

**LA SCUOLA ITALIANA
DI MARATONA TRA
TRADIZIONE E
INNOVAZIONE**

Luciano Gigliotti

Torino – 16 novembre 2013











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 (6x1000 in 3'). Pomer. 60' di defaticam. (Km.35)
- 27.1.66. Giovedì . Matt. 304 di corsa + 15x200 in 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' Corso veloce (1x3000 + 2x1800 + 2x1000) Rec. Quasi nullo.
Pomer. 50' Di distensivo. (Km.30)
- 30.1.66. Domenica . Matt. Riposo attivo. (2 ore e 30 minuti di marcia sulla neve) (20)
- 31.1.66. Lunedì . Matt. 110' di corsa. (30' + 8x1000 in 2'57"/2'51" + 25')
Pomer. Passeggiata di 70' in Montagna. (Km.37)
- 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)

Radduo 21 giorni = Km. 550
31 giorni = Km. 660 (Genadio)

Novembre
Dicembre
Genadio
~~Febbraio~~ { Tot. Km. 1710

ALLENAMENTO MARATONA

CONCETTI FONDAMENTALI

- SPECIALITÀ ESTENSIVA
- INTENSITÀ SPECIFICA
- VELOCITÀ COMPLEMENTARI (ESTENSIVE – INTENSIVE)
- MANTENIMENTO OMEOSTASI

OBIETTIVI GENERALI

- **Ridurre il consumo di glicogeno alla velocità di gara o se preferite migliorare la velocità di gara a parità di consumi;**
- **Aumentare la velocità di smaltimento del lattato muscolare;**
- **Migliorare la meccanica di corsa e di conseguenza diminuire il costo energetico;**
- **Preparare non solo nel fisico ma soprattutto nella mente l'atleta nei confronti della velocità di gara e per tutti i 42 km.**



LE CARATTERISTICHE

DI UN CORRIDORE DI LUNGHE DISTANZE

FISICHE



MENTALI

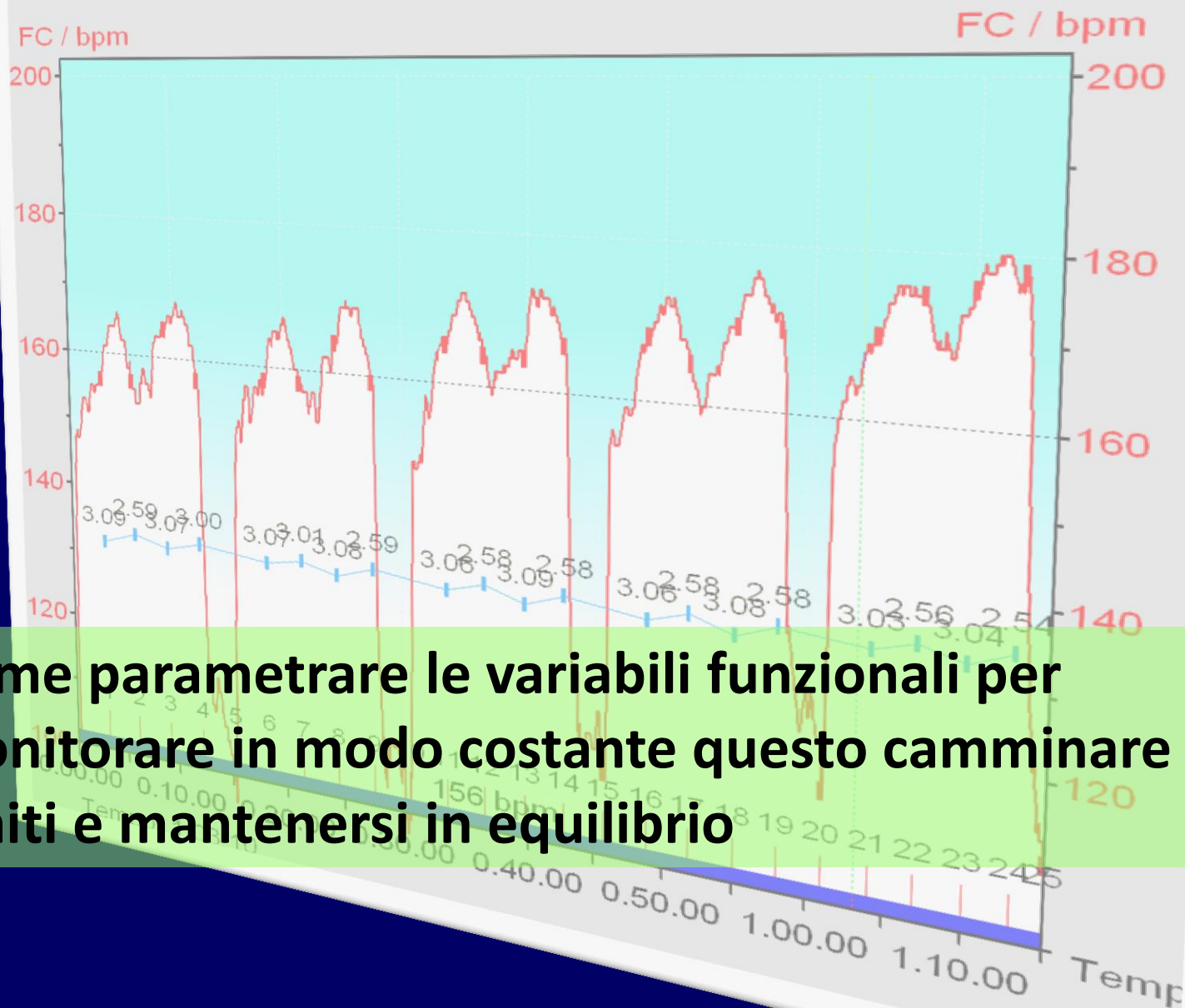
- MECCANICHE
- METABOLICHE





Controllo dell'allenamento attraverso il monitoraggio degli indici tecnici e funzionali

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



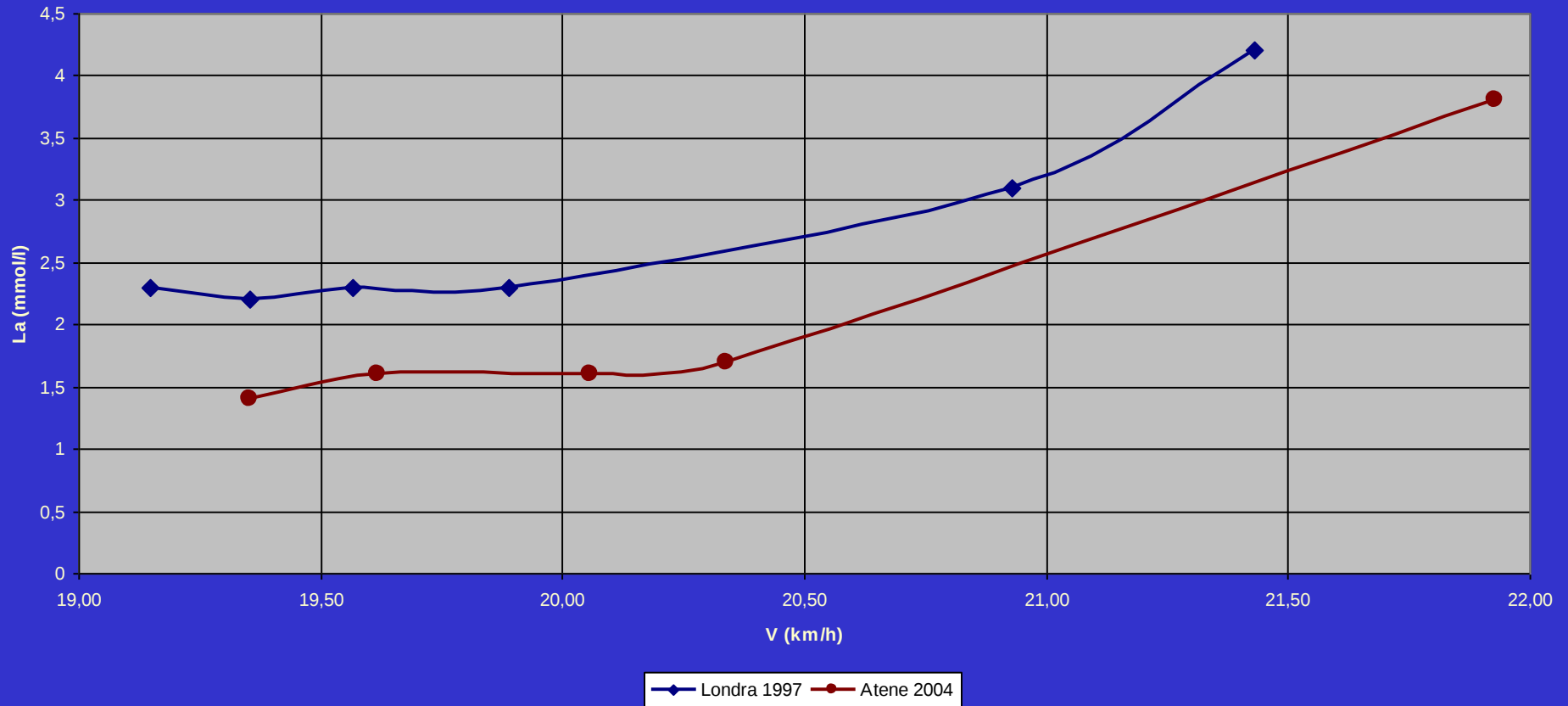
A photograph of two men in a light blue shirt standing in front of a soccer goal. The man on the left is holding a small blue device to his ear, and the man on the right is holding a similar device to his ear. The background is a green soccer goal net.

INDICI:

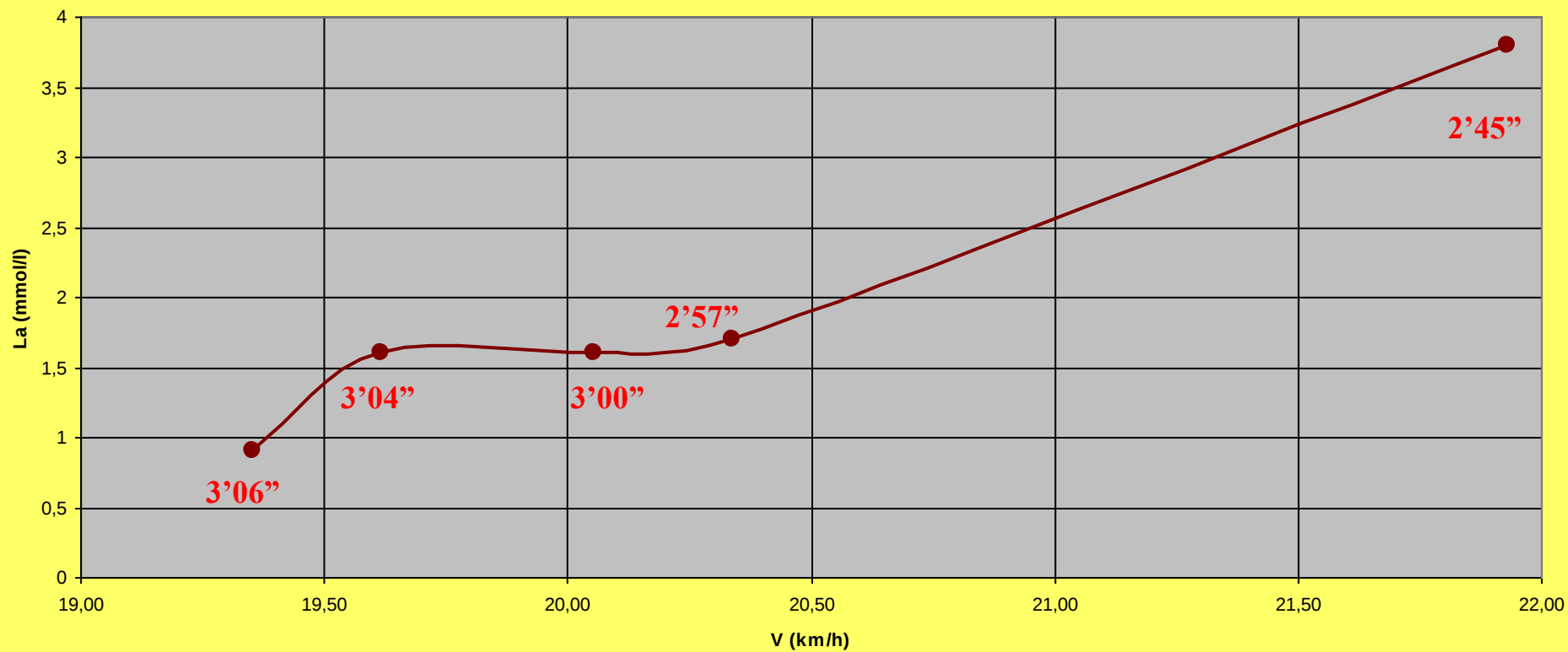
- analisi biomediche (ematochimiche, ecc)
- test funzionali e tecnici
- analisi oggettive dei comportamenti
- quello che ci dice il soggetto
- andamento delle capacità di prestazione durante il training

Stefano BALDINI

Curva velocità lattato



Curva velocità lattato





IL MARATONETA

- RESISTENTE
- VELOCE

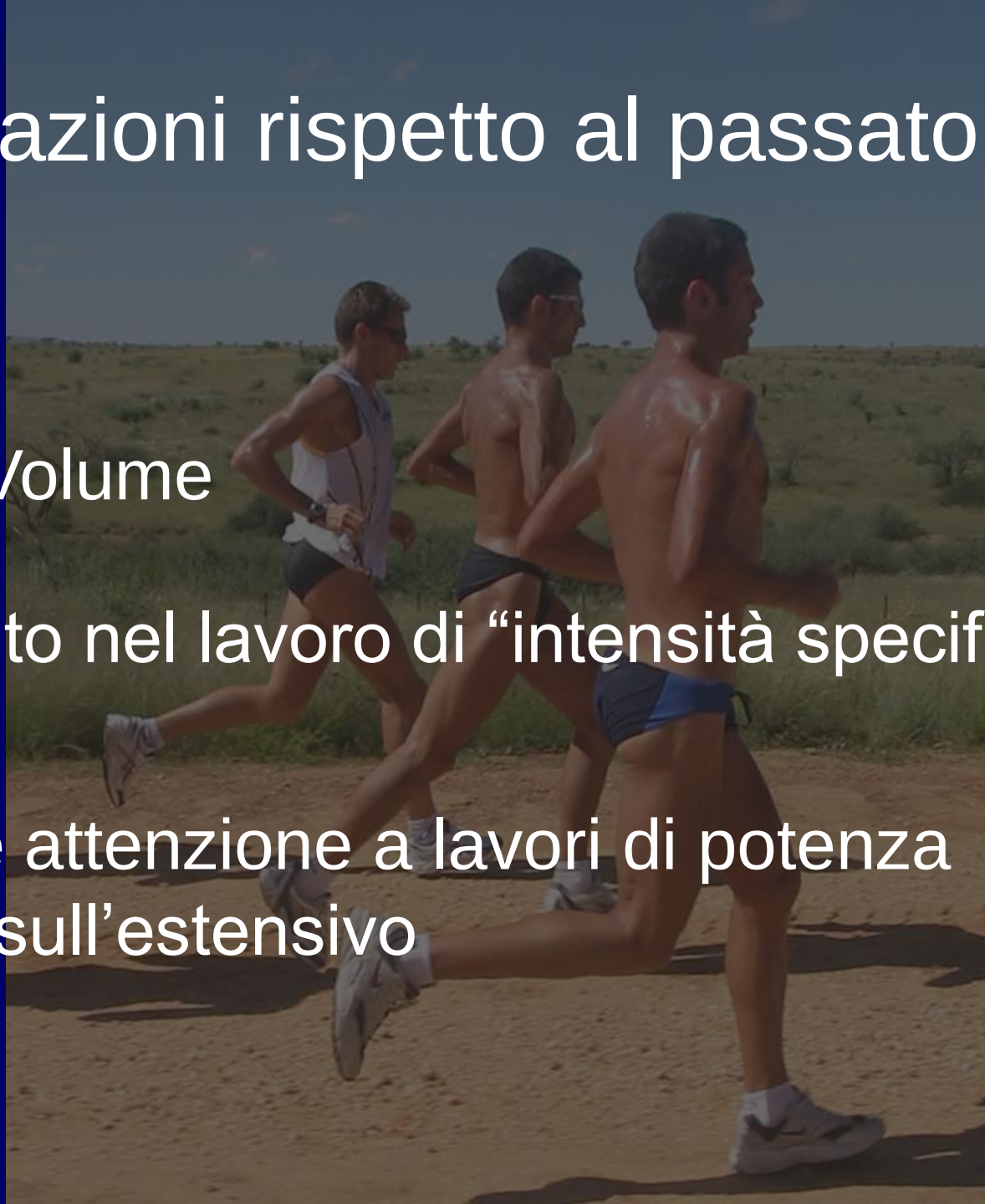


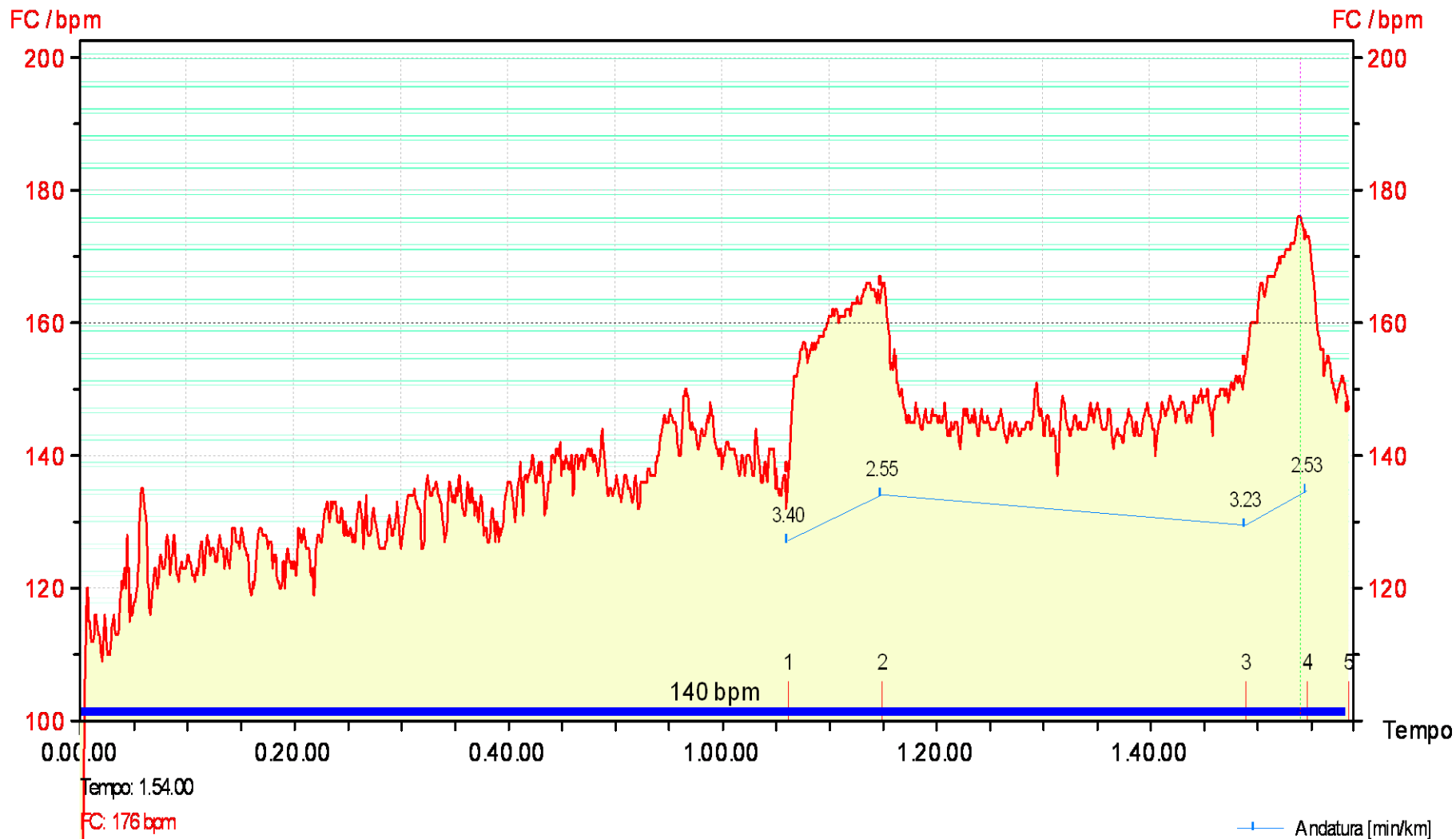
Variazioni rispetto al passato

Minor Volume

Aumento nel lavoro di “intensità specifica”

Grande attenzione a lavori di potenza
inseriti sull'estensivo





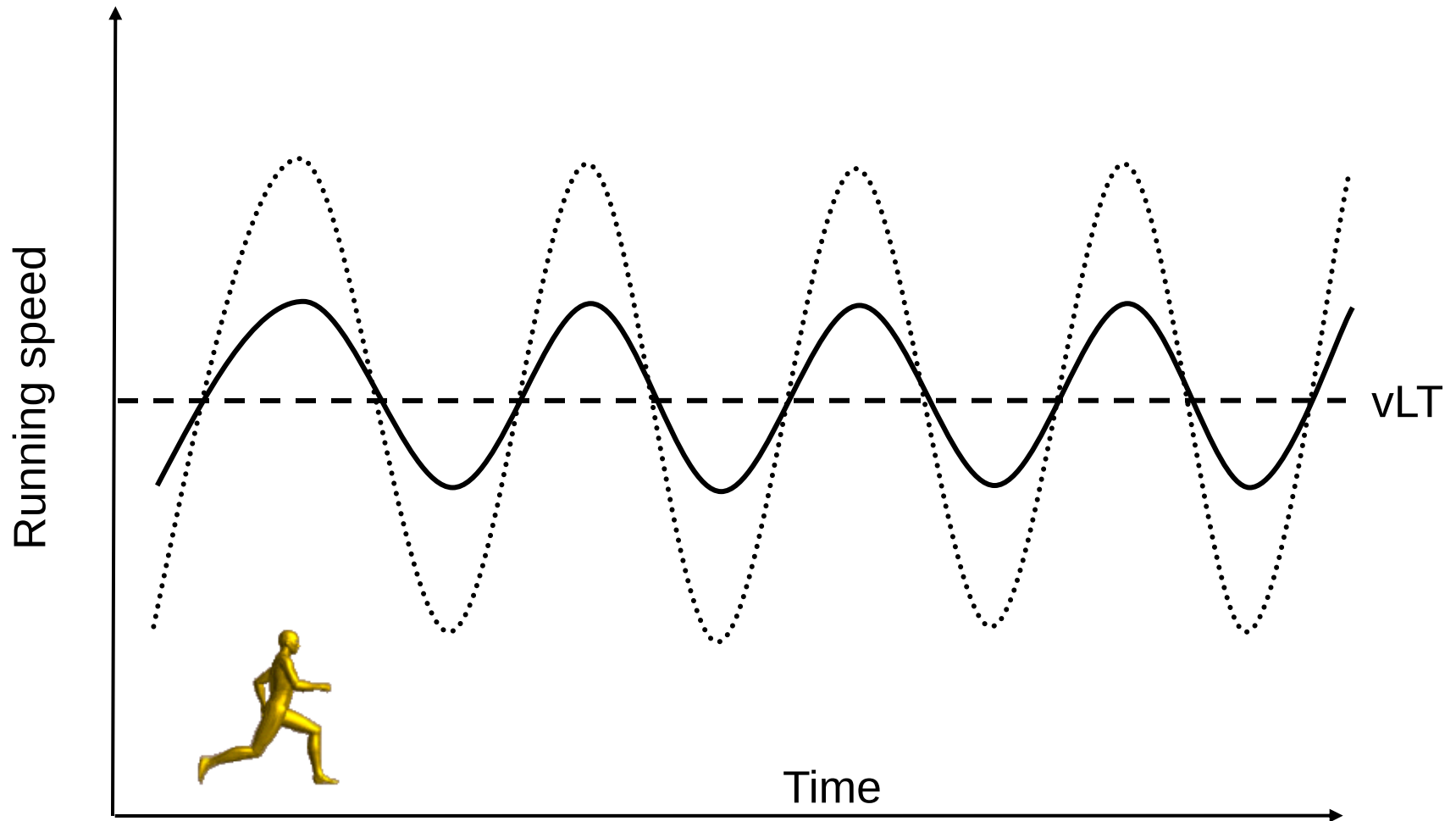
Utente	Stefano Baldini	Data	15/08/2004	FC media	140 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	2h + 3000/2000	Ora	8.03.20	FC max	176 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.58.36.0			Zona 3	80 - 160
Nota	era caldo,sole,ma respirabile,persi 2kg e 1/2 e bevuto 1lt.200			Selezione	0.00.00 - 1.58.35 (1.58.35.0)		

ALLENAMENTO

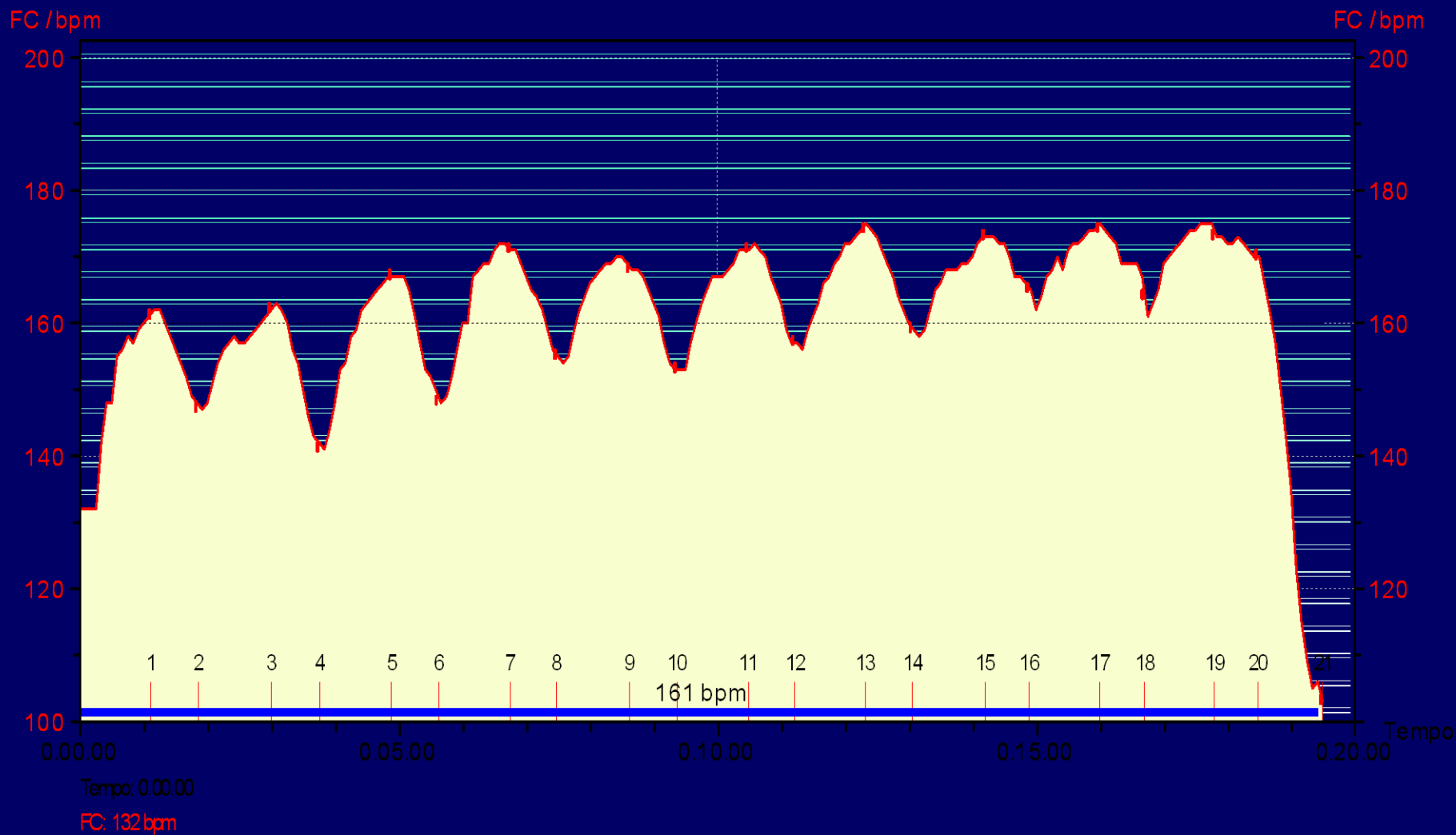
- INTENSITA'
- VOLUME (QUANTITA')
- DENSITA'



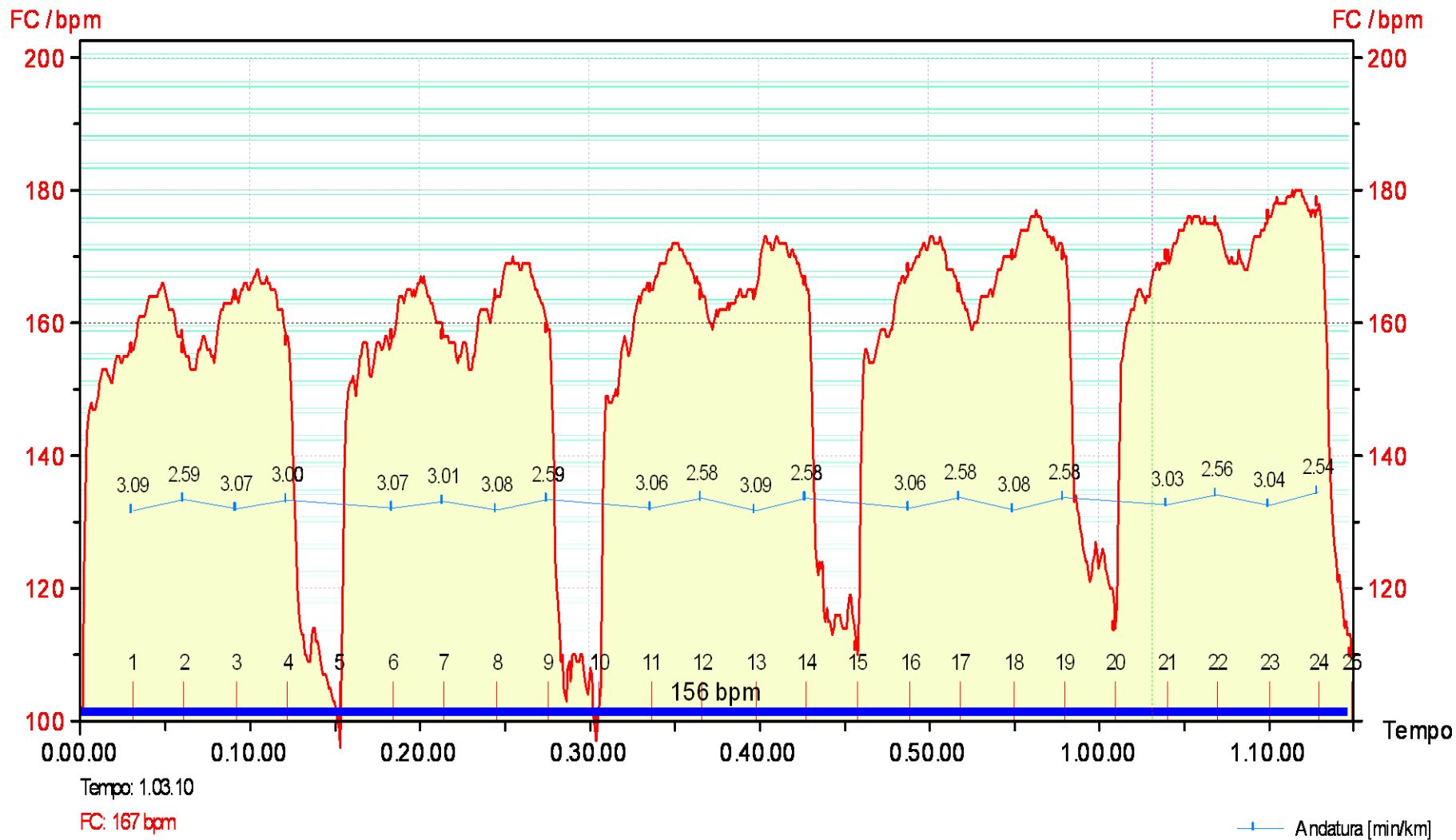
Fartlek Training



- Training for Lactate Shuttle development
- Training too fast and too slow



Utente	Stefano Baldini	Data	02/07/2004	FC media	161 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	02/07/2004 16.56	Ora	16.56.08	FC max	175 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	0.19.30.0	Distanza	6.0 km		
Nota	Predazzo - 10x400 rec.200 - 6km 18'28 media 3'04			Selezione	0.00.00 - 0.19.30 (0.19.30.0)		



Utente	Stefano Baldini	Data	07/07/2004	FC media	156 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio		Ora	10.14.22	FC max	180 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.14.55.0				
Nota	Predazzo - 5x4km.(1km/1km) rec.3'			Selezione	0.00.00 - 1.14.55 (1.14.55.0)		

MEZZO DI LAVORO SPECIFICO MARATONA

PROVE LUNGHE A VELOCITA' UN 2% PIU' VELOCE RISPETTO AL R.M.

**RECUPERO BREVE A VELOCITA' UN 2% PIU' LENTO RISPETTO AL R.M.
PER 23/28 Km.**

**Esempio per un atleta con R.M. a 3' al km
4 x 5000 in 14'50"/14'45" e rec.1000 in 3'04"/3'06"**

Maria Guida – Giochi Olimpici 2000

data	sede	allenamento
24/07	Modena	8 x 1000 (3'15) rec. 400 – tot. 10.8km 36'22 med.3'22
18/08	St.Motitz	10 x 1000 (3'18) rec. 400 – tot. 14km 48'11 med.3'26"5
01/09	Modena	25 km (10 RM + 2 + 10 RM +3) (34'17/3'26"7 + 6'30" + 34'05/3'24"5 + 9'59") Totale : 1h24'52 media 3'23"7
10/09	Brisbane	4 x 5km (3'23) rec. 1km 3'30 Totale 23km 1h18'12" media 3'24



PARALLELISMO CON L'ATLETA AFRICANO

AFRICANO	OCCIDENTALE
Allenamento a breve termine	Allenamento a lungo termine
1 o 2 anni per arrivare al top	Anni e anni di lavoro (almeno 12)
Specializzazione precoce	Lenta e graduale specializzazione
Povertà di mezzi	Ricchezza di mezzi
Capacità di sopportare carichi sempre maggiori per l'attività libera in età evolutiva	Scarsa capacità di sopportare carichi per la poca attività motoria in età evolutiva

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



A VOI LA PAROLA

LA MIA STORIA ATTRAVERSO LE OLIMPIADI

- Citta' del Messico '68 : Finelli
- Monaco '72 : Brutti
- Montreal '76 : Grippio
- 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