

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Lombardo

ASS. I.T.A.L.  
Associazione Italiana Tecnici di Atletica Leggera

**Giorgio RONDELLI**

**i 3000m siepi**

sabato 28 febbraio 2015  
- cascina S.Fedele - MONZA -

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## I 3.000 SIEPI

Note di Giorgio Rondelli

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## 3000 siepi

- ✓ **Ritmo gara.** Il passaggio delle barriere e delle riviere rallenta logicamente il ritmo di gara e si calcola che i siepisti di alto livello perdano da 4 a 7 decimi di secondo ad ogni superamento delle barriere.
- ✓ **Spesa energetica.** Nel superamento delle barriere i muscoli degli arti inferiori devono spingere molto di più che nella corsa e ciò comporta un incremento della spesa energetica che è di breve durata, ma comunque notevole anche se la tecnica del passaggio è buona.
- ✓ **3000m vs 3000 siepi.** Raffrontati con i 3000 piani i 3000 siepi comportano una serie di 35 variazioni di velocità. Siccome si è sempre detto che per ottenere la prestazione migliore in una gara di mezzofondo si ottiene correndo a ritmo uniforme ecco che allora, fatte le debite proporzioni, i 3000 siepi per certi versi possono essere paragonati ad una seduta di fartlek rispetto ad un allenamento di potenza aerobica media o veloce svolta a ritmo uniforme.

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## 3000 siepi

- ✓ **Passaggio delle barriere.** Nel passaggio delle barriere diventa importante saper economizzare le energie. Bisogna tener presente che gli atleti stanno facendo una gara di mezzofondo e non un 110 o 400 ostacoli che prevedono azioni tecniche molto più intense e corrette.
- ✓ **Passaggio della buca dell'acqua.** Negli ultimi anni, si è visto che diversi atleti soprattutto africani, non passano la buca dell'acqua appoggiando il piede sulla barriera fissa, ma addirittura saltando dentro la buca stessa come se si trattasse di superare una barriera mobile. Al riguardo la mia opinione è che si tratti di un'opzione valida soprattutto nei finali di gara quando la stanchezza accumulata può incidere al momento di saltare per appoggiare il piede sulla trave per poi darsi la spinta. Potrebbe anche essere una buona opzione didattica nell'allenamento dei giovani siepisti.

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## 3000 siepi

✓ **Usò dei filmati.** Per correggere errori e meglio illustrare i vari particolari tecnici del passaggio delle barriere e della buca un'opzione importante è quella di riuscire a filmare le varie fasi dell'allenamento.

✓ **Supremazia africana.** La supremazia africana, soprattutto in campo maschile, ma adesso anche le donne stanno diventando protagoniste assolute dipende da quattro fattori principali:

- qualità fisiologiche
- B) qualità elastiche
- C) capacità di economizzare il gesto tecnico anche non perfetto
- D) propensione ed abitudine alle variazioni di velocità che vengono date anche dai percorsi su cui si allenano.

Non a caso oltre alle siepi dominano da oltre tre decenni la corsa campestre.

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## FRANCESCO PANETTA

**FRANCESCO PANETTA** Campione mondiale 3000 siepi – Anno 1987 – Tempo 8'08"54

### Raduno di Virumaki – Finlandia

1. Medio progressivo km 12 da 3.20 a 3.00 al km
2. 10 x 400 ( pista indoor) 56/57 secondi pausa 2 minuti e 30 secondi
3. 1 x 5000 in 13.29 + 1 x 3000 in 7.57 + 1 x 2000 in 5.13 pausa 12 minuti con Enrico Oglier Badessi e Marco Milani come lepri.
4. A) Corto veloce km 6 a 3 al km B) 10 x 150 in 20 secondi recupero 250 metri jogging
5. 4 x 800 in 1' 58/1.58/1.58/1.55 pausa 6 minuti
6. Medio progressivo km 12 da 3.20 a 3.00 al km
7. 10 x 300 in 44/45 secondi recupero 100 metri in 25 secondi. TOTALE 11.32 sui 4 km.

**Gara mt. 5000 a Zurigo: 13° con il tempo di 13.29.**

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## FRANCESCO PANETTA

**Gara mt. 1500 al campo 25 aprile : 1° con il tempo 3' 40"65**

**Gara metri 10.000 ai campionati del Mondo a Roma : 2° con il tempo di 27' 48"86)**

**Allenamento:** 6 x 400 in 59/60 secondi

**Gara metri 3000 siepi (batteria) mondiali di Roma : 1° con il tempo di 8' 16"42**

**Gara metri 3000 siepi (finale) mondiali di Roma: 1° con il tempo di 8' 08"54 – *attuale primato italiano***

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015

## GAETANO ERBA

**GAETANO ERBA** Campione europeo juniores 2000 siepi - Anno 1979 - Tempo 5.27.44

### Raduno di Brunico

1. Medio progressivo km 10 da 3.40 a 3.20 al km
2. 5 x 600 in 1.38/1.39 con hs e buca recupero 2 minuti jogging
3. A) Medio km 8 a 3.25/3.30 B) corto veloce km 4 a 3.05/3.06
4. 10 x 300 con 2 ostacoli e buca in 46/47 secondi recupero 90 secondi
5. 2 x 1000 in 2.33 e 2.27 (42/64/41) recupero 8 minuti
6. 6 x 200 in 28 secondi recupero 200 metri jogging

**Campionati Europei Junior Bydgoszcz - 2000 siepi**

✓ **Batteria - 1° con 5.40.65**

✓ **Finale - 1° con 5' 27"44 primato mondiale di categoria e *attuale prima italiano***

CRL - convegno 3000 siepi - 28 febbraio 2015