

significato del piano di allenamento dei 100 metri ostacoli femminili

di HANNELORE KEYDEL
(allenatrice federale della DLV)

dalla rivista tedesca « Leistungssport » (PARTE PRIMA)

1. SCOPO DEL PIANO DI ALLENAMENTO

L'intelaiatura del piano fondamentale di allenamento (TRP) è l'elemento base per l'allenamento generale. E' la premessa per qualsivoglia singolo piano di preparazione.

Non all'inizio di ogni anno agonistico viene predisposta una nuova intelaiatura del piano di allenamento. Importante è prima di tutto stabilire se è stata raggiunta la meta programmata (scopo specifico, miglior prestazione e raggiungimento della prestazione al momento più importante della stagione) e quali possibili errori possono venir evitati in futuro.

L'interpretazione generale e fondamentale del TRP deve essere come un filo conduttore che deve guidare il gruppo generale di atlete (che lavorano essenzialmente secondo un piano di allenamento o che giornalmente possono venir curate dall'allenatrice federale), anche se sempre questo deve essere adattato alle specifiche necessità individuali. Quindi il TRP nella forma sopra riportata non potrà essere mai trasferito in blocco senza gli opportuni adattamenti. Per questa ragione l'allenatore periferico e quello federale devono sempre e costantemente darsi vicendevoli chiarimenti sul decorso del lavoro.

L'allenatore periferico deve trasmettere a quello federale le sue idee ed impressioni sull'opportunità di esecuzione di diverse esercitazioni, allo scopo di adattare il piano generale all'atleta da lui seguita. Purtroppo ancora questa forma di collaborazione manca.

Inoltre per l'allenatore non ancora esperto o per l'insegnante il TRP è un utilissimo ausilio per l'avvio dell'allenamento in questa particolare disciplina atletica.

2. IL TRP NEI 100 HS

2.1 VEDUTA SUL FINE DELL'ALLENAMENTO

La tabella 1 mostra un TRP per atlete di valore nazionale (13"6 o meglio). Nella stesura del piano ho tenuto conto a riguardo dello scopo dell'allenamento sempre del periodo e della tappa dell'anno.

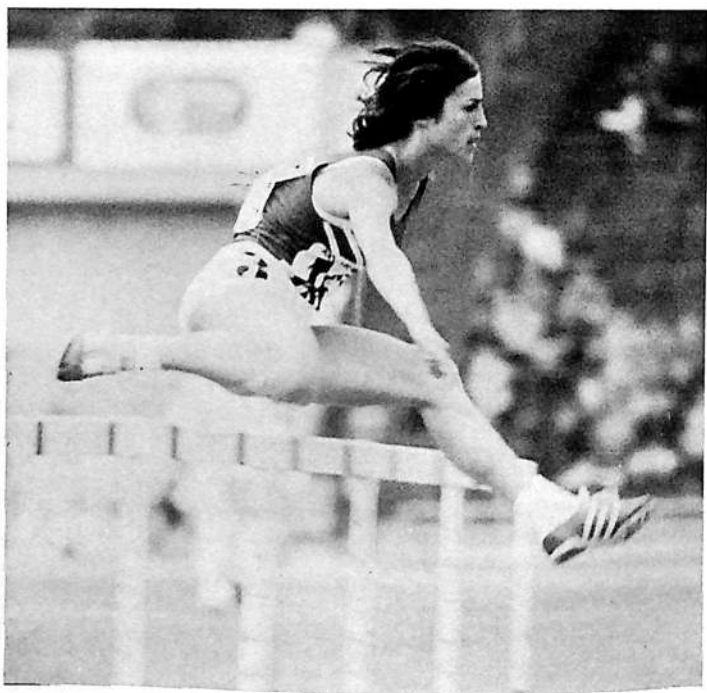
Non ho fatto alcun accenno al periodo di passaggio (ottobre-inizio novembre) in quanto in questo periodo non viene predisposto alcun allenamento finalizzato, bensì continua il riposo attivo. In definitiva dobbiamo qui sottolineare e rimarcare l'accentuazione dello scopo d'allenamento per ogni singolo periodo di preparazione.

2.2 VEDUTA GENERALE SUI MEZZI DI ALLENAMENTO E SUL LORO DOSAGGIO

Do qui un'esatta spiegazione sull'allenamento generale, indicando i necessari mezzi e il loro dosaggio.

Conosciuta la specialità ho suddiviso chiaramente la frequenza di allenamento di forza dal rimanente scopo dell'allenamento, per render chiaro, cosa io intendo, nel campo di una ostacolista, per concetto di forza (tabella 2).

Sotto questa luce è possibile ad ogni allenatore costruire il particolare piano di allenamento per il suo atleta. All'uopo naturalmente sarà possibile introdurre altre forme di allenamento se strettamente necessarie all'atleta in questione.



3. CONSIDERAZIONE DELLA PERIODIZZAZIONE NEL PIANO INDIVIDUALE

Una cosa fondamentale da ricordare è il carattere ondulatorio del carico di allenamento entro un singolo microciclo, sia sotto il punto di vista del volume che dell'intensità. Questo deve sempre essere ricordato se si vogliono raggiungere alte prestazioni. Nella pianificazione individuale devono essere considerati i necessari spostamenti dei limiti nelle varie tappe a seconda del calendario di gare predisposte. Giova ben poco un piano d'allenamento generale non assecondato da una razionale disposizione delle gare. Deviazioni nella durata delle tappe e dei periodi con diverso dislocamento dei carichi sono possibili a seconda dello stato condizionale del

nostro atleta (forma prematura, sovrallenamento, malattie, ecc.). Evidentemente se ho predisposto un buon allenamento ho fiducia in esso e tale fiducia riuscirà a trasmetterla alla mia atleta. Solo attraverso questa reciproca convinzione di operare nel modo giusto si potranno raggiungere notevoli e rimarchevoli risultati agonistici.

4. SPIEGAZIONE DEL PIANO

La fig. 1.a mostra la struttura fondamentale del piano di allenamento, mentre la fig. 1.b presenta i risultati dell'analisi dell'allenamento di Margit Bach (11° posto ai Giochi Olimpici di Monaco).

Entrambe le curve mostrano delle differenze, e presentano di volta in volta carichi a forma ondulatoria (fig. 1).

2.3 SGUARDO GENERALE SULL'ESEMPIO DELL'ALLENAMENTO

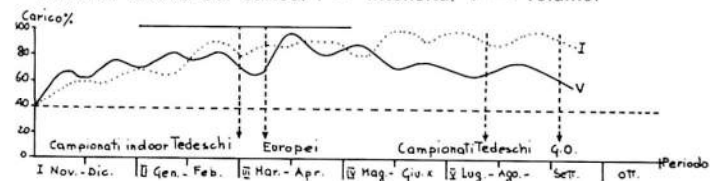
Nell'esempio qui riportato (lavoro settimanale) non si è voluto tener conto di un solo atleta particolare, bensì si è voluto dare un'indicazione generale sulla base della quale poter costruire una seduta (tabella 3).

Il programma individuale deve tener conto oltre alle norme generali qui sancite, del livello di prestazione dell'atleta, delle sue capacità individuali, della sua abilità e delle oggettive condizioni ambientali dove essa esplica la propria attività.

Ricordiamo naturalmente che quanto qui riportato si riferisce ad atlete di qualificazione nazionale e che non potrà tale allenamento venir applicato ad atlete di diversa qualificazione. Il passaggio da una tappa alla successiva non avviene bruscamente, bensì gradualmente.

FIG. 1: Descrizione del carico di allenamento dell'anno olimpico 1972 di MARGIT BACH

a) Programmazione del carico di allenamento, 100% = pianificata o condotta altezza del carico, I = intensità, V = volume.



b) Esecuzione pratica.

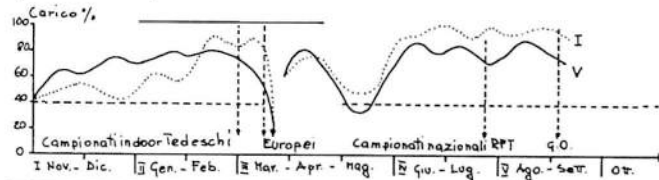


TABELLA 1 Panoramica del lavoro di allenamento annuale

Cifre di valenza: 1 = non importante; 2 = importante; 3 = fondamentale; 4 = indispensabile.

Settori dell'allenamento	1.1 Periodo di preparazione (PP) 1a Tappa Nov.-Dic.	1.2 PP Tappa di allenamento generale fondamentale Gennaio-Febbraio	1.3 PP Tappa di allenamento fondamentale speciale Marzo-Aprile	1.4 PP Tappa di raggiunga. della forma Maggio-Giugno	2 Periodo di gara Luglio-Settembre
Resistenza Generale	4	2	1	--	--
Ritmi	3	3	2	--	--
Resistenza alla Velocità	--	1	2	3	3
Velocità Submassimale	1	3	2	1	1
Forza speciale Forza di salto	3	3	4	4	2
Forza generale	3	3	2	1	1
Ginnastica Generale-speciale	2	3	3	2	2
Coordinazione	2	3	4	4	2
Tecnica	2	2	3	4	4

Margit Bach sino ai Campionati europei indoor (metà marzo) seguì fedelmente il piano programmato. Nessuna speciale attività in sala era stata prevista, eppure nonostan-

te ciò ottenne un buon risultato (5° posto). Sulla curva (1.b) si possono percepire chiaramente le suddivisioni del carico secondo l'intensità ed il

volume (particolarmente l'intensità). Margit subì una fase transitoria che terminò in giugno, mese in cui ricominciò un lavoro regolare con aumento del lavoro ed esecuzione

TABELLA 2 Panoramica del lavoro annuale e suo dosaggio

Periodo di allenamento	Frequenza	Qualità e frequenza dell'all. di forza nel ritmo settimanale	Frequenza	Dosaggio	Qualità e frequenza del restante lavoro d'allenamento nel ritmo settimanale	Frequenza	Dosaggio
1.1 Nov.-Dic.	4 x settim. 1 h.1/2	1. Forza generale: spalle, braccia, tronco a) gambe (pieg. gambe) 2. Corse e salti sui gradini 3. Forza di salto (salti sul plinto ecc.) 4. Forza speciale: pieg. del femore ed estensione	3 x 1 x 1 x 2 x 1 x	10-15' e senza carico conosciuto 3 x 8 serie 30 kg. senza CS 3x3 serie Con e senza CS circa per ogni seduta 100 salti isocinetica con CS CS = carico sconosciuto	1. Res. generale - Corsa di durata Fahrtspiel 2. Resistenza alla velocità Ripetute - Corse sul ritmo intervallate 3. Velocità: partenze, sprint 4. Ginn. speciale: ostacoli, scioltezza, ginn. per i piedi 5. Coordinazione: A, S, G, K, CB, P 6. Tecnica - corse sino a 4 hs - esercizi isolati	1 x 1 x 1 x 3 x 2 x 2 x	40' 2x800 + 1000 100 - 400 (75-80%) 20-80 m. sottomax 10-15' 20-30' (10 + 12x20 + 40 m) 20-30' (distanze sino a 8,3 m.)
1.2 Gen.-Feb.	5 x settim. 2 h.	1. Forza generale: spalle, braccia, tronco a) gambe (pieg. gambe) 2. Corse e salti sui gradini 3. Forza di salto (salti sul plinto ecc.) 4. Forza speciale: pieg. ed estensione del femore	3 x 1 x 1 x 2 x 1 x	10-15' con e senza carico S. 4x8 serie 40 kg. 4x3 serie senza CS e giubbotto con e senza CS circa 200 balzi per seduta isocinetica e isotonica con CS	1. Resistenza generale: corsa lunga Fahrtspiel 2. Resistenza alla velocità: ripetute, ritmi 3. Velocità: sprint-partenze 4. Ginn. speciale: agli hs, scioltezza (anche), ginn. per i piedi 5. Coordinazione: A, S, G, K, CB, P 6. Tecnica: corse sui 8 hs, movimenti isolati sugli hs.	1 x 1 x 2 x 3 x 3 x 3 x	30' - 3x600 + 800 m. 100-300 m. (80-85%+) 20 + 80 m. sottomax e max 10-15' 20-30' (10 + 12x20 + 40 m.) 30-40' (distanza sino a m. 8,4) corse al max
1.3 Marzo-Apr.	5 x settim. 2 h.	1. Forza generale: spalle braccia, tronco a) gambe (piegamenti) 2. Corse e balzi sui gradini 3. Forza di spinta (salti sul plinto, ecc.) 4. Forza speciale: lavoro per le coscine	3 x 1 x 2 x 2 x 1 x	10-15' con o senza CS 4x10 serie 50 kg. 4x3 serie con o senza CS (GW) senza o con CS circa 250 balzi per seduta isocinetica e isotonica con CS	1. Resistenza generale: corsa lunga - Fahrtspiel 2. Resistenza al ritmo Ripetute 3. Resistenza alla velocità 4. Velocità: Partenze-sprint 5. Ginnastica: lavoro per le anche, piedi, scioltezza 6. Coordinazione: A, S, G, CB, K, P 7. Tecnica: corse sino a 8 hs. - movim. isolati sugli hs.	1 x 1 x 1 x 2 x 3 x 3 x 3 x	20-2/4x600 m. 100-300 m. (80-85%) 50-150 (80-90%) 20-80 m. sottomax o max 10-15' 20-30' (10 + 12x20 + 50 m.) 30-40' (sottomax e max) miglioramento della frequenza (sino a 8,4 m.)
1.4 Mag.-Giu.	4 x settim. 2 h.	1. Forza generale: spalle braccia, tronco a) gambe 2. Corse e balzi sui gradini 3. Forza di spinta (balzi in alto) 4. Forza speciale: flessione-estensione del femore	2 x 1 x 1 x 1 x 1 x	10-15' con o senza CS 3x5 serie 50 kg. 3x3 serie con o senza CS Con o senza CS circa 150 balzi per seduta isotonica con CS	1. Resistenza alla velocità: sprint lanciati - ripetute 2. Velocità: partenze, sprint, cambi di staffetta 3. Ginnastica: scioltezza per le anche, sugli hs. ginn. per i piedi 4. Coordinazione: A, S, G, CB, K, P 5. Tecnica: sino a 12 hs. movimento globale	2 x 3 x 3 x 4 x 3 x	50-150 m/200 m. (90-95%) 20-80 m. al max (20% sottomax) 10-15' 20-30' (10 + 12x20 + 50 m.) 40-50' (distanza solo di 8,5 m. altrimenti 8,4)
1.5 Lugl.-Agos.	4 x settim. 1 h.1/2	1. Forza generale: spalle braccia, tronco a) gambe 2. Corse e balzi sui gradini 3. Forza di sprint: salti in alto	1 x 1 x 1 x	10-15' senza CS necessario lavoro di gara con o senza CS circa 80 balzi per seduta	1. Resistenza alla velocità sprint lanciati - ripetizioni 2. Velocità: sprint, partenza cambi di staffetta 3. Ginnastica speciale: sugli hs. - scioltezza anche - lavoro per i piedi 4. Coordinazione: A, S, G, CB, K, P 5. Tecnica: Corsa su 10 hs. movimento globale	2 x 2 x 3 x 3 x 2 x	50-200 m. (90-95%) 20-80 m. max (sottomax 20%) 10-15' 10-20' 8 + 10x20 + 50 m. 40-50'

COORDINAZIONE: A=lavoro per l'articolazione dei piedi; S=skipping; G = Corsa a ginocchia alte; K= Coordinazione; CB = Corsa a balzi; P= progressivi

fedele del piano programmato. Il mio cruccio maggiore era riuscire a periodizzare l'allenamento con una caratteristica ondulatoria sino ai Campionati Tedeschi (fine luglio) mantenendo ancora una buona forma. Questo scopo venne raggiunto (vicecampione), entrando in questo modo di diritto nella squadra olimpica.

La fig. 2 mostra come ad ogni punto fondamentale della stagione corrispondesse un picco elevato di prestazione.

Tutto ciò che noi abbiamo qui riportato deve aiutarci a capire l'importanza della pianificazione dell'allenamento annuale per poter raggiungere un più elevato livello di prestazione.

FIG. 2: Curva delle gare: MAGIT BACH, 100 metri ostacoli, 1972.

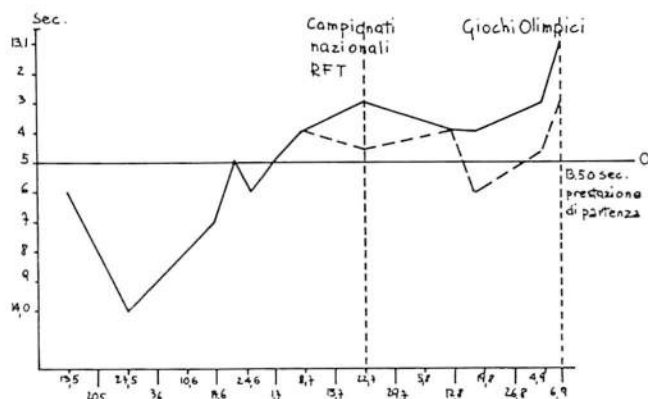


TABELLA 3

1. TAPPA DI ALLENAMENTO (NOVEMBRE-DICEMBRE)

Esempio di allenamento. Gli esempi di allenamento valgono per una settimana e cadono circa nei 2/3 di un periodo di allenamento. Velocità e addestramento tecnico sono al secondo periodo di allenamento di massima da non separare. Il lavoro di introduzione con ginnastica di riscaldamento non è extra segnalato, così dimostra da sé un comprensibile elemento dell'allenamento.

	SCOPO DELL' ALLENAMENTO	MEZZI D'ALLENAMENTO	DOSAGGIO
1° GIORNO - LUNEDÌ - PALESTRA	1. Ginnastica speciale	Scioltrezza delle anche, ginnastica per i piedi, ginnastica sugli ostacoli	10'-15'
	2. Velocità	Progressivi Partenze, sprint	4 x 80 m. 6 x 20 m. partenze, 4 x 40 m. da fermo sottomax.
	3. Tecnica	Allenamento sugli hs	5 x 6 hs (1,5 m.) camminare sopra (0,76) 5 x 5 hs (7 m.) - 5 x 4 hs (11 m.) 5 passi
	4. Forza speciale	Balzi in alto - lavoro per i femori (fless. estensione) - corsa a balzi	4 x 30 m./3 serie 4 x 5 hs (0,76) 2 x 6 ÷ 8 ripetute (isocinetica)
	5. Forza generale	Palle mediche	2 serie 10 x lanci dx e sx sulla parete con i piedi, supini, proni
2° GIORNO MARTEDÌ PISTA	1. Resistenza alla velocità	Progressivi Ripetute	4 x 120 m. 3 x 150 m. (22) - 2 x 200 (35) 1 x 300(56) - 1 x 400 (78) costante pausa di recupero, camminando (PC)
	2. Ginnastica speciale	Come il 1° giorno	10'-15'
3° GIORNO - GIOVEDÌ - PALESTRA	1. Coordinazione	A - S - K - P	A: 4 x 20 m.; S: 4 x 30 m.; K: 4 x 40 m.; P: 4 x 60 m.
	2. Tecnica	Miglioramento della frequenza	PARTENZE 6 x 2 hs (12,7 m. - 8,2 m.) 6 x 3 hs (12,7 m. - 8,2 m.)
	3. Forza specifica	Vari tipi di balzi - Balzi con cambiamento di piede	GIUBBOTTO PESANTE 4 serie 15 x dx + sx 3 serie 10 x dx + sx
	4. Forza generale	Piegamenti sulle braccia da proni (LST); Coltello a serramanico (TM); Sollevamento del tronco (RH); Balzi in alto (B); Panchina Squat	ognuno 3 serie 10 ripetizioni 4 serie 6x20 ÷ 30 kg./30-40 kg.
4° GIORNO SABATO PISTA	1. Coordinazione	S - G - CB	ognuno 4 x 40 m.
	2. Resistenza generale	Corsa di durata (all'inizio) Fahrtspiel	2 x 10' 2 x 1.000 m. (5' di pausa PC)

LEGENDA:

GW = giubbotto pesante
SS = sacchetto di sabbia
PC = pausa camminando
TP = pausa al trotto
LST = piegamento delle braccia da proni
TM = coltello a serramanico
RH = sollevamento del tronco
B = balzi in alto