

# significato del piano di allenamento dei 100 metri ostacoli femminili

di HANNELORE KEYDEL

(Allenatrice federale della DLV)

dalla rivista tedesca «Leistungssport»

(SECONDA PARTE)

|                                 | SCOPO DELL' ALLENAMENTO     | MEZZI D'ALLENAMENTO  | DOSAGGIO   |
|---------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 1° GIORNO<br>LUNEDÌ<br>PALESTRA | 1. Ginnastica speciale      | Scioltrezza delle anche + ginnastica per i piedi - ginnastica sugli hs | 10' - 15'  |
|                                 | 2. Velocità                 | Partenze - Sprint  | 4 x 50 m. P - 10 x 20 m. Part. 3 x 30 m. max - 3 x 50 m. sottomax partenze in caduta                                     |
|                                 | 3. Tecnica                  | Speciali esercizi  | 10 x 6 hs camminare fra mezzo  |
|                                 | 4. Forza speciale           | Balzi, corsa balzata, Flesso - ostruzione del femore                   | 6 x 5 hs (8,5/0,76) correre fra mezzo in skipping<br>3 serie di 10 ripetizioni (GW)<br>5 serie 8 x 30 ÷ 40 kg./40-50 kg. |
|                                 | 5. Coordinazione            | S - K - P  | 6 x 30 m. - 4 x 40 m.<br>6 x 80 m.   |
| 2° GIORNO<br>MARTEDÌ<br>PISTA   | 1. Resistenza alla velocità | Ripetute con calo di distanza  | 2 serie: 2 100 m. (15) - 200 (32) - 300 (52) - 200 (32) - 100 (15) - PC  |
|                                 | 2. Ginnastica speciale      | Scioltrezza delle anche - ginn. per i piedi - ginn. sugli hs           | 10' - 15'  |
| 3° GIORNO<br>GIOVEDÌ<br>PISTA   | 1. Velocità                 | Partenze - sprint  | 4 x 60 m P - 4 x 20 m. Partenze 6 x 40 m. sottomax da in piedi   |
|                                 | 2. Tecnica                  | Partenze per gli hs - Movimenti isolati                                | 10 x Partenze 2 hs (8,4 m.)<br>4 x seconda gamba e 1° G (5 passi)<br>4 x 2° Gamba e 1° G. (3 passi)                      |
|                                 | 3. Forza generale           | Pallone medicinale   | 3 serie 12 x dx e sx contro il muro lanci, lanci con i piedi, da supini e proni  |
|                                 | 4. Forza speciale           | Balzi su tre gradi diversi<br>Corsa a balzi                            | 3 x 20 m. GW<br>3 serie 30 m. GW   |
| 4° GIORNO<br>VENERDÌ<br>PISTA   | 1. Resistenza generale      | Corsa lunga<br>Fahrspiel   | 1 x 15' nel lavoro di inizio se-<br>2 x 800 m./5' di PC  |
|                                 | 2. Forza generale           | Scalini  | 3 x 3 serie<br>(corsa a balzi su 3 diversi liv.)<br>(dx+sx balzi a 2 livelli)  |
|                                 | 3. Ginnastica speciale      | Scioltrezza delle anche - ginn. per i piedi - ginn. sugli hs           | 10' - 15'  |
| 5° GIORNO<br>SABATO<br>PALESTRA | 1. Coordinazione            | A - S - K  | 4 x 20 m. - 4 x 30 m. - 4 x 40 m.  |
|                                 | 2. Tecnica                  | Miglioramento delle frequenze  | 3 x 1 hs - 2 hs - 4 hs - 6 hs<br>(8,3 m.) dai blocchi - pause lun-   |
|                                 | 3. Forza generale           | Spalliera  | 4 serie 10 x sollevamento-rotaz.<br>4 serie piede dx alla mano sx e cambio   |

TABELLA 4

## 1.2 TAPPA DI ALLENAMENTO (GENNAIO-FEBBRAIO)

Sempre si deve tener conto di variare dalla palestra alla pista o al bosco. Una grossa parte del lavoro generale di corsa e anche ginnastica e lavoro di balzi può venir condotto all'aria aperta.



L'ostacolista META ANTENEN

TABELLA 5

1.3 TAPPA DI ALLENAMENTO  
(MARZO-APRILE)

Nelle corse con una porzione di ritmo crescente sono da osservare pause al passo di più lunga durata. Un accorciamento della distanza tra gli ostacoli non implica alcuna facilitazione, bensì la consapevole elevazione della frequenza dei passi.

|                                  | SCOPO DELL' ALLENAMENTO  | MEZZI D'ALLENAMENTO   | DOSAGGIO   |
|----------------------------------|--------------------------|---|--|
| 1° GIORNO<br>LUNEDÌ<br>PALESTRA  | Ginastica Xspecifica     | Scioltrezza delle anche - ginn. per i piedi - ginn. sugli hs      | 10'-15'  |
|                                  | Velocità                 | Sprint  | 2 x 30 m. max - 1 x 80 m. sottomax - 2 x 50 m. max   |
|                                  | Forza speciale           | Balzi in alto<br>Balzi di vario tipo                              | 5 serie 5 x 6 hs (1,5 m. (GW)<br>4 serie 15 (GW)   |
|                                  | Tecnica                  | Miglioramento del movim.  | 6 x 1° h (11 m.)<br>4 x 4 hs attacca dx e sx   |
|                                  | Forza generale           | Gradini   | 2 x 2 serie dx e sx ognuno 2 livelli (GW)<br>2 x 3 serie corsa a balzi ognuno 2 livelli (GW)                         |
| 2° GIORNO<br>MARTEDÌ<br>PISTA    | Coordinazione            | S - G - CB nella corsa vel.                                       | 2 serie 3 x 30 m.  |
|                                  | Resistenza generale      | Corsa lunga<br>Fahrtspiel   | 15' (all'inizio della seduta)<br>2 x 80 m. tra le corse 4' di PC   |
|                                  | Ginnastica specifica     | Scioltrezza delle anche<br>Ginn. dei piedi - ginn. sugli ostacoli | 10'-15'  |
| 3° GIORNO<br>GIOVEDÌ<br>PALESTRA | Coordinazione            | A - S - G - K   | ognuno 3 x 40 m.   |
|                                  | Tecnica/velocità         | Partenze con gli hs<br>Isolate esecuzioni dei movimenti           | 3 x 3 hs attacco dx e sx<br>4 x partenze (2 hs 8,4 m.)<br>2 serie 4 hs - 6 hs - 8 hs                                 |
|                                  | Forza specifica          | Harvard step<br>Flesso - estensione femore                        | 4 x 12 dx+sx con GW<br>4 x 12 ripetizioni  |
| 4° GIORNO<br>VENERDÌ<br>PISTA    | Resistenza alla velocità | Progressivi<br>Ripetute   | 3 x 12 m.<br>2 x 150 m. (19 sec.) 6' di pausa  |
|                                  | Ritmi                    | Corse con ritorno   | 100 m. (14 sec.) - 250 (43) -<br>250 (43) - 100 (14)   |
|                                  | Ginnastica specifica     | Ginnastica sugli hs   | 10'  |
| 5° GIORNO<br>SABATO<br>PALESTRA  | Coordinazione            | S - K - P   | 3x30 m. - 3x40 m. - 3x80 m.  |
|                                  | Tecnica                  | Corse per la maggior frequenza                                    | 4 x 1° hs (11 m.)<br>4 x 2 hs (12,7 m. - 8,2 m.)<br>dai blocchi<br>8 x 4 hs (12,7 m. - 8,2 m.)<br>dai blocchi al max |
|                                  | Forza generale           | Gradini LST - B - TM - RH   | 3 x 3 serie a 3 livelli CB (GW)<br>2 x 10 ripetizioni (GW)   |

TABELLA 6

1.4 TAPPA DI ALLENAMENTO  
(MAGGIO-GIUGNO)

Deve venir sospeso solo nel caso eccezionale di contemporaneità dell'allenamento con una gara importante. Non essendoci alcuna gara, impiegare una riposante corsa nei boschi di 40'-50'.

|                                 | SCOPO DELL' ALLENAMENTO  | MEZZI D'ALLENAMENTO   | DOSAGGIO   |
|---------------------------------|--------------------------|---|--|
| 1° GIORNO<br>MARTEDÌ<br>PISTA   | Forza specifica          | Balzi<br>Balzi progressivi, balzi in G - K - S nella corsa, P | 3 x 30 m.<br>4 x 5 hs a 5 (3,0 m. - 1,5 m.)<br>ognuno 4 x 40 m.<br>4 x 80 m.       |
|                                 | Coordinazione            |   |  |
|                                 | Resistenza alla velocità | Ripetute<br>ginn. per i piedi e sugli hs                      | 2 x 100 (13) - 2 x 150 (18 sec.)<br>1 x 200 (27) - pause lunghe<br>10'             |
| 2° GIORNO<br>MERCOLEDÌ<br>PISTA | Coordinazione            | A - S - G   | 2 serie 3 x 30 m.  |
|                                 | Tecnica/velocità         | Esercitazione del gesto globale                               | Partenze 4 x 2 hs (12,8 - 8,4 m.)<br>Partenze 10 x 5 hs (13,0-8,4 m)               |
|                                 | Forza generale           | Palla medica<br>Piegamento delle gambe                        | Lanci di dx e sx, soll. del busto<br>4 x 6 a 50 kg.                                |
|                                 | Ginnastica specifica     | Scioltrezza delle anche<br>ginn. sugli hs per i piedi         | 10'  |
| 3° GIORNO<br>GIOVEDÌ<br>PISTA   | Tecnica                  | Isolata esecuzione del movimento                              | 6 x 6 hs attacco dx e sx (8,3 m.)<br>6x5 hs skipping in mezzo (8,3 m)              |
|                                 | Velocità                 | Partenze, sprint  | 2 x 20 m. - 2 x 40 m partenze<br>3 x 30 m. - 2 x 50 m - 1 x 80 m                   |
|                                 | Forza specifica          | Vari balzi/balzi alternati                                    | ognuno 4 x 15 (GW)   |
|                                 | Resistenza alla          | Ripetute  | 2 x 250 m  |
|                                 | Ginnastica specifica     | ginn. per i piedi e sugli hs                                  | 10'  |
| 4° GIORNO<br>VENERDÌ<br>PISTA   | Coordinazione            | A - S - K<br>CB nella corsa veloce                            | 4 x 30 m.<br>4 x 40 m.   |
|                                 | Velocità/Tecnica         | Movimento globale sotto carico di lunga durata                | Partenze 4 x 2 hs (12,8 - 8,4 m)<br>3x11 hs (8,4 m) - ognuno 8 ÷ 12' di pausa      |
|                                 | Forza generale           | P - B - TM - RH<br>Gradini                                    | 2 x 10 ripetizioni (GW)<br>3 x 2 (3 livelli) (GW)<br>3 x 2 sprint (2 livelli) (GW) |

|                                 | SCOPO DELL' ALLENAMENTO     | MEZZI D'ALLENAMENTO                                     | DOSAGGIO  |
|---------------------------------|-----------------------------|---|---|
| 1° GIORNO<br>LUNEDÌ<br>PISTA    | Ginnastica specifica        | Scioltrezza delle anche<br>ginn. piedi - ginn. sugli hs | 10'   |
|                                 | Coordinazione<br>Velocità   | A - S - G - CB finendo di<br>corsa                      | 2 x 30 ÷ 40 m.  |
|                                 | Tecnica                     | Sprint  | 4 x 50 sottomax   |
|                                 | Forza specifica             | Corsa per la frequenza<br><br>Balzi alternati           | 6 x 8 hs dai blocchi (12,7 m<br>- 8,2 m)<br>4 x 15 dx+sx (GW)   |
| 2° GIORNO<br>MARTEDÌ<br>PISTA   | Ginnastica specifica        | Scioltrezza delle anche -<br>ginnastica sugli hs        | 10'   |
|                                 | Resistenza alla<br>velocità | Ritmi   | 4 x 120 progressivi<br>3 x 150 (17 sec.) - 1 x 200 (26)<br>1 x 250 (36) pause sino a com-<br>pleto recupero |
|                                 | Ginnastica specifica        | Ginn. per i piedi e sugli hs                            | -----   |
| 3° GIORNO<br>MERCOLEDÌ<br>PISTA | Velocità/Tecnica            | K - P   | 4 x 50 m  |
|                                 | Forza speciale              | Partenze con hs   | 12 x 2 hs (8,4 m)   |
|                                 | Coordinazione               | Balzi progressivi / Balzi in<br>alto                    | 4 x 5 hs a 5  |
|                                 |                             | K   | 6 x 40 m  |
| 4° GIORNO<br>GIOVEDÌ<br>PISTA   | Velocità                    | Partenze - sprint                                       | 4 x 20 sottomax, 4 x 30 max<br>partenze   |
|                                 | Resistenza alla<br>velocità | Ripetute  | 4 x 30 - 2 x 50 - 1 x 80 lanciati   |
|                                 |                             | LST - B - TM - RH                                       | 2 x 100 sottomax - 1 x 200 (27)   |
|                                 | Forza generale              | Squat   | 1 x 12 ripetizioni<br>3 x 6 con 50 kg.  |

TABELLA 7

2. PERIODO DI GARA  
(LUGLIO-SETTEMBRE)

Prima di una gara importante non eseguire la 4ª giornata di allenamento.

Dopo una dura fase di gare deve essere inserita una giornata di allenamento (prima) con riposante corsa e ginnastica nel bosco. In tutti i periodi di allenamento deve far attenzione durante l'allenamento tecnico, che devono venir corse complete distanze fondamentalmente solo nella disciplina di gara (con un compagno).

(Traduzione di Ugo Cauz)

(2 - Fine)

## LEGENDA:

GW = giubbotto pesante  
SS = sacchetto di sabbia  
PC = pausa camminando  
TP = pausa al trotto  
LST = piegamento delle braccia da prona  
TM = coltello a serramanico  
RH = sollevamento del tronco  
B = balzi in alto  
A = lavoro per l'articolazione dei piedi  
S = skipping  
G = corsa a ginocchia alte  
K = coordinazione  
CB = corsa a balzi  
P = progressivi



## SERIETÀ - PRECISIONE - COMPETENZA

STABILIMENTO: VIA MILAZZO 3 - NEGOZIO: PIAZZA LIBERTÀ 9

Ditta iscritta all'Albo Nazionale Fornitori Ministero della Difesa

F.LLI  
**BONORA**  
UDINE

TELEFONI:  
22116 Negozio  
57986 Stabilimento



C/C: Banca del Friuli - Cassa di Risparmio  
C/C Postale 24/20466 Udine  
C.C.I.A.A. Udine n. 122507

MATERIALI PLASTICI GONFIABILI PER SPIAGGIA E CAMPEGGIO, BATTOLI FUORIBORDO - DISTINTIVI per squadre sportive - Labari e materiale reclamistico, custodie, buffetteria, ecc. - ACCESSORI PER UNIFORMI - tutto per la divisa: FF.AA., musiche, collegi, ecc. - BANDIERE nazionali ed estere, labari comunali, per Associazioni d'Arma, ecc.

RICAMIFICIO PROPRIO