

LUCIANO GIGLIOTTI

CAGLIARI 29/03/2014



...allenarsi per crescere...

ALBERGO

*Margherita*

di BOSSINI PIERGIORGIO  
**MARCENA DI RUMO**

Dolomiti di Brenta - Trentino - mt. 1000 s. m.  
TEL. 6217

Marcena di Rumo, li 26/1/66

- 12.1.66. Mercoledì . Riposo . Ho viaggiato . (Km.30)  
13.1.66. Giovedì . Matt. 60'di saliscendi- Pomer. 60' come la mattina. (12°-0)  
14.1.66. Venerdì ; Matt. 60'di saliscendi- Pomer. 60' come la mattina. (Km 28)  
15.1.66. Sabato . Matt. 100' di corsa tirati(Km.22)  
16.1.66. Domenica . Riposo. Mi faceva male al tendine sinistro.  
17.1.66. Lunedì . Matt. 55' di corsa (Km.14) 18°--0  
18.1.66. Martedì . Matt. 90' di corsa. Pomeriggio 15' di corsa + 30' di passo (25)  
19.1.66. Mercoledì . Matt. 120' di corsa . Pomer. 60' di passeggiata. (Km. 27)  
20.1.66. Giovedì . Matt. 60' di corto veloce. Pomer. 40' di distensivo. (Km.22)  
21.1.66. Venerdì . Matt. 2. ore 454 di corsa pari a Km. 39.  
22.1.66. Sabato . Matt.50' di corsa + 5x1800m. + 50'di corsa. (Km.35)

- 23.1.66. Domenica . Matt. Riposo attivo, 50' di corsa. Pomer. 60' fra la neve (15)
- 24.1.66. Lunedì . Matt. 2 ore 53' di corsa . Pomer. 90' di passeggiata. (Km.42)
- 25.1.66. Martedì . Matt. 90' di distensivo. (Km.20)
- 26.1.66. Mercoledì . Matt. 105' di corsa(6x1000in 3').Pomer.60' di defaticam.(Km.35)
- 27.1.66. Giovedì . Matt. 304 di corsa+ 15x200in 35/37' +25'di corsa.(Km.20)
- 28.1.66. Venerdì . Matt . 100' di corsa. Pomer.40' di distensivo.(Km.37)
- 29.1.66. Sabato . Matt . 60' Cotto veloce(1x3000+2x1800+2x1000)Rec. Quasi nullo.  
Pomer. 50' Di distensivo. (Km.30)
- 30.1.66. Domenica . Matt.Riposo attivo.(2ore e 30 minuti di marcia sulla neve)(20)
- 31.1.66. Lunedì . Matt.110' di corsa.(30'+8x1000.in 2'57"/2'51".+25') (Km.37)  
Pomer. Passeggiata di 70'.in Montagna.
- 1 .2.66. Martedì . Matt. 90' di corsa.(15x200.in salita In 34"/35") (Km.20)
- 2.2.66. Mercoledì. Matt. 90' di corsa. Pomer. 60' di corsa distensiva. (Km.32)

Novembre {  
 Dicembre {  
 Gennaio ~~1710~~

Roduno 21 giorni = Km. 550  
 31 giorni = Km. 660 (Gennaio)

# Alistair Brownlee: training week

## MONDAY

Run 40-50 minutes  
Drills and conditioning 60 mins  
Swim 75 mins  
Cycle 90 mins  
Run 40-60 mins

## TUESDAY

swim 75mins  
run 30-40 mins  
cycle 75mins  
run interval training and drills

## WEDNESDAY

swim 75 mins  
run 75 mins  
cycle 2.5 hours

## THURSDAY

swim 75mins  
cycle 2hours  
run 60mins

## FRIDAY

swim 75 mins  
Conditioning 60 mins  
Cycle 90 mins  
Run 60 mins

## SATURDAY

run 60mins (lactate threshold)  
cycle 2/3hours  
run 30-40 mins

## SUNDAY

cycle 3-4 hours  
run 90 mins



## **SITUAZIONE ATTUALE IN RELAZIONE AI RISULTATI DEGLI ANNI '80-'90**

- **DIMINUZIONE DEI GIOVANI NELLA CORSA PROLUNGATA**
- **DIMINUITA LA CAPACITA' DI CORRERE A LUNGO VELOCEMENTE**
- **STASI O MIGLIORAMENTO DEI PRIMI Ri/e Ci/e**
- **PEGGIORAMENTO NETTO DAGLI Ai/e IN POI**

# Confronto con gli Africani



**NOI**

**LORO**

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

# Confronto con gli Africani



**NOI**

**LORO**

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

Giochi statici (TV – PC – Video game) o organizzati

Giochi di movimento spontaneo e in natura

# Confronto con gli Africani



## NOI

## LORO

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

Giochi statici (TV – PC – Video game) o organizzati

Giochi di movimento spontaneo e in natura

Rapporto negativo con l'esercizio fisico prolungato

Confidenza e piacere in rapporto alla fatica



# Confronto con gli Africani



## NOI

## LORO

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

Giochi statici (TV – PC – Video game) o organizzati

Giochi di movimento spontaneo e in natura

Rapporto negativo con l'esercizio fisico prolungato

Confidenza e piacere in rapporto alla fatica

Ambiente: territoriale e sociale

Ambiente: territoriale e sociale

# Confronto con gli Africani



## NOI

## LORO

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

Giochi statici (TV – PC – Video game) o organizzati

Giochi di movimento spontaneo e in natura

Rapporto negativo con l'esercizio fisico prolungato

Confidenza e piacere in rapporto alla fatica

Ambiente: territoriale e sociale

Ambiente: territoriale e sociale

Alimentazione povera di nutrienti

Alimentazione naturale

# Confronto con gli Africani



## NOI

## LORO

Poco o ZERO movimento

Attività fisica e corsa fin da bambini

Giochi statici (TV – PC – Video game) o organizzati

Giochi di movimento spontaneo e in natura

Rapporto negativo con l'esercizio fisico prolungato

Confidenza e piacere in rapporto alla fatica

Ambiente: territoriale e sociale

Ambiente: territoriale e sociale

Alimentazione povera di nutrienti

Alimentazione naturale

Tutto si compra e nulla si conquista

Tutto si conquista



**DROP OUT**

**QUALI I MOTIVI**

**1. Specializzazione precoce e troppo spinta**

**2. Carichi di allenamento eccessivi**

(stati d'ansia e lesioni)

**3. Mancanza di sostegno dell'ambiente**

(genitori, allenatori, amici)

**4. Richieste troppo elevate nel passaggio di  
categoria**

# LE DINAMICHE DI GRUPPO

**COMPITI,  
GRATIFICAZIONI E  
RIMPROVERI PER TUTTI**

**PRESTARE ATTENZIONE  
ANCHE AGLI ATLETI  
MENO "PERFORMANTI"**

**ABBANDONA IL  
GIOVANE CHE NON  
SODDISFA I SUOI  
BISOGNI**

**MOLTO SPESSO IL "FORTE" E'  
ANCHE PIGRO IN ALLENAMENTO**

**FAR EMERGERE GLI ERRORI DEI PIU'  
FORTI E I PROGRESSI DEI PIU' DEBOLI**



**“educa i ragazzi  
con il gioco, così  
riuscirai meglio a  
scoprire  
l’inclinazione  
naturale”**

*Platone, 428 a.C.*

**Deve passare l'idea della corsa come piacere, come benessere, come gioia interiore e NON come un'attività legata alla fatica e alla sofferenza fisica**



# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17

# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17
LUNEDÌ	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita

# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17
LUNEDÌ	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita
MARTEDÌ	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi

# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17
<b>LUNEDÌ</b>	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita
<b>MARTEDÌ</b>	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi
<b>MERCOLEDÌ</b>	2h di attività spontanea	3x20' progressione

## LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17
<b>LUNEDÌ</b>	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita
<b>MARTEDÌ</b>	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi
<b>MERCOLEDÌ</b>	2h di attività spontanea	3x20' progressione
<b>GIOVEDÌ</b>	15' riscald. + andature tecniche + 1000	20' + 5x100 x (50m. in frequenza + 50m in ampiezza) + 10' corsa facile + 4x1.000 rec.3'

## LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17
<b>LUNEDÌ</b>	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita
<b>MARTEDÌ</b>	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi
<b>MERCOLEDÌ</b>	2h di attività spontanea	3x20' progressione
<b>GIOVEDÌ</b>	15' riscald. + andature tecniche + 1000	20' + 5x100 x (50m. in frequenza + 50m in ampiezza) + 10' corsa facile + 4x1.000 rec.3'
<b>VENERDÌ</b>	Giochi sportivi	50' – 1h di corsa continua

# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17	
<b>LUNEDÌ</b>	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita	
<b>MARTEDÌ</b>	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi	
<b>MERCOLEDÌ</b>	2h di attività spontanea	3x20' progressione	
<b>GIOVEDÌ</b>	15' riscald. + andature tecniche + 1000	20' + 5x100 x (50m. in frequenza + 50m in ampiezza) + 10' corsa facile + 4x1.000 rec.3'	
<b>VENERDÌ</b>	Giochi sportivi	50' – 1h di corsa continua	
<b>SABATO</b>	riposo	40' + 15 allunghi con chiodi su erba	20' + allunghi + 1200 + 800 + 400 + 200 rec.3'

# LA SETTIMANA SPORTIVA DEL GIOVANE RESISTENTE

	10 – 14 anni	15 - 17	
<b>LUNEDÌ</b>	Giochi sportivi	20' corsa facile + 5 allunghi + circuito o 12x60 salita	
<b>MARTEDÌ</b>	esercizi di mobilità + 40' di corsa in progressione	Giochi sportivi	
<b>MERCOLEDÌ</b>	2h di attività spontanea	3x20' progressione	
<b>GIOVEDÌ</b>	15' riscald. + andature tecniche + 1000	20' + 5x100 x (50m. in frequenza + 50m in ampiezza) + 10' corsa facile + 4x1.000 rec.3'	
<b>VENERDÌ</b>	Giochi sportivi	50' – 1h di corsa continua	
<b>SABATO</b>	riposo	40' + 15 allunghi con chiodi su erba	20' + allunghi + 1200 + 800 + 400 + 200 rec.3'
<b>DOMENICA</b>	Garetta (cross – indoor – strada) o Collinare in gruppo	Gara 	Collinare o  corsa lunga continua



# ASPETTI DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

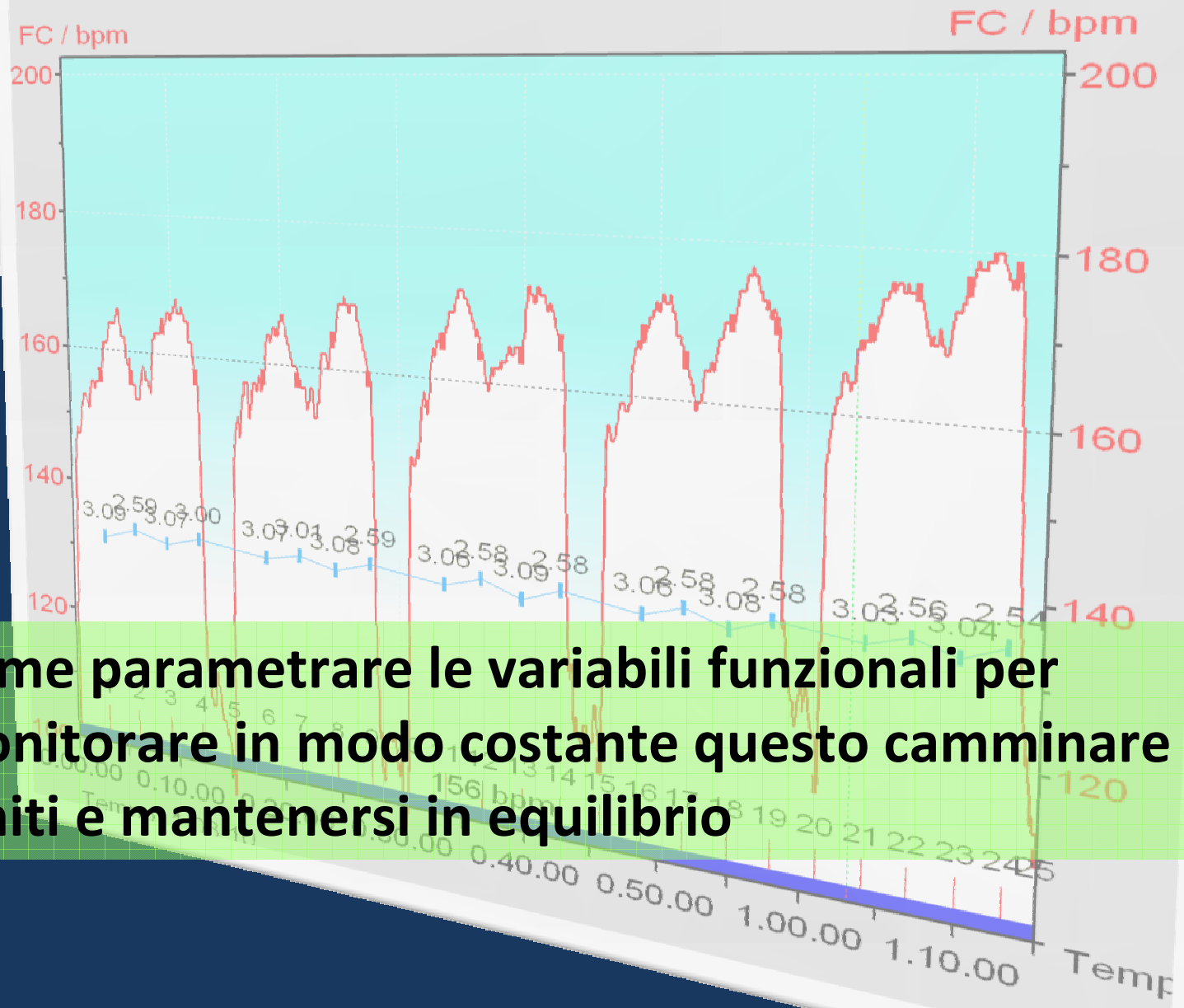
```
graph TD; A[ASPETTI DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO] --> B[CON I GIOVANI]; A --> C[ESPERTI]; B --> B1[• GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULL'ASPETTO PEDAGOGICO (APPRENDIMENTO)]; B --> B2[• LA COMPETIZIONE E' COMPRESA NEGLI STIMOLI ALLENANTI]; B --> B3[• LA PROGRAMMAZIONE SEGUE SVILUPPI LINEARI CON LIEVI VARIAZIONI DEL CARICO]; C --> C1[• GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULLA MASSIMA PRESTAZIONE]; C --> C2[• LA COMPETIZIONE E' INTESA COME FINALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO]; C --> C3[• LA PROGRAMMAZIONE SI SVILUPPA CON I CRITERI DELLA PERIODIZZAZIONE E CICLIZZAZIONE];
```

## CON I GIOVANI

- **GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULL'ASPETTO PEDAGOGICO (APPRENDIMENTO)**
- **LA COMPETIZIONE E' COMPRESA NEGLI STIMOLI ALLENANTI**
- **LA PROGRAMMAZIONE SEGUE SVILUPPI LINEARI CON LIEVI VARIAZIONI DEL CARICO**

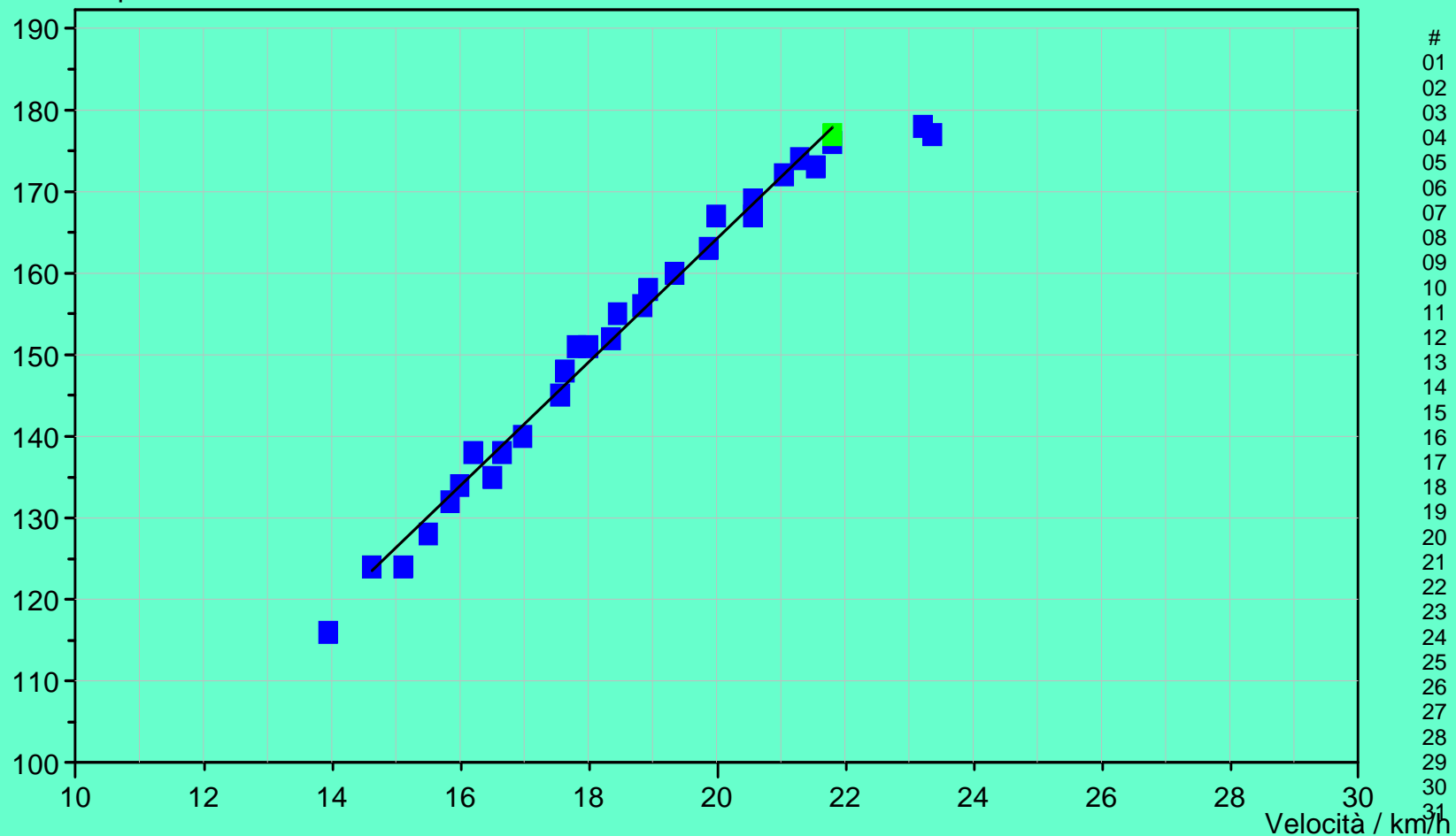
## ESPERTI

- **GLI OBIETTIVI SONO INCENTRATI SULLA MASSIMA PRESTAZIONE**
- **LA COMPETIZIONE E' INTESA COME FINALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
- **LA PROGRAMMAZIONE SI SVILUPPA CON I CRITERI DELLA PERIODIZZAZIONE E CICLIZZAZIONE**



**Come parametrare le variabili funzionali per monitorare in modo costante questo camminare ai limiti e mantenersi in equilibrio**

FC / bmp



Formula regressione  $H = 7.569 \times sp + 12$   
 Velocità Deflessione 21.82 km/h  
 Fattore correlazione  $r = 0.995$   
 Tempo recupero  $T/2 = 31 \text{ s}$

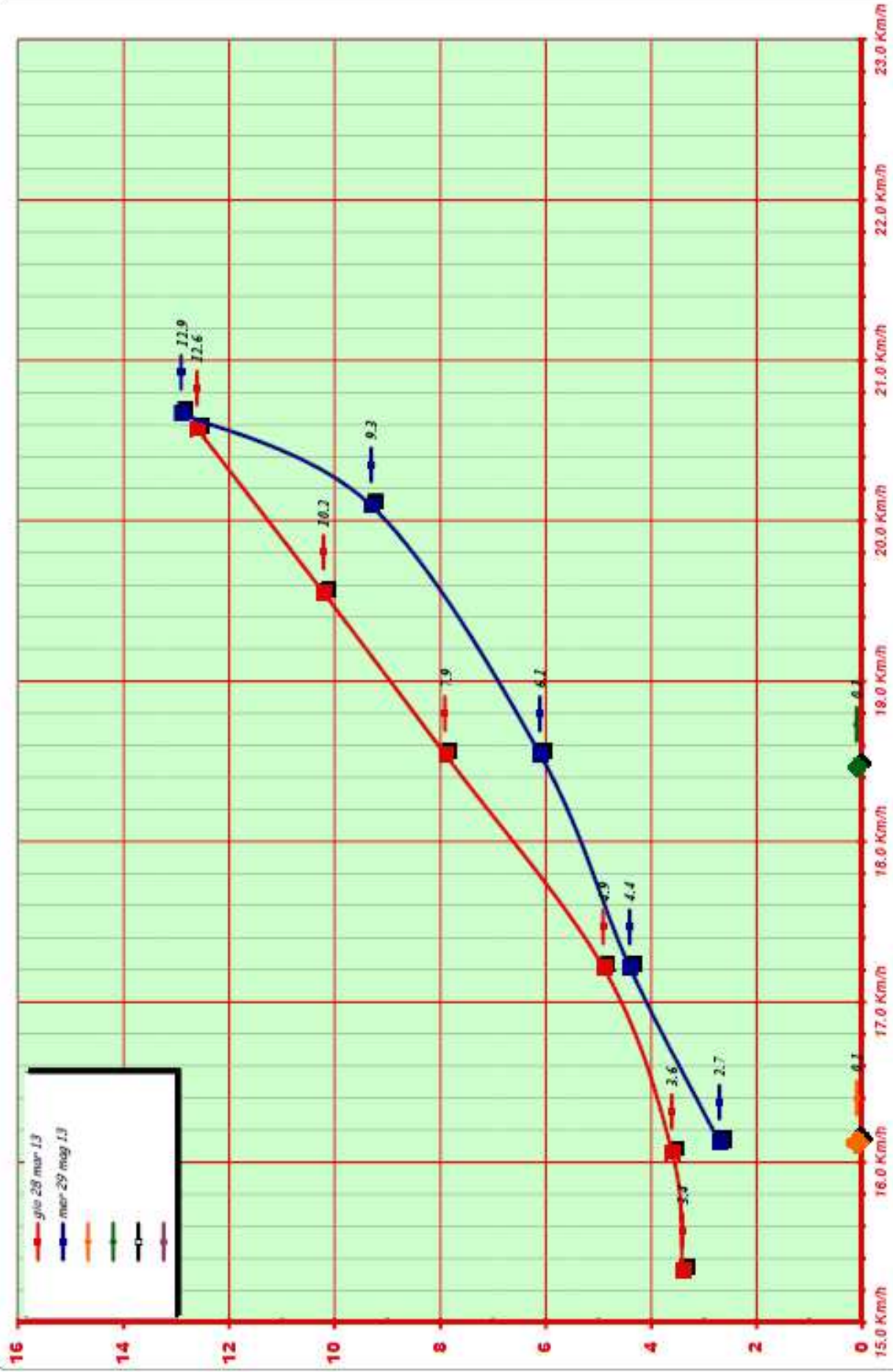
Utente	Stefano Baldini	Data	08/01/2004	FC media	142 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	2004/01/08 13.03.15	Ora	13.03.15	FC max	179 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.12.32.3			Zona 3	80 - 160
Nota				Selezione	0.00.00 - 0.12.30 (0.12.30.0)		

Cognome:

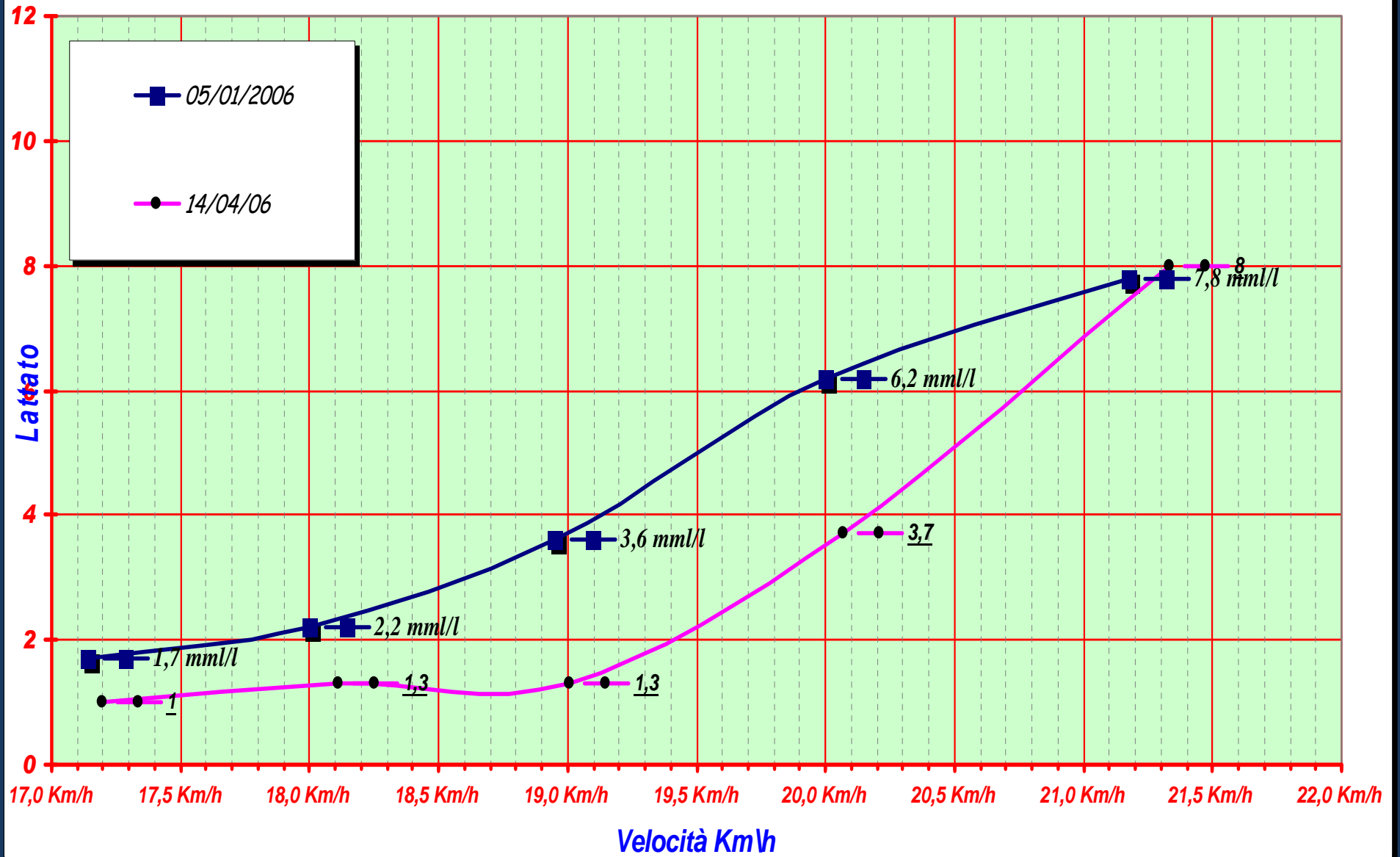
BOUIH

Nome:

YASSIN

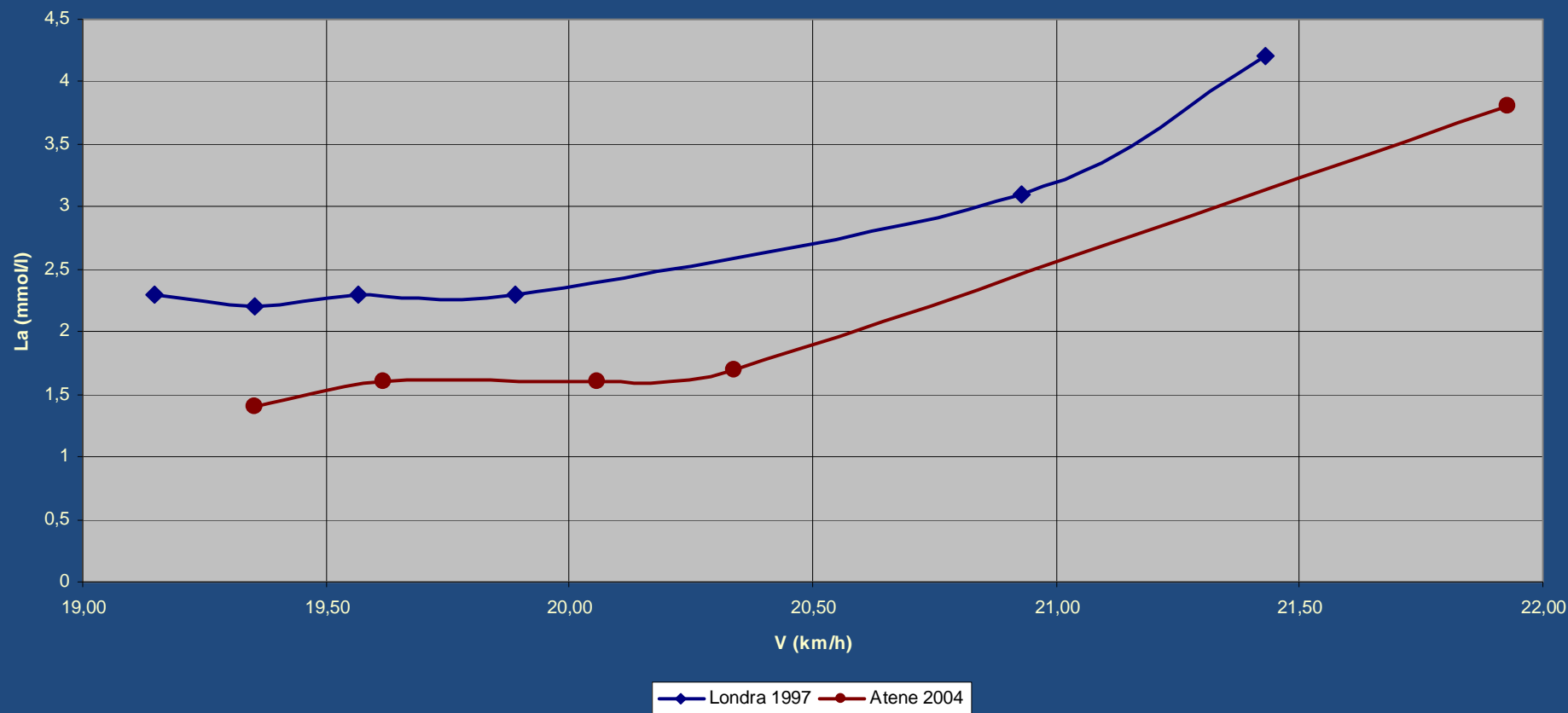


# LALLI

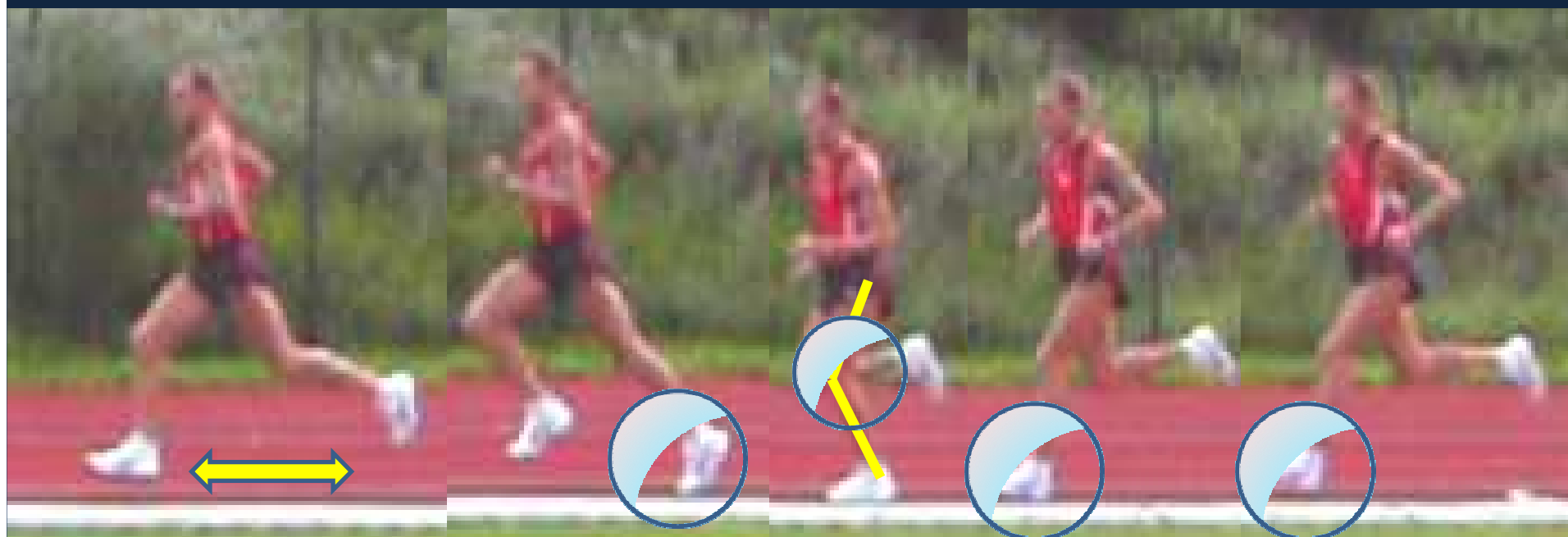


# Stefano BALDINI

Curva velocità lattato



# Le Fasi della Corsa



SOSPENSIONE

PROPULSIONE

MAX CARICAM

CONTATTO

PRECONTATTO

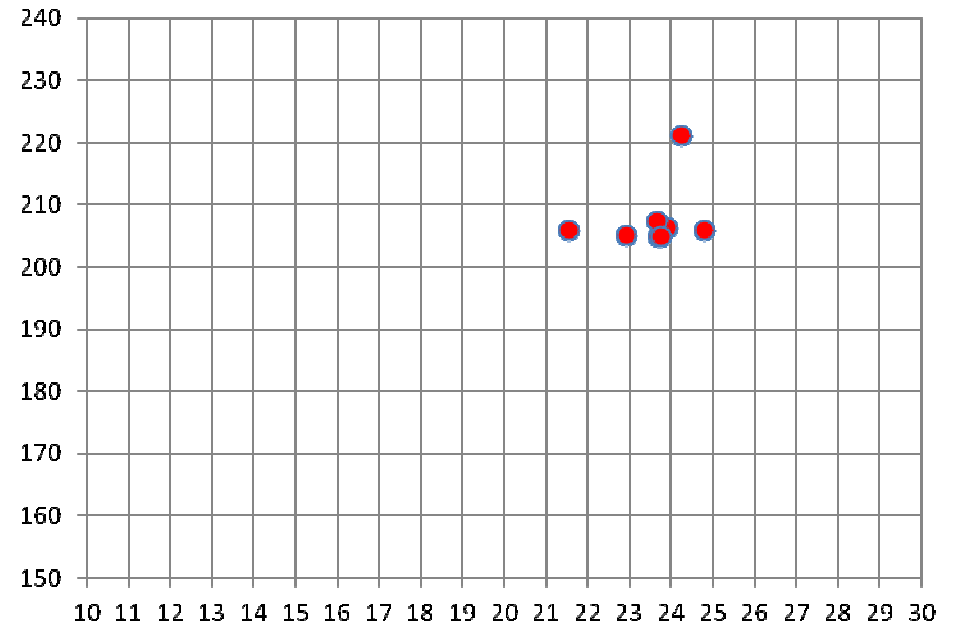
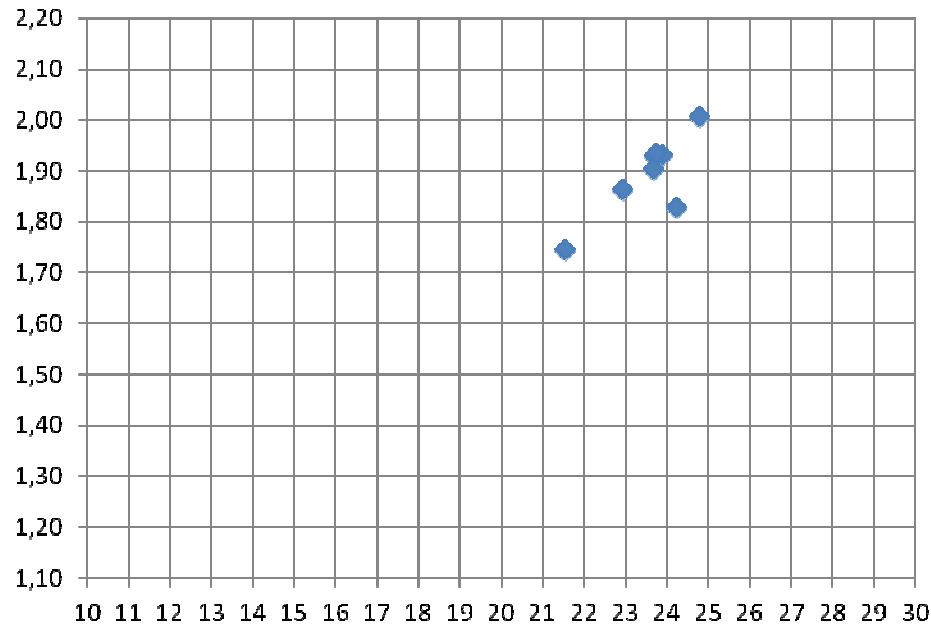


# ANALISI CINEMATICA

## Frequenza / Ampiezza

### Marta Milani

Mosca – Mondiali – 800 batt. 2'02"41





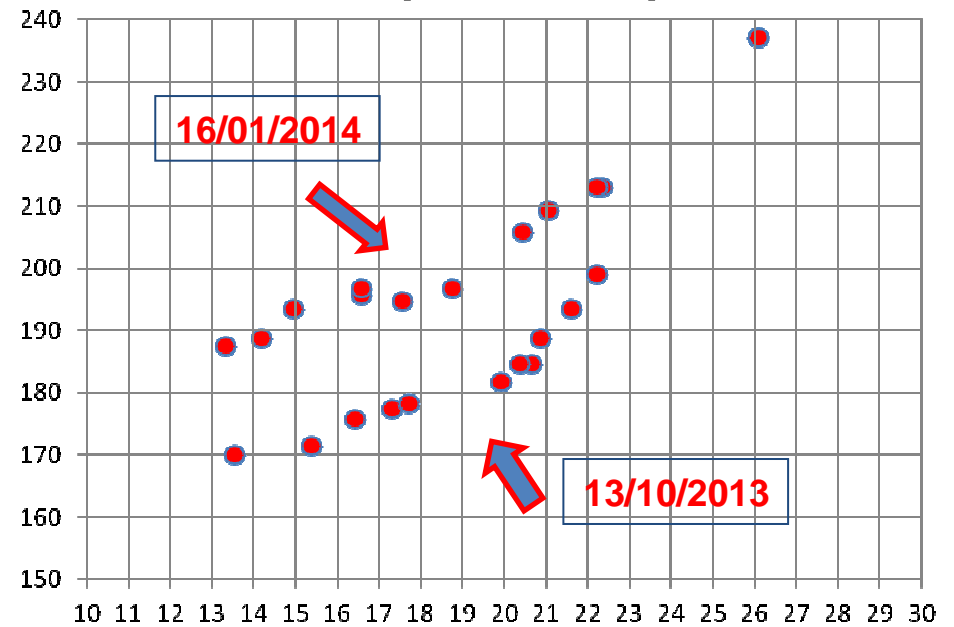
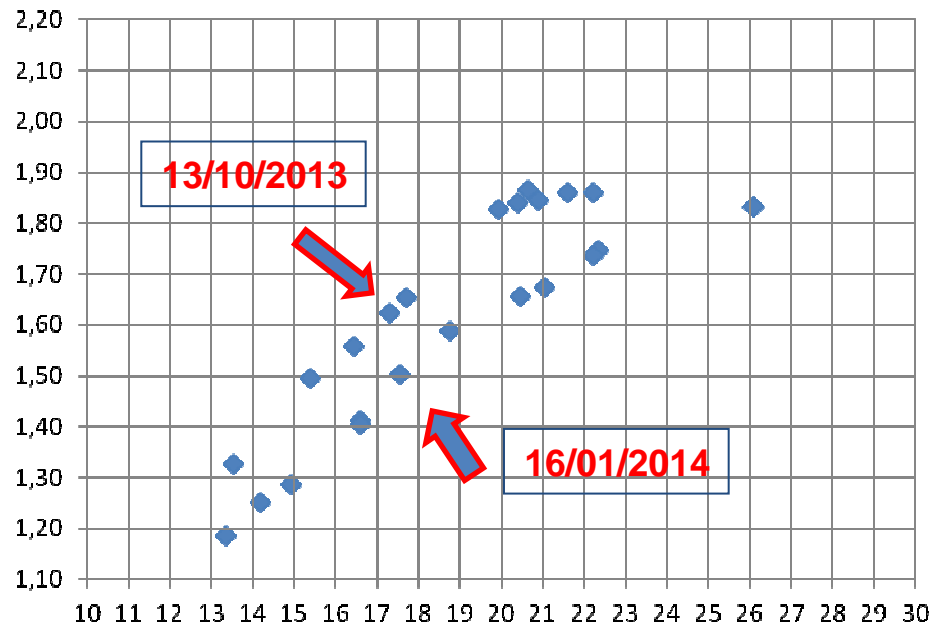


# ANALISI CINEMATICA

## Frequenza / Ampiezza

### Michele Palamini

### Confronto col Test del 13/10/2013 (Tirrenia)



## **STRATEGIE DI ALLENAMENTO NELLE DISCIPLINE DI CORSA PROLUNGATA**

- ✓ **Gradualità nella proposta del carico**
- ✓ **Dalla multilateralità generale a quella specifica**
- ✓ **Esplorazione di tutte le distanze (e velocità) nella corsa**
- ✓ **Organizzazione e modulazione del lavoro tra volume e intensità**
- ✓ **Rapporto con la corsa di durata anche negli specialisti del mezzofondo breve**

# CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

- GENERALE
- SPECIALE
- SPECIFICO

**LA SPECIFICITA' DELL'ALLENAMENTO DIPENDE DAL  
MODELLO DELLA PRESTAZIONE**

# LA PIANIFICAZIONE DELL'A. A LUNGO TERMINE

	100-250	350-500	600-800	900-1100	1200-1400	<u>VOLUME</u>
	45	50	40	25	25	<u>PREPARAZ. SPECIALE</u>
	50	35	20	15	10	<u>AUSILIARE</u>
	INIZIALE	PRELIMINARE DI BASE	SPECIALIZZ. DI BASE	REALIZZAZ. MASSIMI RISULTATI	MANTENIM. MASSIMI RISULTATI	<u>GENERALE</u>
TAPPE DELLA PREPARAZIONE A LUNGO TERMINE						

PLATONOV

## MODELLO TEORICO NELLE PRESTAZIONE DEL MEZZOFONDISTA

**Fattori meccanici** : contrazioni cicliche concentriche/  
eccentriche;

**Fattori tecnici** : economia del gesto a diverse velocità –  
giusto rapporto fra ampiezza e frequenza;

**Fattori energetici** : rapporto percentuale  
aerobico/anaerobico ( 50/50% negli 800 – 90/10%  
nei 10.000 – 100% nella maratona )

**Fattori mentali** : da breve a lunga capacità di  
concentrazione;

**Fattori tattici** : gestione agonistica della gara.

# Aerobico e anaerobico

	ENERGIA AEROBICA	ENERGIA ANAEROBICA
800 metri	50%	50%
1500 metri	75%	25%
5000 metri	90%	10%
10.000 metri	95%	5,0%
mezza maratona	97%	3,0%
maratona	100%	0,0%

# **1° obiettivo con i giovani**

**SVILUPPARE LA PERCEZION E LA  
REGOLAZIONE DELLO SFORZO ALLE  
DIVERSE VELOCITA' DI CORSA**

**ABILITA' E SENSIBILITA' NEL DIFFERENZIARE E MODULARE I  
LIVELLI DI FORZA**

**LO SVILUPPO DELLA POTENZA AEROBICA  
E  
DELLA TECNICA DI CORSA**

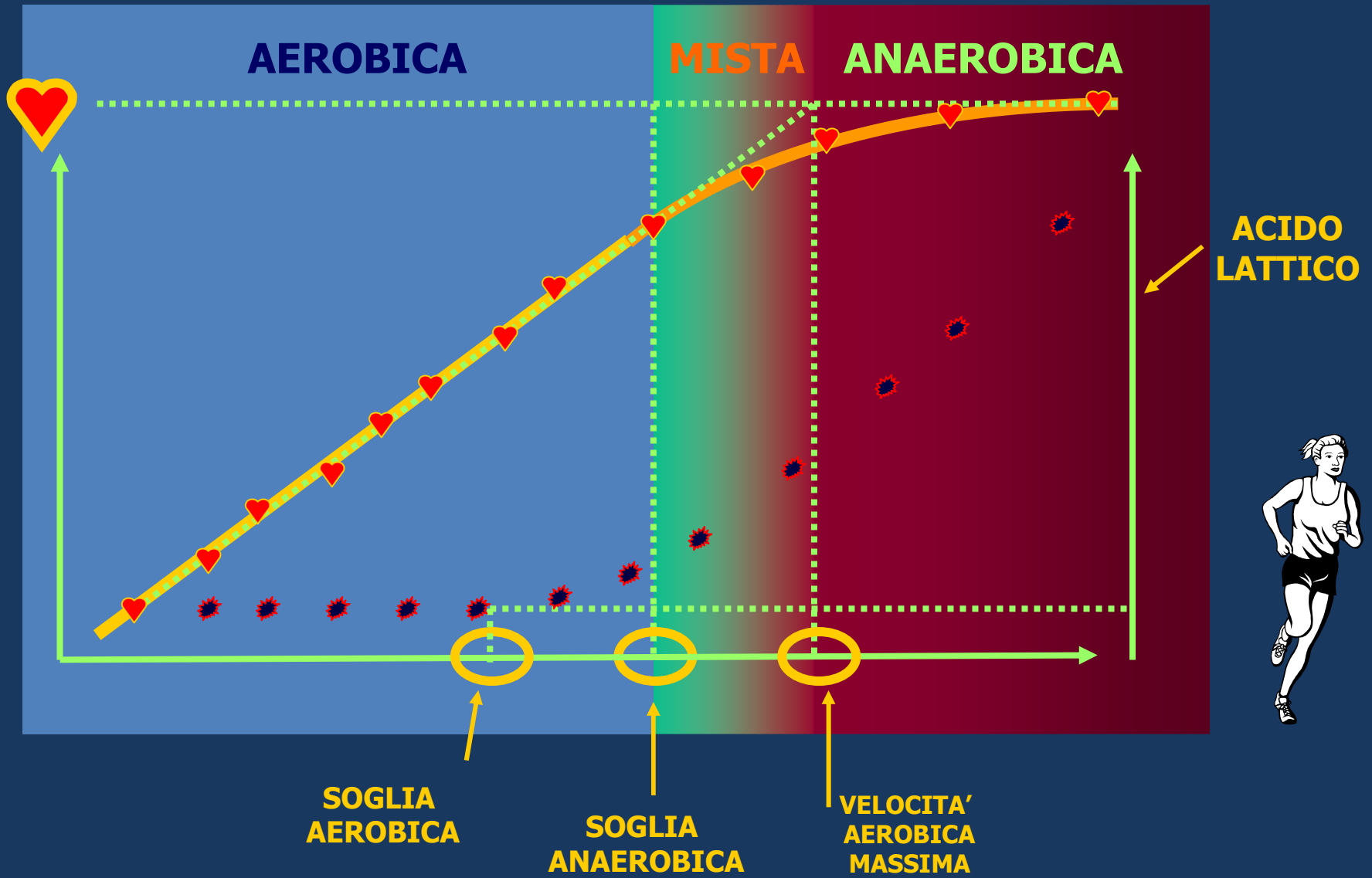
**TUTTE LE ESERCITAZIONI (COMPITI)  
VANNO PROPOSTE VICINO AL  
MASSIMO DEL POTENZIALE  
ESPRIMIBILE AL MOMENTO  
(SOPRATTUTTO NELL'AREA DELLE SOLLECITAZIONE A  
PREVALENZA AEROBICA)**



**LE IMPLICAZIONI  
METABOLICHE  
NELL'EROGAZIONE DI ENERGIA  
DURANTE LA PRESTAZIONE**

**LA SCELTA DELLE INTENSITÀ**

# ZONE DI INTENSITÀ



# ALLENAMENTO

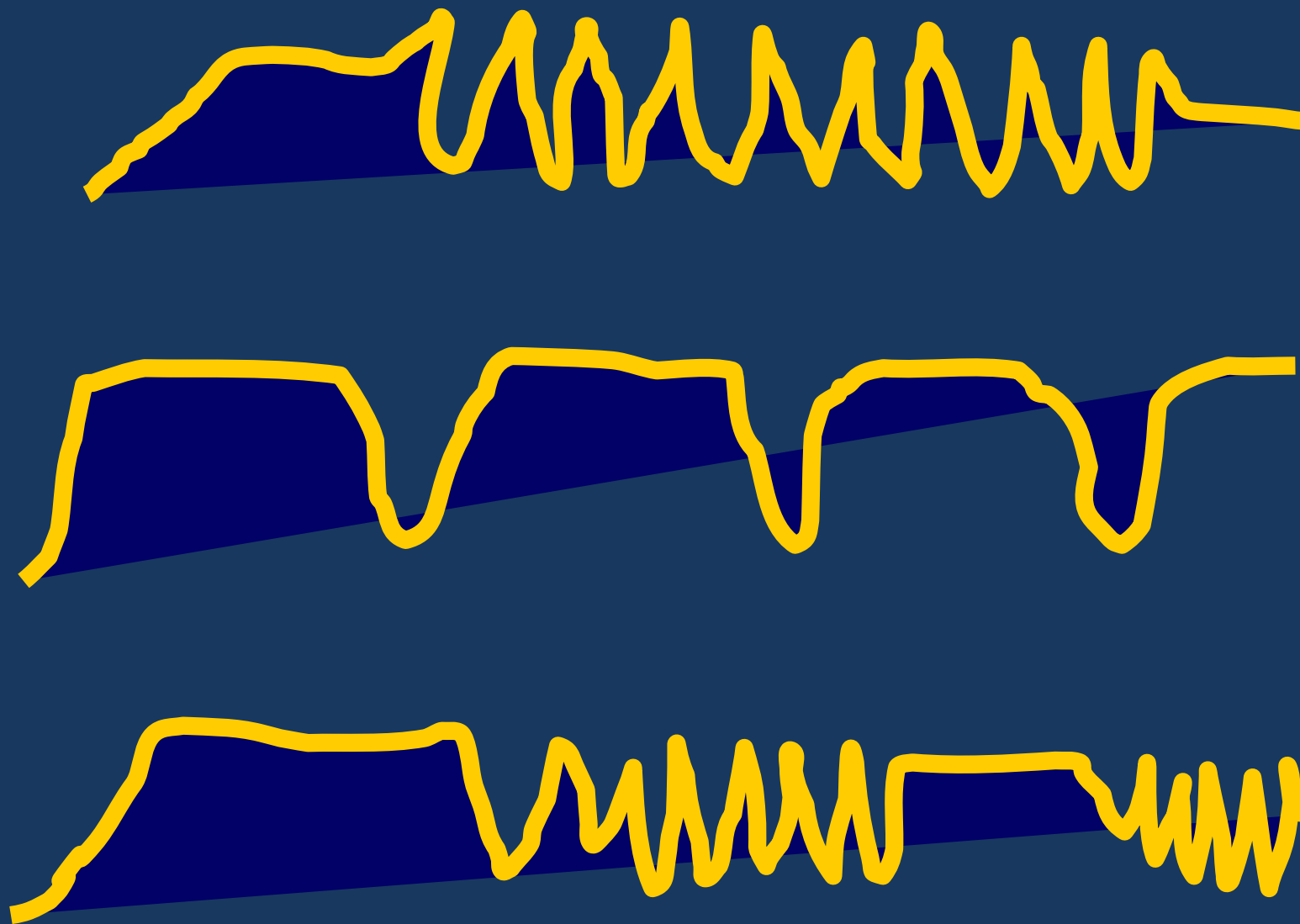
- INTENSITA'
- VOLUME (QUANTITA')
- DENSITA'



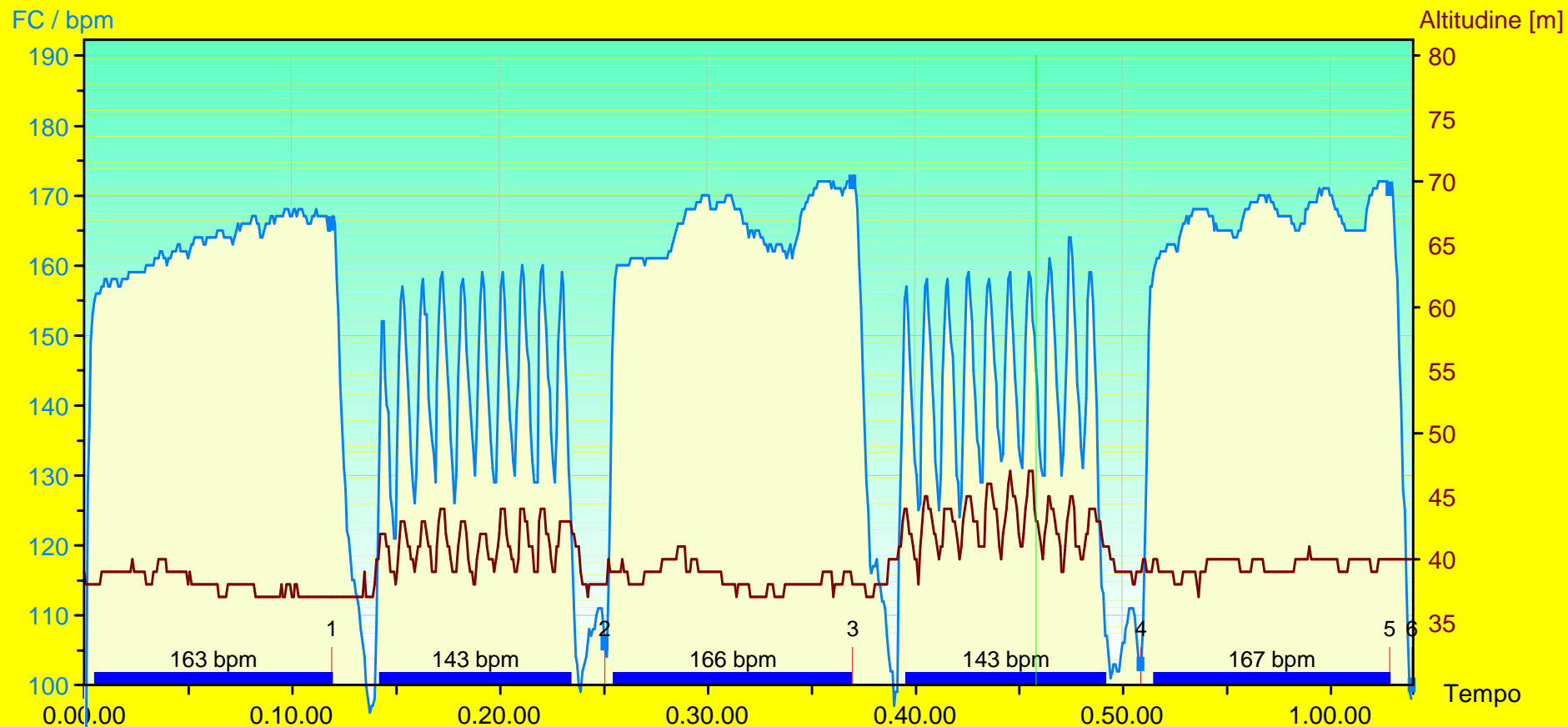
# MEZZI DI ALLENAMENTO



# MEZZI DI ALLENAMENTO



# MIX \* VARIAZIONI – SALITE



Valori cursore:  
 Tempo: 0.45.50  
 FC: 145 bpm  
 Kcal/t: 989 kcal/60Min  
 Altitudine: 43 m

Salita: 53 m  
 Discesa: 36 m

Utente	Stefano Baldini	Data	02/12/2005	FC media	157 bpm		
Esercizio	02/12/2005 11.42	Ora	11.42.59	FC max	172 bpm		
Sport	Corsa	Durata	1.03.57.6	Salita	63		
Nota	4km +10x100 salita +4km +10x100 salita + 4km			Selezione	0.00.30 - 1.02.55 (0.53.20.0)		

# LE VARIAZIONI DI VELOCITA'

- FAVORISCONO L'ADATTAMENTO AL MIGLIOR RENDIMENTO MECCANICO
- DISTOLGONO L'ATTENZIONE DURANTE LE DECELERAZIONI (recupero nervoso)
- PERMETTONO DI ELEVARE IL VOLUME GENERALE DELL'UNITA' DI ALLENAMENTO MANTENENDO ALTI INDICI DI INTENSITA' (densità)
- AFFINANO LA SENSIBILITA' ALLE MINIME VARIAZIONI DI VELOCITA'
- L'EFFETTO INERZIA FAVORISCE LA DECONTRAZIONE
- RENDONO CONSAPEVOLI CHE SI PUO' "FATICARE" DI MENO CORRENDO PIU' A LUNGO E PIU' VELOCEMENTE

# IL MEZZOFONDO

## LA RESISTENZA AEROBICA-CATEGORIA ALLIEVI

- **IL CARICO DI LAVORO (VOLUME E INTENSITA')**

<b>MEZZI</b>	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
<b>FONDO LENTO</b>	40'-60'	70-75% del record sui 3000
<b>FONDO MEDIO</b>	20'-30'	80-85% del record sui 3000
<b>FONDO VELOCE</b>	10'-15'	90% del record sui 3000
<b>PROGRESSIVO</b>	20'-25'	dal 70% al 90% record 3000
<b>VARIAZIONI DI RIT.</b>	40'/6-12 var.	fra 85% e 100% record 3000



ESEMPLIFICAZIONI DI MEZZI PER ALLENARE LA RESISTENZA  
AEROBICA IN UN ALLIEVO CON 9' SUI 3000 ( 3' al km )

<b>MEZZI</b>	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
• Fondo lento	40'/60'	3'55"/3'45"
• Fondo medio	20'/30'	3'35"/3'25"
• Fondo veloce	10'/15'	3'20"/3'15"
• Progressivo	20'/25'	3'50"/3'15"
• Variazioni	6-12 (40')	3'25"/ 3'

## ESEMPLIFICAZIONI DI MEZZI PER ALLENARE LA RESISTENZA AEROBICA IN UN ALLIEVO CON 10' SUI 3000 (3'20" al km)

<b>MEZZI</b>	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
• Fondo lento	40'/60'	4'20"/4'10"
• Fondo medio	20'/30'	4' / 3'50"
• Fondo veloce	10'/15'	3'40"
• Progressivo	20'/25'	4'20"/3'40"
• Variazioni	6-12 (40')	3'50"/3'20"

# IL MEZZOFONDO

## LA POTENZA AEROBICA-CATEGORIA ALLIEVI

- **IL CARICO DI LAVORO (VOLUME E INTENSITA')**

<b>MEZZI</b>	<b>VOLUME</b>	<b>VELOCITA'</b>
<b>FONDO VELOCE</b>	3-5 km	90% del record sui 3000
<b>VARIAZ. DI RIT. BREVI</b>	10-12X30''-1' Rec.1'30''-2'.	100% del record sui 3000
<b>VARIAZ. DI RIT. MEDIE</b>	4-5x2'-3' Rec.3'-4' F.L.	95% del record sui 3000
<b>PROVE RIPETUTE BREVI</b>	3-5 km D. 600-800m.Rec.3'	98-102% del record sui 3000
<b>PROVE RIPETUTE MEDIE</b>	3-5 km D.1000-1200m.Rec.4'	96-100% del record sui3000

ESEMPLIFICAZIONI DI MEZZI PER ALLENARE LA POTENZA  
AEROBICA IN UN ALLIEVO CON 9' SUI 3000 ( 3' AL KM )

<b>MEZZI</b>	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
<b>Fondo veloce</b>	<b>3 / 5 km</b>	<b>3'20" / 3'15"</b>
<b>Variazioni brevi</b>	<b>10/12 x 30" / 60"</b> ( rec.1'30" / 2')	<b>3'</b>
<b>Variazioni medie</b>	<b>4/5 x 2' / 3'</b> ( rec.2' / 3' a F.L.)	<b>3'10" / 3'05"</b>
<b>Ripetute brevi</b>	<b>3/5 km 600/800</b> ( rec. 3')	<b>3'04" / 2'56"</b>
<b>Ripetute medie</b>	<b>3/5 km 1000/1200</b> ( rec. 4' )	<b>3'06" / 3'</b>

ESEMPLIFICAZIONI PER ALLENARE LA POTENZA AEROBICA IN  
UN ALLIEVO CON 10' SUI 3000 ( 3'20" AL KM )

<b>MEZZI</b>	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
<b>Fondo veloce</b>	<b>3 / 5 km</b>	<b>3'40"</b>
<b>Variazioni brevi</b>	<b>10/12 x 30" / 60"</b> rec.1'30"/2'	<b>3'20"</b>
<b>Variazioni medie</b>	<b>4 / 5 x 2' / 3'</b> rec.3'/4' a F.L.	<b>3'30"</b>
<b>Ripetute brevi</b>	<b>3/5 km 600/800</b> rec. 3'	<b>3'25"/3'15"</b>
<b>Ripetute medie</b>	<b>3/5 km 1000/1200</b> rec. 4'	<b>3'30"/3'20"</b>

# IL MEZZOFONDO: LA RESISTENZA ALLA VELOCITA'

## CATEGORIA ALLIEVI:

- **MEZZI E MEDODI:** SERIE DI RIPETIZIONI DI COPPIE O TRIPLETTE DI 60m.

## CATEGORIA JUNIORES:

- **MEZZI E METODI:** SERIE DI RIPETIZIONI DI COPPIE O TRIPLETTE DI 60m-80m.

## CATEGORIA SENIORES:

- **MEZZI E METODI:** SERIE DI 3-5 RIPETIZIONI DI 80m-100m.

# IL MEZZOFONDO: La resistenza alla velocità

## IL CARICO DI LAVORO (VOLUME E INTENSITA')

### CATEGORIA ALLIEVI/E

- **ESEMPI DI COMBINAZIONI:**
- 6-8 (2X60). PAUSE 2'/6'.
- 4 (3X60). PAUSE 2'/6'.
- 5 (3X60). PAUSE 2'/6'.
- 4 (2X60)+2 (2X80). PAUSE 2'/6'- 3'/8'.
- **LA VELOCITA' SARA' PROSSIMA AL 95% DEL PRIMATO PERSONALE SULLE VARIE DISTANZE.**

# IL MEZZOFONDO: IL LAVORO LATTACIDO

**CATEGORIE RAGAZZI E CADETTI:** IN QUESTE FASCE D'ETA' NON E' NECESSARIO DARE ORGANICITA' AL LAVORO LATTACIDO. LE GARE E POCHE PROVE DI VERIFICA DURANTE I VARI MESOCICLI SONO PIU' CHE SUFFICIENTI.

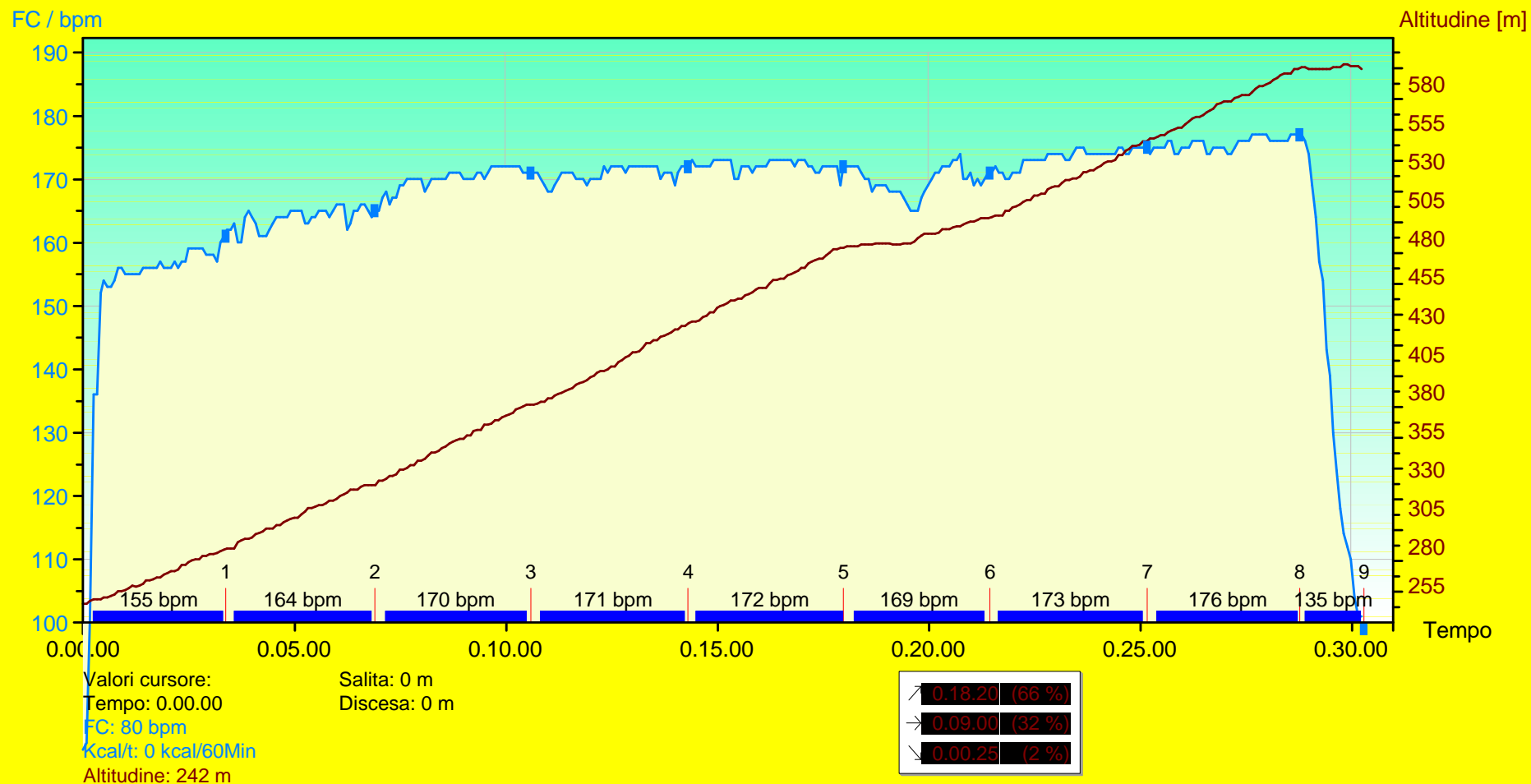
**CATEGORIA ALLIEVI:** IL LAVORO DI SVILUPPO DEL MECCANISMO LATTACIDO DIVENTA ORGANICO, CON PROVE DI CORSA SU DISTANZE DI 150m-400m. IN QUESTA FASE E' PREFERIBILE INCIDERE SULLA POTENZA DEL MECCANISMO.



# IL MEZZOFONDO: Il lavoro lattacido

- **IL CARICO DI LAVORO (VOLUME E INTENSITA')**
- **CATEGORIA ALLIEVI/E:**
- DISTANZE MEDIE: 150-200-250m.
- DISTANZE LUNGHE: 300-400m.
- **ESEMPI DI COMBINAZIONI:**
- 2X150+2X200+1X300. PAUSE 6'-8'-10'.
- 150+200+300+400+500. PAUSE 6'-8'-10'.
- 2X400+2X300+2X200. PAUSE 10'-6'.
- **LA VELOCITA' INIZIALMENTE SARA' VICINA AL 90% DELLA MIGLIOR PRESTAZIONE SULLE DIVERSE DISTANZE.**

# CRONOSCALATA



Utente	Stefano Baldini	Data	06/12/2006	FC media	167 bpm		
Esercizio	06/12/2006 11.47	Ora	11.47.28	FC max	177 bpm		
Sport	Corsa	Durata	0.30.18.7	Salita	316		
Nota	Cronoscalata km 8 - Baiso			Selezione	0.00.15 - 0.30.15 (0.27.45.0)		

Squat jump +  
proteso dietro

Saltelli piedi pari

Divaricate sagittali  
profonde

Rec. 3'

3/4 x CIRCUIT TRAINING  
6 STAZIONI  
30"  
200m. Velocità di soglia  
+ 1000 dopo ogni serie  
Rec. 3'

1.000 m.

calciata

Skip alto

Step up

200 m.

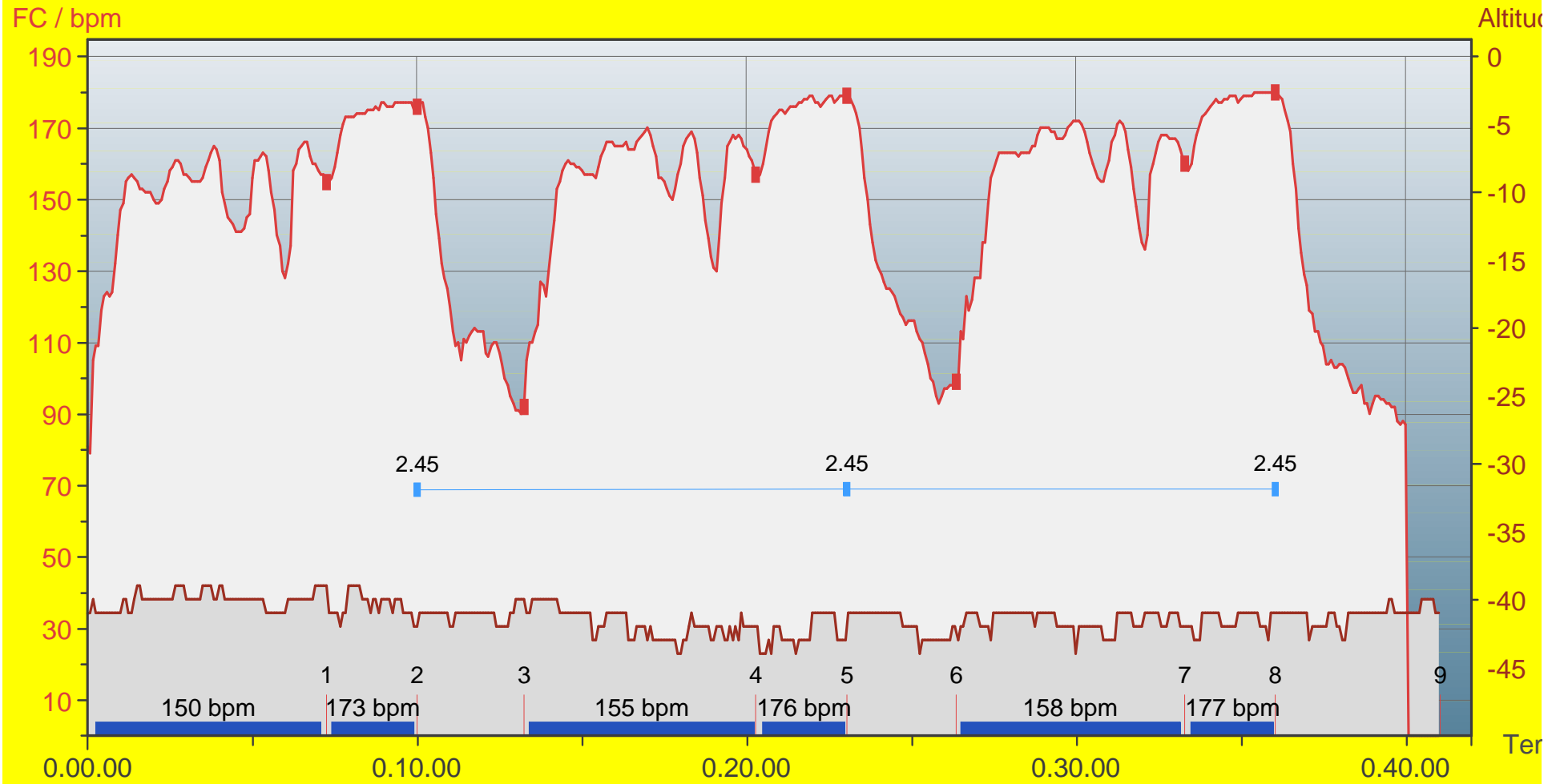
200 m.

200 m.

200 m.

200 m.

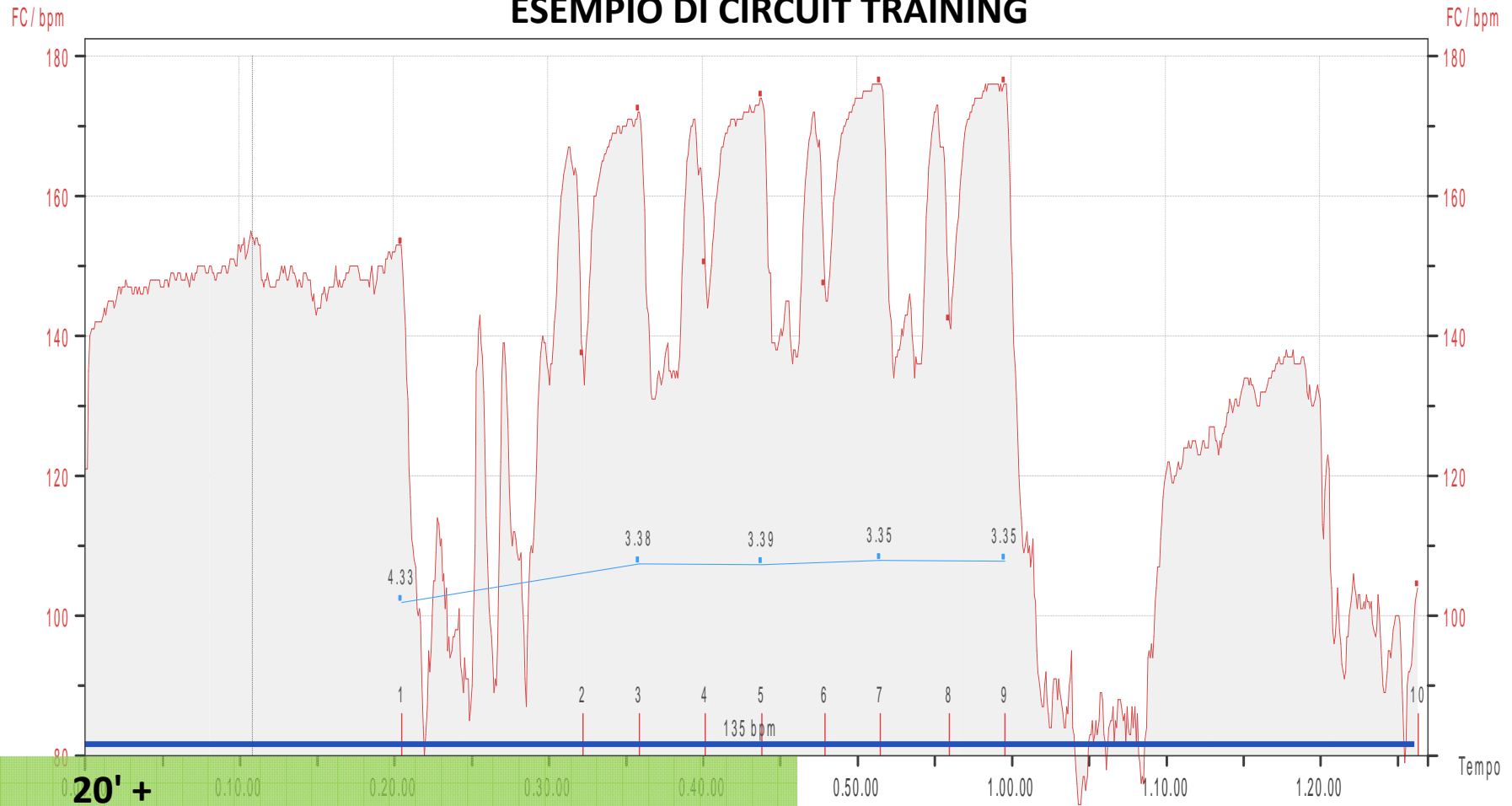
# CIRCUIT TRAINING MODIFICATO





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

# ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



**20' +**

**4 x Spieg.braccia**

**1' passo saltellato**

**5 divaricate jump**

**1' corsa svelta**

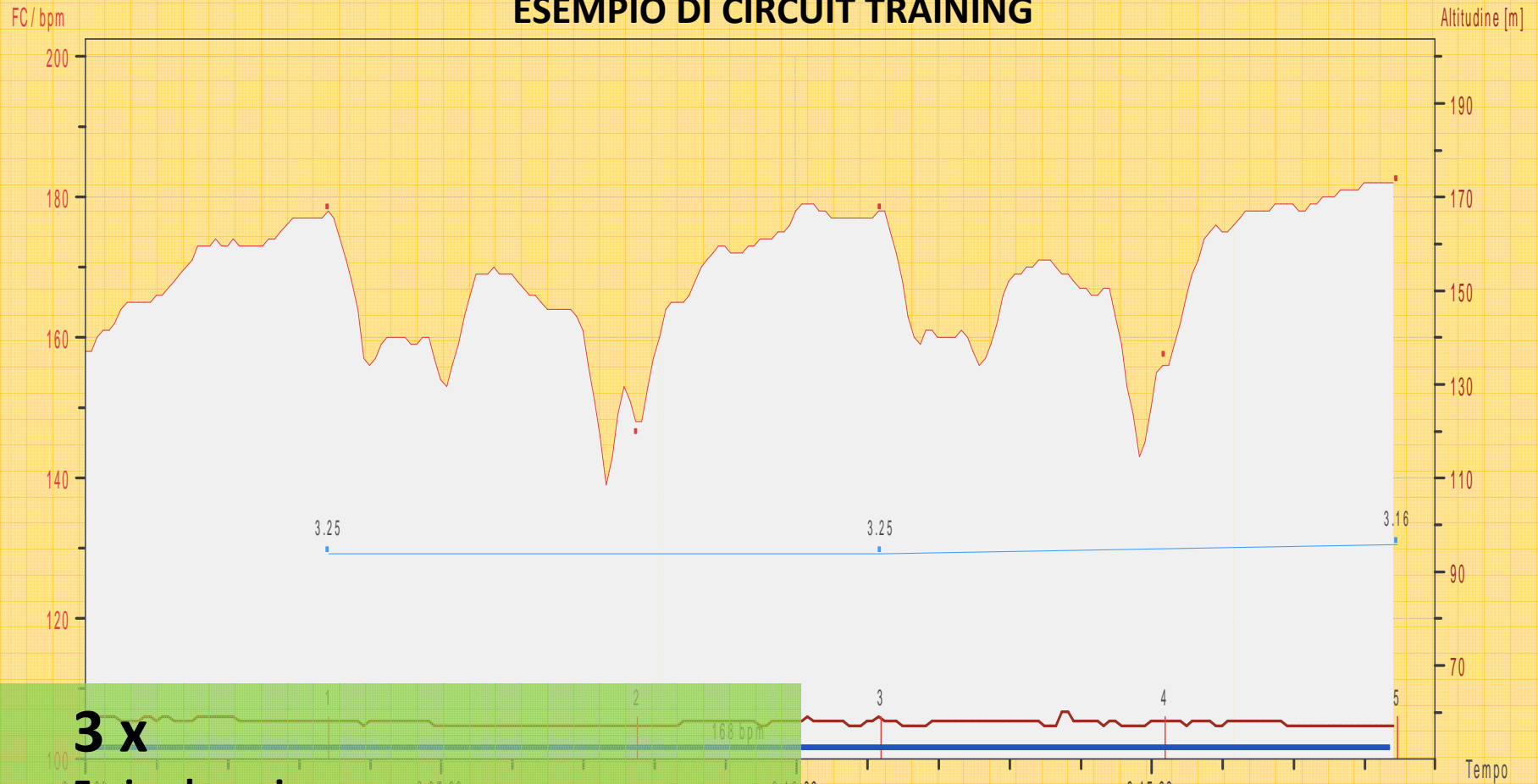
**15" skip**

**1km 3'40"**

Utente: Marina Celi  
 Esercizio: Circuito muscolare  
 Sport: Cardio  
 Nota: 20'+circuito muscolare

Data	17/12/2008	Frequenza cardiaca media	135 bpm
Ora	9.43.00	Frequenza cardiaca max	176 bpm
Durata	1.26.22.9		
Selezione	0.00.00 - 1.26.20 (1.26.20.0)		

# ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



**3 x**

**5 pieg.braccia**

**100m. Saltellato**

**3 squat jump CM**

**100m. Allungo**

**100m. Skip in avanzamento veloce**

**100m. Saltellato**

**3x3divar. sagittali jump**

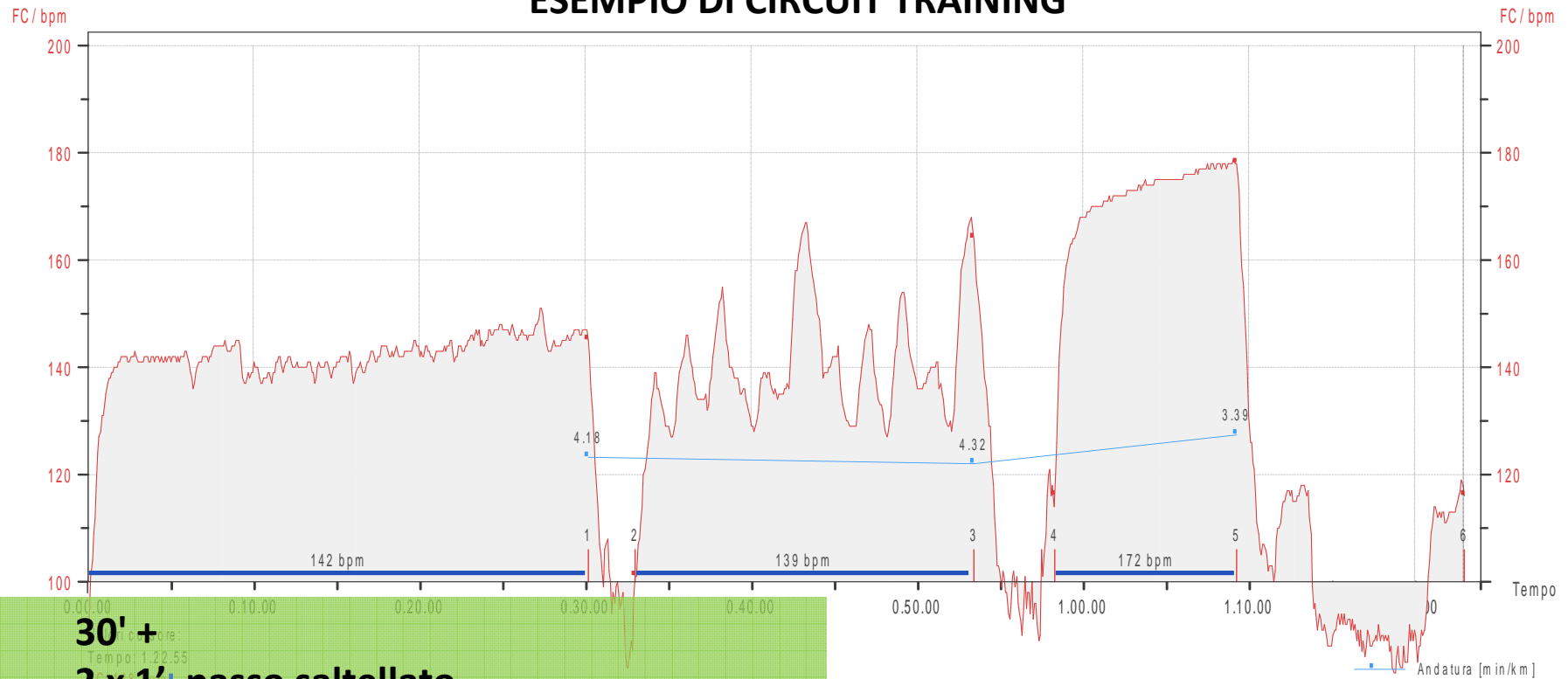
**1000m.a 3'30**

↗	0.01.15	7 %
→	0.15.35	85 %
↘	0.01.30	8 %

Andatura [m in/km]

Utente	Miki Campanella	Data	26/11/2008	Frequenza cardiaca media	168 bpm		
Esercizio	3x3divar. sagittali jump	Ora	17.48.58	Frequenza cardiaca max	182 bpm		
Sport	1000m.a 3'30	Durata	0.18.28.8	Distanza	4.0 km		
Nota	1000m.a 3'30 = 100m. saltellato + 3 squat jump CM + 100m. Allungo + 100m. Skip in avanzamento veloce + 100m. Saltellato			Selezione	0.00.00 - 0.18.25 (0.18.25.0)		

# ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



**30'+**  
**2 x 1'** passo saltellato  
 corsa lenta  
**calciata**  
 corsa lenta  
**calciata avanti**  
 corsa lenta  
**doppio passo e stacco**  
 corsa lenta  
**corsa a ginocchia alte**  
 corsa lenta  
**3000**

Utente	Martina Celli	Data	12/11/2008	Frequenza cardiaca media	146 bpm		
Esercizio	12/11/2008 10:44	Ora	10:44:30	Frequenza cardiaca max	179 bpm		
Sport	Cor	Durata	1:23:01.8				
Nota	30' circuito con pannello + 4x3000m + da			Selezione	0.00.05 - 1.09.20 (1.01.15.0)		



# **Carattere complesso delle prestazioni del mezzofondo veloce**

- 1. Ruolo della resistenza aerobica nelle prestazioni di mezzofondo**
- 2. Ruolo della potenza aerobica nelle prestazioni di resistenza**
- 3. Ruolo della resistenza lattacida**
- 4. Ruolo della resistenza alla velocità**
- 5. Ruolo della velocità**
- 6. Ruolo della forza**
- 7. Ruolo della rapidità**
- 8. Ruolo della elasticità e della tecnica di corsa**

## Schemi settimanali esemplificativi dell'allenamento di mezzofondisti veloci

- Fascia dai 15 ai 16 anni: NOVEMBRE/DICEMBRE  
5 sedute settimanali :
- - rapidità+forza,elasticità e tecnica+ resistenza  
aerobica 15'/20';
- - resistenza aerobica 30'/40';
- - rapidità+forza,elasticità e tecnica+ resistenza  
aerobica 15'/20';
- - resistenza aerobica 40'/50';
- - potenza aerobica o gara di cross.

## GENNAIO/FEBBRAIO

- 5 sedute settimanali :
- - rapidità+ forza,elasticità e tecnica+20'/25'  
resistenza aerobica ;
- - resistenza alla velocità sul piano o in salita  
(a settimane alterne) ;
- - rapidità+forza,elasticità e tecnica + 20'/25'  
resistenza aerobica ;
- - resistenza aerobica 40'/50' ;
- - potenza aerobica o gara di cross.

## MARZO / APRILE

- 5 sedute settimanali :
- - forza, elasticità e tecnica + 25'/30' resistenza aerobica;
- - rapidità + resistenza lattacida o velocità ( a settimane alterne ) ;
- Poche serie di forza, elasticità e tecnica + 40'/45' di resistenza aerobica ;
- - rapidità + resistenza alla velocità ;
- Potenza aerobica ( o res.aer. 1 volta ogni 3 sett. )

## Fascia dai 16 ai 17 anni

NOVEMBRE /DICEMBRE : 6 sedute settimanali

- - rapidità + forza,elasticità e tecnica + res.aer.25'/30'
- - res.aer. 40'/50' ( a partire da dicembre sostituire con resistenza alla velocità in salita ) ;
- - Potenza aerobica ;
- - res.aer. 40'/50' ( a sett.alterne la corsa è preceduta da poche serie dedicate alla forza,elasticità e tecnica)
- - rapidità + forza,elasticità e tecnica + res.aer.25'/30';
- - resistenza aerobica 40'/50' ( 2 volte al mese sostituire con gara di cross o pot.aerobica )

## GENNAIO/FEBBRAIO : 6 sedute settimanali

- - poche serie di forza, elasticità e tecnica + resistenza aerobica 40'/50' ;
- - rapidità + resistenza alla velocità in salita ;
- - forza, elasticità e tecnica + res.aer. 35'/40' ;
- - potenza aerobica ;
- - rapidità+forza, elasticità e tecnica + res. aer.25'/30';
- - resistenza alla velocità sul piano ( 2 volte al mese sostituire con gara di cross o seduta di pot.aerobica);

## MARZO/APRILE : 6 sedute settimanali

- - rapidità + velocità (oppure a sett.alterne rapidità + resistenza aerobica 40'/50') ;
- - resistenza lattacida ;
- - forza, elasticità e tecnica + res.aer. 25'/30' ;
- - rapidità + resistenza alla velocità ;
- - forza, elasticità e tecnica + res.aer. 30'/40' ;
- Potenza aerobica .

## ESEMPIO DI SEDUTA TIPO PER LA RAPIDITA'/FORZA,ELASTICITA'E TECNICA

- Rapidità: 2 serie di 40 tocche di corsa calciata rapida ;
- 2 serie di 40 tocche di skip rapido ;
- 2 x 60 m. di corsa circolare rapida ;
  
- Forza : 2 serie x 20" esercizi di potenziamento addominali:
- 2 serie x 20" esercizi di potenziamento dorsali;
- 2 x 40 m. divaricate sagittali jump;
- 2 serie di 20 balzi dal ½ squat-jump;
- 4 serie ( 2 ds.+2 sn.) di molleggi dalla stazione eretta su un piede (discesa lenta/salita rapida);



# SEGUE

- Elasticità : 3 x 60m skip breve;
- 3x30m saltelli elastici a piedi pari uniti;
- 3x40m saltelli elastici alternati ginocchia bloccate;
- 3x60m corsa con rimbalzo accentuato
- Tecnica :
- 3x80m con passaggio sfumato dallo skip alla corsa veloce;
- 3x80m con passaggio dai saltelli alternati (ginocchia bloccate) alla corsa veloce
- 3x80m passaggio dalla corsa con rimbalzo accentuato alla corsa veloce

## Schemi settimanali esemplificativi dell'allenamento di mezzofondisti prolungati

- Fascia dai 15 ai 16 anni : 5 sedute settimanali
- NOVEMBRE/DICEMBRE :
  - - rapidità+ forza,elasticità,tecnica + res.aer. 15'/20' ;
  - - resistenza aerobica 30'/40' ;
  - - rapidità+forza,elasticità,tecnica+ res.aer. 15'/20' ;
  - - resistenza aerobica 40'/50' ;
  - - potenza aerobica o gara di cross.

## GENNAIO/FEBBRAIO : 5 sedute settimanali

- - rapidità + forza, elasticità, tecnica + resistenza aerobica 20'/25';
- - resistenza alla velocità sul piano o in salita ( a settimane alterne );
- - rapidità + forza, elasticità, tecnica + resistenza aerobica 20'/25';
- - resistenza aerobica 40'/50' ;
- - potenza aerobica o gara di cross.

## MARZO / APRILE : 5 sedute settimanali

- - forza, elasticità, tecnica + res.aer 25'/30' ;
- - rapidità + resistenza lattacida o velocità ( a settimane alterne );
- - poche serie di forza, elasticità e tecnica + resistenza aerobica 40'/45' ;
- - rapidità + resistenza alla velocità ;
- - potenza aerobica ( o resistenza aerobica 1 volta ogni 3 settimane ) ;

## Fascia dai 16 ai 17 anni : 6 sedute settimanali

- NOVEMBRE/DICEMBRE :
- - rapidità + forza, elasticità, tecnica + res.aer.25'/30';
- - resistenza aerobica 40'/50' ( a partire da dicembre sostituire con resistenza alla velocità in salita );
- - potenza aerobica ;
- - resistenza aerobica 40'/50' ( a settimane alterne la corsa è preceduta da poche serie di forza, elasticità e tecnica ) ;
- - rapidità + forza, elasticità, tecnica + res.aer.25'/30' ;
- Resistenza aerobica 40'/50' ( 2 volte al mese sostituire con gara di cross o con seduta di potenza aerobica ) ;

## GENNAIO / FEBBRAIO : 6 sedute settimanali

- - poche serie di forza, elasticità e tecnica + resistenza aerobica 40'/50' ;
- - rapidità + resistenza alla velocità in salita ;
- - forza, elasticità e tecnica + res.aer. 35'/40' ;
- - potenza aerobica ;
- - rapidità + forza, elasticità e tecnica + res.aer.25'/30' ;
- - resistenza alla velocità sul piano ( 2 volte al mese sostituire con gara di cross o con seduta di potenza aerobica ) ;

## MARZO / APRILE : 6 sedute settimanali

- - rapidità + velocità ( a settimane alterne : rapidità + resistenza aerobica 40'/50' ;
- - resistenza lattacida ;
- - forza,elasticità e tecnica + res.aer. 25'/30' ;
- - rapidità + resistenza alla velocità ;
- - forza,elasticità e tecnica + res.aer. 30'/40' ;
- - potenza aerobica.

# LA MIA STORIA ATTRAVERSO LE OLIMPIADI

- Citta' del Messico '68 : Finelli
- Monaco '72 : Brutti
- Montreal '76 : Grippo
- Mosca '80 : Fontanella
- Seoul '88 : Bordin
- Barcellona 1992 : Bordin - Faustini
- Atlanta '96 : Lambruschini – Guida - Baldini
- Sidney 2000 : Guida - Baldini
- Atene 2004 : Baldini
- Pechino 2008 : Baldini - Console
- Londra 2012 : Console