e radente fino all'attacco (dopo quindici passi) della successiva barriera. Con la stessa intenzione (primi passi in piena spinta e successiva azione cadenzata) si partirà dai blocchi e si effettueranno 22 passi di corsa per « attaccare » il primo ostacolo. E' anche necessario impostare l'ostacolista ad « attaccare » la barriera con la gamba sinistra.

Suddividiamo la preparazione annuale in tre grandi cicli:

1° Ciclo: Novembre (seconda quindicina) - dicembre - gennaio;

2° Ciclo: Febbraio - marzo - aprile (prima quindicina);

3° Ciclo: Aprile (seconda quindicina) in poi.

1° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

A) Corsa su percorsi vari;

B) Potenziamiento muscolare generalizzato e specifico;

C) Velocizzazione dell'azione di corsa, precisazioni sulla tecnica della medesima e sollecitazione del metabolismo locale;

D) Puntualizzazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 91 e assimilazione dei ritmi della corsa dei m. 400 ostacoli.

A - Corsa su percorsi vari (piano, falsopiani, brevi salite, discese, ostacoli naturali, ecc.)

1) Iniziare con sedute che prevedono la percorrenza di circa 6 Km. di corsa a ritmo abbastanza veloce (4'30 circa per Km.) per poi gradualmente arrivare fino a 12 Km. Affinché l'impegno non diventi monotono, inserire ogni tanto brevi e moderate sollecitazioni di piedi e di gambe. E' preferibile scegliere un percorso « standard » che possa consentire all'allenatore (ai fini delle personali relative deduzioni) il controllo del tempo di percorrenza. Una volta arrivati a 12 Km., tenendo ferma tale distanza, intensificare il ritmo di corsa con il progressivo miglioramento delle condizioni generali dell'atleta.

2) Sedute di allenamento che prevedono 15-20' di corsa iniziale a ritmo blando. Inserire successivamente stimoli di corsa a ritmo più sostenuto e di varia lunghezza e intensità fino ad arrivare a 60' di lavoro complessivo.

B - Potenziamento muscolare generalizzato e specifico

Esercizi con i bilancieri:

1) Semi-accosciate con bilanciere sulle spalle. Carichi pari al 70-80% delle possibilità del soggetto. Da 4 a 6 serie di 4-6 ripetizioni dell'esercizio eseguito in forma dinamica e con azione conclusiva di spinta sugli avampiedi. Recupero 2-3' tra una serie e l'altra.

2) Esercizi di slancio (partenza con bilanciere dal petto o dalle spalle). Carichi pari al 70-80% delle possibilità del soggetto. Da 2 a 4 serie di 3-5 ripetizioni dell'esercizio eseguito in forma dinamica e con azione conclusiva di spinta sugli avampiedi.

Recupero 2-3' tra una serie e l'altra.

Eseguire tra un'impegno e l'altro esercizi compensativi di allungamento dei muscoli in forma passiva.

Esercizi con scarpe di ferro (6-10 Kg.)

1) Partenza in sospensione dorsale all'ultimo grado della spalliera. Sollevare alternativamente verso il petto il ginocchio destro e quello sinistro. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio.

Recupero 3'-4', tra una serie e l'altra.

2) Partenza in decubito prono sulla panchina (le ginocchia al limite del margine corto della medesima, gambe propriamente dette libere fuori dalla panchina). Flettere alternativamente (o contemporaneamente) la gamba destra e quella sinistra sulla coscia. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio. Recupero 3'-4', tra una serie e l'altra. Lo stesso esercizio si effettua in sospensione frontale all'ultimo grado della spalliera.

3) Partenza in decubito prono sul cavallo (il bacino è al limite del margine corto del medesimo e gli arti inferiori, quindi, sono liberi fuori dal cavallo). Slanciare alternativamente le gambe (naturalmente distese) verso l'alto. Da 2 a 4 serie di 6-8 ripetizioni dell'esercizio. Recupero 3'-4', tra una serie e l'altra.

Esercizi con manubri (2-4 Kg.)

1) Impugnando i manubri, eseguire ripetutamente il movimento delle braccia durante la corsa, inserendo ogni tanto il movi-

mento che effettuano le stesse braccia durante la fase di passaggio dell'ostacolo.

2) Impugnando i manubri, eseguire ripetute circonduzioni delle braccia (a gomito flessa) per avanti, basso, dietro alto e viceversa.

Esercizi con sovraccarico

1) Brevi tratti ripetuti di corsa (anche balzata) eseguiti con giubbotti ripieni di pezzi di piombo o di sabbia.

2) Esercizi vari di rimbalzo su 4-5 ostacoli (cm. 83 o 91 disposti a m. 3) con giubbotti ripieni di pezzi di piombo.

3) Brevi tratti di corsa eseguiti trainando un carico qualsiasi (sacchi di sabbia, cassette pesanti ecc.).

4) Ripetizioni di brevi tratti di corsa in salita.

5) Esercizi con palloni medicinali (lanci frontali e dorsali dalla stazione eretta e da seduti).

Esercizi vari di potenziamento muscolare generalizzato ai vari attrezzi

La scelta delle specifiche applicazioni in questo vastissimo campo, va lasciato all'allenatore il quale, solo, può conoscere le necessità contingenti dell'atleta.

Circuit-training

La funzione di questo particolare tipo di esercitazione è soprattutto quella di sollecitare il metabolismo locale e profondo.

Si stabiliscono 7-8 stazioni; ad ogni stazione, che l'atleta raggiunge di corsa, si effettua un determinato numero di ripetizioni di un esercizio che abbia particolare riferimento agli impegni muscolari dell'ostacolista dei m. 400. Si cronometra il tempo di esecuzione di tutto il circuito (il quale tempo dovrebbe man mano diminuire) che va ripetuto 3-4 volte con recupero di 8'-10'.

E' bene che il circuito sia iniziato con una veloce azione di braccia (tipo corsa) impugnando 2 manubri, e che sia concluso con una azione di corsa veloce (20-30 metri).

Esempio di circuit-training:

1) Slanci con bilanciere (20 Kg. circa); partenza dal petto o dalle spalle (6-8 ripetizioni).

2) Tallone del piede sinistro poggiato sul cavallo, gamba sinistra naturalmente distesa; rimbalzi sul piede destro a terra (12 ripetizioni). Lo stesso con l'altra gamba.

3) Seduti a terra, fronte alla spalliera, gambe distese, agganziare i piedi all'ultimo piolo basso; spalle a terra dietro impugnando un pallone medicinale, flessioni del busto avanti. (8-10 ripetizioni).

4) Rimbalzi a piedi uniti su 5-6 ostacoli (cm. 76 a m. 3) impugnando 2 manubri (rimbalzo intermedio fra gli ostacoli). Una volta.

5) In sospensione dorsale all'ultimo grado alto della spalliera; flettere le ginocchia al petto, distendere le gambe avanti-alto e ritornare in sospensione. (8-10 ripetizioni).

6) Bilanciere (20 Kg. circa) sulle spalle, eseguire 20-30 saltelli da fermo e con spostamento.

7) Gamba destra piegata (come nel passaggio dell'ostacolo) e poggiata con il margine interno sul piolo della spalliera all'altezza del bacino, piede sinistro a terra. Flessioni del busto avanti indietro e a sinistra. Viceversa con la gamba sinistra. 12 flessioni per volta.

8) Arrampicata alla pertica o alla fune (braccia e gambe, o solo braccia o solo braccia con gambe a squadra). Una volta.

C - Velocizzazione dell'azione di corsa, precisazioni sulla tecnica della medesima e sollecitazioni del metabolismo locale

Distanze ripetute in pista o su percorsi pianeggianti:

1) m. 150 x 10-12 volte x 19'-20" (recupero m. 100 in souplesse o di passo);

oppure: m. 200 x 8 x 27"-28" (recupero m. 200 in souplesse o di passo);

oppure: m. 500 x 4 (andatura tranquilla con leggera progressione negli ultimi m. 150).

Recupero 3'-4'.

2) m. 1000 x 2 alternando m. 50 (o m. 80) in leggero allungo a m. 50 (o m. 80) in souplesse.

Recupero 12'-15'. Fra un 1000 m. e l'altro.

3) 3-4 serie di 80-100 metri in salita per 2-3 volte a ritmo un po' sostenuto. (Recupero: la stessa distanza in souplesse).

Recupero 12'-15', tra una serie e l'altra.

Una serie può essere sostituita con azione di corsa a ginocchia alte (in piano) sulla stessa distanza.

Tutti i suddetti impegni di corsa vanno interpretati sempre secondo il particolare « ritmo » di esecuzione dell'ostacolista dei m. 400.

D - Puntualizzazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 91 ed assimilazione dei ritmi relativi alla corsa dei m. 400 ostacoli

1) Esercizi specifici per gli ostacolisti dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

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

3) Prove ripetute su:

a) 4-5 ostacoli (cm. 91) a m. 9,14.

« Entrare » nell'ostacolo con sostenuta e veloce azione di prima gamba; azione distesa sulla barriera, ripresa dei tre passi di corsa tra gli ostacoli senza particolare impegno di accelerazione.

b) 5-6 ostacoli (cm. 76 o 91) a m. 18,29.

« Entrare » nell'ostacolo con sostenuta e veloce azione di prima gamba; azione distesa sulla barriera (prendere l'ostacolo nel passo di corsa); ripresa dei nove passi di corsa tra un ostacolo e l'altro senza particolari accelerazioni, ma ricercando, invece, una corsa agile e cadenzata che prevede un minimo dispendio di energie locali dei muscoli degli arti inferiori.

c) 2-3-4 ostacoli (cm. 76) a m. 35.

« Entrare » nell'ostacolo con sostenuta e veloce azione di 1^a gamba (senza, quindi, accelerare sotto la barriera); azione distesa sulla barriera (prendere l'ostacolo nel passo di corsa); ripresa della corsa in piano, fra gli ostacoli, con spinte piene per i primi 3-4 passi (al fine di ripristinare la velocità di avanzamento leggermente « caduta » durante la fase di passaggio) e, quindi, ritmarsi su un'azione di corsa agile e radente fino all'attacco, dopo 15 passi, della barriera successiva.

La scelta, di volta in volta, delle specifiche esercitazioni relative alle varie componenti (A, B, C, D,) del 1° ciclo di preparazione nonché del dosaggio, in percentuale, delle stesse in ogni singola seduta di allenamento, è lasciata all'esperienza al buon senso ed alla discrezione dell'allenatore che ben conosce il soggetto che ha a disposizione.

Diamo, comunque, qui di seguito, qualche indicazione di massima in proposito.

1^a, 2^a, 3^a settimana

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 3 (1^o, 3^o e 5^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A (limitatamente al n. 1);
- 2 (2^o e 4^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera B (esclusi i bilancieri);
- 1 (6^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera C (limitatamente al lavoro sui m. 500).

4^a, 5^a, 6^a settimana

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 2 (1^o e 4^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;
- 2 (2^o e 6^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera B;
- 1 (3^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera C;
- 1 (5^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera D.

7^a, 8^a, 9^a, 10^a settimana

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 2 (1^o e 4^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;
- 1 (2^o) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B;

- 1 (6°) comprendente il lavoro di cui alle lettere *C + B*;
- 1 (5°) comprendente il lavoro di cui alla lettera *D*;
- 1 (3°) comprendente il lavoro di cui alla lettera *C*.

Il lavoro di cui alle lettere *C* e *D* del 2° e 6° allenamento va effettuato con moderato impegno (tipo riscaldamento).

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento.

In chiusura di ogni seduta di allenamento si consiglia l'effettuazione del « defaticamento » (10' di corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).

2° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

- A) Corsa su percorsi vari;
- B) Potenziamiento muscolare generalizzato e specifico;
- C) Velocizzazione dell'azione di corsa e assimilazione dei ritmi in funzione dei m. 400 ostacoli. Sollecitazione del metabolismo locale;
- D) Puntualizzazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 91 e assimilazione dei ritmi della corsa tra gli ostacoli.

A - Corsa su percorsi vari

Come nel 1° ciclo, limitatamente al lavoro di cui al n. 2 della lettera A.

B - Potenziamiento muscolare generalizzato e specifico

Come nel 1° ciclo. Ferma restando la continua applicazione con i bilancieri, la scelta degli impegni sarà particolarmente orientata verso quegli esercizi che interessano specificamente il quattrocentista degli ostacoli (circuit-training, esercizi con scarpe di ferro, esercizi di rimbalzo su ostacoli, brevi tratti di corsa trainan-

do un carico qualsiasi, corsa ed esercizi vari di rimbalzo su scalinate, ecc.).

C - Velocizzazione dell'azione di corsa, e assimilazione dei ritmi in funzione dei m. 400 hs. Sollecitazioni del metabolismo locale

Distanze ripetute in pista o su percorsi pianeggianti.

L'azione di corsa si sviluppa su particolari temi di ritmo, agilità ed economia con impulsi del tutto proporzionali alla velocità di spostamento e con espressione di falcata radente.

1) m. 150 x 10 x 18''5, recupero m. 200 in souplesse o di passo;

oppure: m. 200 x 8 x 25''5, recupero m. 300 in souplesse o di passo;

oppure: m. 300 x 5 x 40'', recupero m. 400 in souplesse o di passo;

oppure: m. 500 x 4 (andatura tranquilla, con progressione negli ultimi m. 150);

oppure: distanze miste in proporzione.

2) m. 1000 x 2 alternando m. 50 (o m. 80) di corsa a ritmo abbastanza sostenuto a m. 50 (o m. 80) a ritmo tranquillo.

Recupero 12'-15'. Tra un 1000 m. e l'altro.

3) m. 40 (oppure m. 50, oppure m. 60) x 6-8 volte x velocità quasi massima. Partenza dai blocchi.

Recupero 8'-10'.

4) m. 60 (oppure m. 80, oppure m. 100) lanciati x 6 x velocità quasi massima.

Recupero 8'-10'.

5) 3-4 serie di 80-100 metri in salita per 2-3 volte a ritmo sostenuto. Recupero: stessa distanza in souplesse.

Recupero 10'-12' tra una serie e l'altra.

D - Puntualizzazione della tecnica del passaggio dell'ostacolo da cm. 91 e assimilazione dei ritmi della corsa fra gli ostacoli

1) Esercizi specifici dell'ostacolista dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

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

3) Studio della tecnica del passaggio. Entrare nell'ostacolo con azione veloce e sostenuto di 1^a gamba; azione « distesa » sulla barriera « prendendola » nel passo di corsa; ripresa della corsa in piano con spinte piene per i primi 3-4 passi (al fine di ripristinare la velocità di avanzamento leggermente « caduta » durante la fase di passaggio) e, quindi, ritmarsi su un'azione di corsa economica, agile e radente fino all'attacco della barriera successiva. E' appena il caso di ricordare che il busto conserva il suo assetto in perfetto equilibrio evitando ogni azione forzata di flessione in avanti.

A) Prove ripetute su:

a) 5-6 ostacoli (cm. 91) a m. 18,29 con 7 passi intermedi di corsa.

b) 1^o ostacolo (partenza dai blocchi) da cm. 76 e poi cm. 91, a distanza di gara;

3 ostacoli (15 passi e con partenza dai blocchi) da cm. 76 e poi cm. 91;

5 ostacoli (15 passi e con partenza dai blocchi) da cm. 76 e poi cm. 91.

c) ultimi 3 ostacoli (15 passi), (partenza a m. 300 o m. 500 ed arrivare al traguardo) ostacoli da cm. 76 e poi cm. 91;

ultimi 5 ostacoli (15 passi), partenza a m. 300 o m. 500 ed arrivare al traguardo; ostacoli da cm. 76 e poi da cm. 91.

d) 2-3 volte: distanza di gara (con hs. da cm. 76 o 91) da percorrere a ritmo tranquillo (17 o 19 passi fra gli ostacoli).

Circa la scelta ed il dosaggio delle singole esercitazioni, valgono gli stessi criteri precisati per il 1^o ciclo. Diamo comunque qui di seguito alcune indicazioni di massima in proposito.

1^a, 2^a, 3^a, 4^a 5^a, 6^a settimana

6 allenamenti settimanali dei quali:

2 (1^o e 4^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera A;

1 (3^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera C;

1 (2^o) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B;

- 1 (5^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera D;
- 1 (6^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera B.

7^a, 8^a, 9^a, 10^a settimana

6 allenamenti settimanali dei quali:

- 1 (1^o) comprendente il lavoro di cui alla lettera A;
- 1 (4^o) comprendente il lavoro di cui alle lettere D + B;
- 2 (3^o-5^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera C.
- 2 (2^o-6^o) comprendenti il lavoro di cui alla lettera D.

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento.

In chiusura di qualsiasi seduta di allenamento si consiglia il « defaticamento » (10' di corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).

3° Ciclo - COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE:

- B) Esercizi con i bilancieri;
- C) Allenamento alla velocità;
- D) Allenamento specifico sugli ostacoli e assimilazione dei ritmi di gara;
- E) Allenamento sulla distanza e sollecitazione del metabolismo locale;
- F) Allenamento su prove intervallate.

Lo scopo precipuo di questo periodo della preparazione è rappresentato dalla « messa in forma » dell'atleta e dal raggiungimento della migliore condizione nei periodi corrispondenti ai più importanti impegni agonistici.

B) Esercizi con i bilancieri

Vanno effettuati ogni qual volta l'allenatore lo riterrà opportuno in relazione alle esigenze specifiche dell'atleta (tono muscolare).

Semi-accosciate (70-80%).

Esercizi di slancio (70-80%).

C) Allenamento alla velocità

Distanze ripetute:

1) m. 50 (oppure m. 60) x 6 con partenza dai blocchi x velocità quasi massima.

Recupero 8'-10'.

2) m. 60 (oppure m. 80) lanciati x 5-6 volte (partendo in allungo dai m. 100) x velocità quasi massima.

Recupero 8'-10'.

3) 8-10 partenze dai blocchi (in curva) con avvio a ritmo di gara.

Recupero 3'-4'.

D) Allenamento specifico sugli ostacoli e assimilazione dei ritmi di gara

1) Esercizi specifici per gli ostacolisti dalla stazione eretta, da seduti e in decubito.

2) Esercizi fondamentali di 1^a e 2^a gamba.

3) Studio della tecnica del passaggio e assimilazione dei ritmi di gara.

A) Prove ripetute su:

- a) Partenza dai blocchi e 1^o ostacolo (ritmo di gara);
- Partenza dai blocchi e 2 ostacoli (ritmo di gara);
- Partenza dai blocchi e 4 ostacoli (ritmo di gara);
- Partenza dai blocchi e 5 ostacoli (ritmo di gara);
- Partenza dai blocchi e 7 ostacoli (ritmo di gara);
- Partenza dai blocchi e 8 ostacoli (ritmo di gara).

Recupero proporzionato.

b) Ultimi 3 ostacoli. Partenza a m. 300 con azione di corsa tranquilla, agile e cadenzata. Ritmo di gara dall'8^o ostacolo al traguardo.

Ultimi 5 o 6 ostacoli. Partenza a m. 500 con azione di corsa tranquilla, agile e cadenzata. Ritmo di gara sugli ostacoli fino al traguardo.

E) Allenamento sulla distanza e sollecitazione del metabolismo locale

1) m. 1600 (4 giri di pista) alternando nei primi m. 800 (2 giri) rettilinei in velocità di allungo e curve in souplesse; viceversa nei secondi m. 800 (2 giri). 1-2 volte.

Recupero 15'-20'.

2) Primi 4 ostacoli, partenza dai blocchi, ritmo di gara x 3 volte.

Recupero 3'.

Pausa di 10'-15'.

Ultimi 6 ostacoli lanciati a ritmo di gara x 2-3 volte.

Recupero 4'-5'.

3) m. 200 x 3-4 volte x velocità sostenuta (senza ostacoli).

Recupero 3'-4'.

F) Allenamento su prove intervallate

Distanze ripetute:

1) m. 100 x 12-15 volte x 13''5-14'', recupero m. 100 di passo o in souplesse;

2) m. 150 x 10 x 20''5-21'', recupero m. 150 di passo o in souplesse;

3) m. 200 x 8 x 28'', recupero m. 200 di passo o in souplesse.

Circa la scelta ed il dosaggio degli impegni in ogni singola seduta di allenamento, valgono gli stessi criteri espressi per il 1° e il 2° ciclo della preparazione. Da tenere comunque presente che, con l'approssimarsi degli impegni agonistici più importanti, la preparazione (che aveva toccato le punte più impegnative nei 10-15 giorni precedenti) andrà gradualmente attenuandosi di intensità al fine di portare l'atleta in gara con forti riserve di energie fisiche e nervose.

In linea di massima, si consigliano 5 allenamenti settimanali (6 se l'atleta non gareggia la domenica) dei quali orientativamente:

- 2 (2° e 5°) comprendenti il lavoro di cui alla lettera D;
- 1 (1°) comprendente il lavoro di cui alla lettera C;
- 1 (3°) comprendente il lavoro di cui alla lettera F;
- 1 (4°) comprendente il lavoro di cui alla lettera E.

Secondo il periodo, il grado di efficienza, le carenze e le necessità dell'atleta, variare l'alternanza ed il numero dei vari tipi di lavoro.

Il 6° eventuale allenamento potrà essere dedicato ad un lavoro vario e distensivo senza temi specifici (fartlek, allunghi, progressivi, esercizi con i bilancieri, ecc.).

Qualsiasi seduta di allenamento va preceduta da un adeguato riscaldamento. In chiusura di qualsiasi seduta di allenamento, si consiglia il « defaticamento » (10' di corsa in souplesse in graduale diminuzione di ritmo).