



# 4-5 dicembre 2004

S  
A  
L  
U  
Z  
Z  
O

*Programmazione della  
preparazione di Ivano Brugnetti  
per la stagione agonistica 2004*

ANTONIO LA TORRE

**Professore Associato**

Metodi e Didattiche delle Attività Sportive

**FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE-Università degli Studi -Milano**

**IEFSAS**

Istituto di “esercizio Fisico, Salute e Attività Sportiva”

**e....ALLENATORE DA 25 ANNI**



# Un segno nella Storia...



ATHENS 2004

TM ©



In the True Spirit of the Games



# **IVANO BRUGNETTI:**

## **“THE LONG ROAD”**

(edited by Pearl Jam)

# 2000-2003: The “Black Hole”



Dopo Siviglia '99 l'obiettivo è  
il *recupero* dell'atleta dal punto di vista:

**METODOLOGICO e PSICOLOGICO**



**Passaggio alla  
20 Km di marcia**



**Certeza nelle  
proprie qualità  
fisiche e  
potenzialità**



# IVANO BRUGNETTI



<b>C</b>	<b>ETÀ</b>	<b>28</b>
<b>A</b>	<b>ALTEZZA</b>	<b>1,75 cm</b>
<b>R</b>	<b>PESO</b>	<b>59 Kg</b>
<b>T</b>	<b>VO<sub>2</sub> MAX</b>	<b>≅ 70 mlO<sub>2</sub>/Kg/m</b>
<b>A</b>	<b>Hb</b>	<b>13.5 – 15 g/dl</b>
<b>D'</b>	<b>FC MAX</b>	<b>192 bpm</b>
<b>I</b>	<b>FC RIPOSO</b>	<b>42 bpm</b>
<b>D</b>	<b>Massa grassa</b>	<b>6.5%</b>
<b>E</b>	<b>Allen. settimanale</b>	<b>130-150 Km</b>
<b>N</b>		
<b>T</b>		
<b>I</b>		
<b>T</b>		
<b>A'</b>		

# MOLE DI LAVORO

La quantità di chilometri effettuati non è aumentata negli anni: il massimo volume annuale toccato da Ivano è stato nel 2000, quando, in preparazione della 50 Km di Sidney, ha sfiorato i 6000 Km. Non siamo mai arrivati alle quote di 7-8000 Km che svolgono altri specialisti sia della 50 che della 20. La mole di lavoro si è sempre attestata tra 5100 e 5800 Km.

<b>Mole di lavoro</b>	
<b>anno</b>	<b>km totali</b>
2000	6000
2001	4600
2002	5300
2003	5000
2004	5500

# Il Passaggio alla 20 Km



La scelta di passare alla distanza più corta è fondata su precisi presupposti fisiologici e tecnici:

- Facilità dell'azione tecnica
- Alta velocità di base
- Alto  $VO_2\text{max}$  (circa  $70 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$ )
- Basso Costo Energetico
- Alta lattacidemia nonostante la tecnica

## CAMBIARE

*“Nulla si crea, nulla si distrugge..” (A. Einstein)*

anno (età)	marcia 10km (pista)	marcia 20km (strada)	marcia 50km (strada)
1995 (19)	42'45"9	1h30'33"	----
1996 (20)	43'08"84	----	----
1997 (21)	42'37"17	1h26'51"	4h06'43"
1998 (22)	40'57"1	1h25'12"	4h02'15"
1999 (23)	39'53"54	1h25'44"	3h47'54"
2000 (24)	40'42"24	1h21'21"	----
2001 (25)	39'34"59	1h24'38"	4h08'35"
2002 (26)	40'23"	1h26'08"	----
2003 (27)	<b>39'14"16</b>	1h22'01"	----
2004 (28)	<b>38'23"5</b>	<b>1h19'39"</b>	





**OTTOBRE 2003:**

**S  
E  
S  
T  
O  
S.  
G  
I  
O  
V  
A  
N  
N  
I**

**PROGRAMMAZIONE  
DELLE TAPPE DI  
AVVICINAMENTO AD  
ATENE**



# DICEMBRE 2003

## CAMPIONATI MONDIALI MILITARI

### 10.000m (PISTA): 39'42''

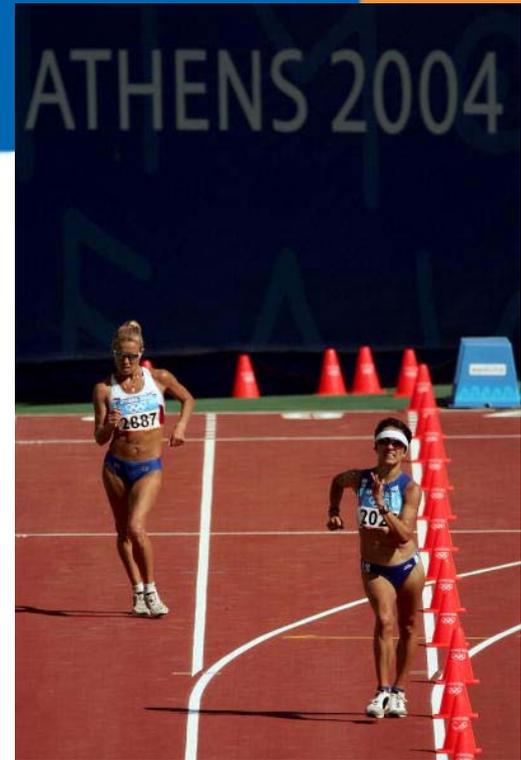
C  
A  
T  
A  
N  
I  
A

- NOVITÀ METODOLOGICA:**
- + QUALITÀ
  - QUANTITÀ
- L'appuntamento di Catania prevedeva un condizionamento della preparazione senza stravolgere la programmazione stagionale (in vista della gara di Coppa del Mondo di Naumburg: chiave d'accesso alle Olimpiadi di Atene). Il risultato, quindi, è stato ottenuto:
- senza preparazione specifica
  - con lavori di potenza relativa



# GENNAIO 2004

## GRECIA



**Raduno: i lavori più significativi**

- **2 x 15 km : 1h07'30''** (4'30 al km)
- **3 x 10 km : 44'** (4'24 al km)
- **10 x 2 km : 8'06''** (4'03 al km)

# FEBBRAIO 2004

## GARA INDOOR 5.000m

E' un risultato indicativo perché conferma:

- l'esistenza di relazioni molto strette tra le diverse distanze di gara, olimpiche e non (dalla 5 alla 50 Km);
- la "potenza" di Ivano Brugnetti



**18'42"**

**(9'03" + 9'39")**

**3<sup>^</sup> PRESTAZIONE  
MONDIALE  
INDOOR 2004**



# INDICE DI RESISTENZA...

## UN SEMPLICE ESPEDIENTE PER CAPIRE VERSO QUALI ASPETTI ORIENTARE L'ALLENAMENTO

Nella parte finale della gara l'atleta è in grado di esprimere, in condizioni di relativa stanchezza, tutto il suo potenziale (capacità periferiche, potenza...)

BEST PERFORMANCES		
5Km	10Km	20Km
<b>18'42</b>	<b>38'24</b>	<b>1h19'39</b>

INDICE DI RESISTENZA
<b>I.R. 5 - 10 KM</b>
$18'42 \times 2 = 37'24$
$38'24 - 37'24 = \mathbf{60''}$
<b>96.416% IPOTETICA B.P.</b>
<b>I.R. 10 - 20 KM</b>
$38'24 \times 2 = 1h16'48$
$1h19'39 - 1'16'48 = \mathbf{2'51''}$
<b>96.875% IPOTETICA B.P.</b>



**26 FEB – 22 MAR 04**

## **PRIMO STAGE IN ALTURA 1800m slm**

<b>15 Km :</b>	<b>1h04'06 (21'30+21'26+21'10)</b>
<b>2x10Km :</b>	<b>44'16 + 41'53(21'02+20'49)</b>
<b>10x10000 :</b>	<b>MEDIA 4' Km</b>
<b>Lunghi :</b>	<b>5' - 4'55Km</b>
<b>Medi, Veloci</b>	

**Novità metodologiche in altura:**

- allenamenti in quota come a livello del mare**
- sollecitazione del sistema neuromuscolare**

**N  
E  
W  
M  
E  
X  
I  
C  
O  
USA)**



# IL LAVORO NEUROMUSCOLARE

P  
A  
R  
C  
O  
  
N  
O  
R  
D

## INTENSIFICAZIONE DELLE DIVERSE FORME DI ALLENAMENTO IN SALITA:

- Salite lunghe e medie
- “Fartlek keniano dei marciatori del Parco Nord”:
  - percorso misto con saliscendi, a ritmo intenso sia in salita che in discesa;
  - lavoro sulla Frequenza Cardiaca (FC)
  - lavori lunghi ad elevate lattacidemie
  - lavoro sul numero di passi mantenuto su determinate distanze

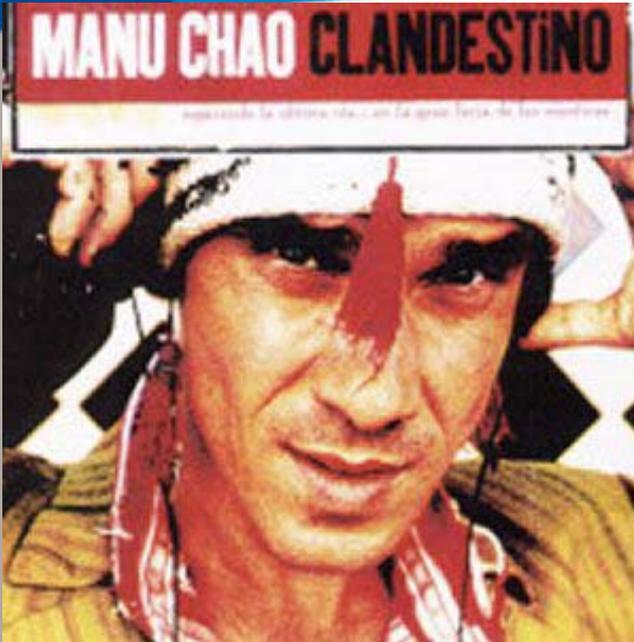


cercare, in relazione alla stanchezza, di mantenere ampiezza e frequenza del passo, quando sono richieste





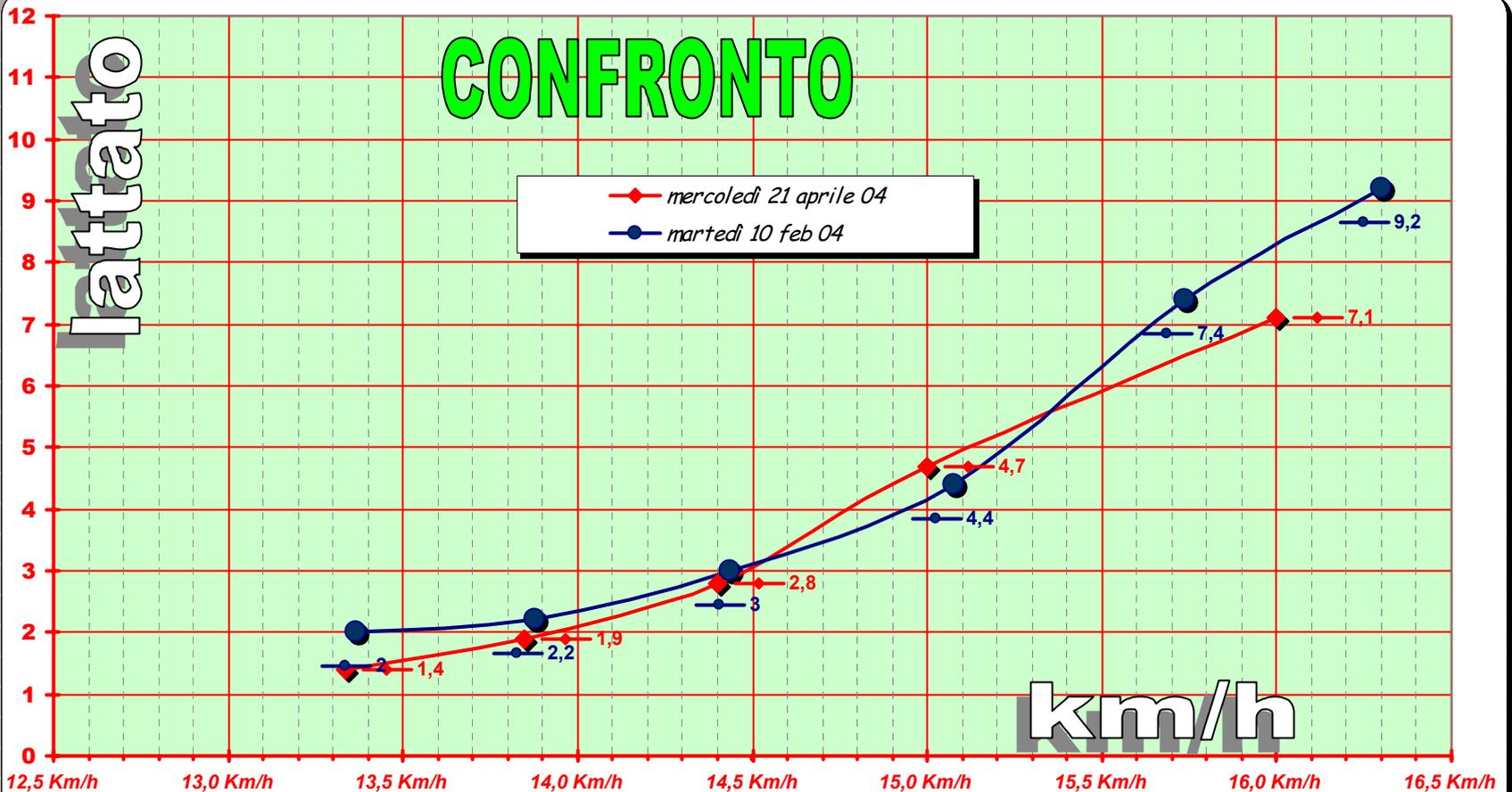
# TIJUANA 20 MARZO 2004



**1:19'42" (3'59" al Km)**

**2<sup>A</sup> PRESTAZIONE ITALIANA ALL TIMES 20 Km**

# SALUZZO VS SESTO SG



# 2 MAGGIO 2004

## COPPA DEL MONDO 20 Km



**6° classificato  
tempo 1:20'06''**

**Grazie all'autocontrollo,  
Naumburg è un'altra tappa  
significativa nel cammino  
verso Atene.**

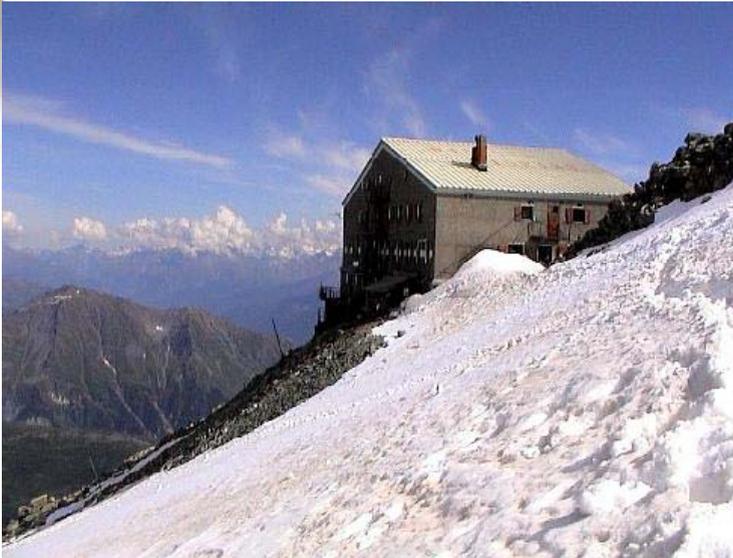


## CAMPIONATO ITALIANO 20 Km

**1:21'31''** da solo e con 30 C°

**Il secondo classificato è a tre minuti**

## RIFUGIO TORINO 3300m slm



- Un allenamento al giorno a 1600m.....20 ore a 3300m
- 250 scalini per salire al rifugio
- Superossigenazione 8 gg 3300 m



# LUGLIO 2004

**S  
E  
S  
T  
R  
I  
E  
R  
E**

## **22 gg IN ALTURA 2090m**

- **Mai scesi a Cesana a bere un caffè**
- **12 lavori di qualità medio altissima**
- **3 salite lunghe da 11-15 km con parte finale forte**

# I LAVORI PIU' SIGNIFICATIVI

lavoro	tempo	min al km
10000m (1°giorno)	44'30	4'27
2 x 7.5km	34'21 - 33'11	4'34 - 4'25
+ 1 x 5000	21'31	4'18
5000m (200-200)	20'53	4'10
5000m	20'07	4'01
3 vv 20km	media 1h30	4'30
2 vv 10000m	media 43'	4'18
12km	56'	4'40
25km	1h58'45	4'45

S  
E  
S  
T  
R  
I  
E  
R  
E



# 4 AGOSTO 2004

S  
A  
L  
U  
Z  
Z  
O



**10.000m**  
**38'23"5**  
**(3'50 al km)**

**RECORD ITALIANO e 5<sup>^</sup>**  
**PRESTAZIONE ALL TIMES MONDIALE**



4 AGOSTO 2004

# PASSAGGI RECORD ITALIANO

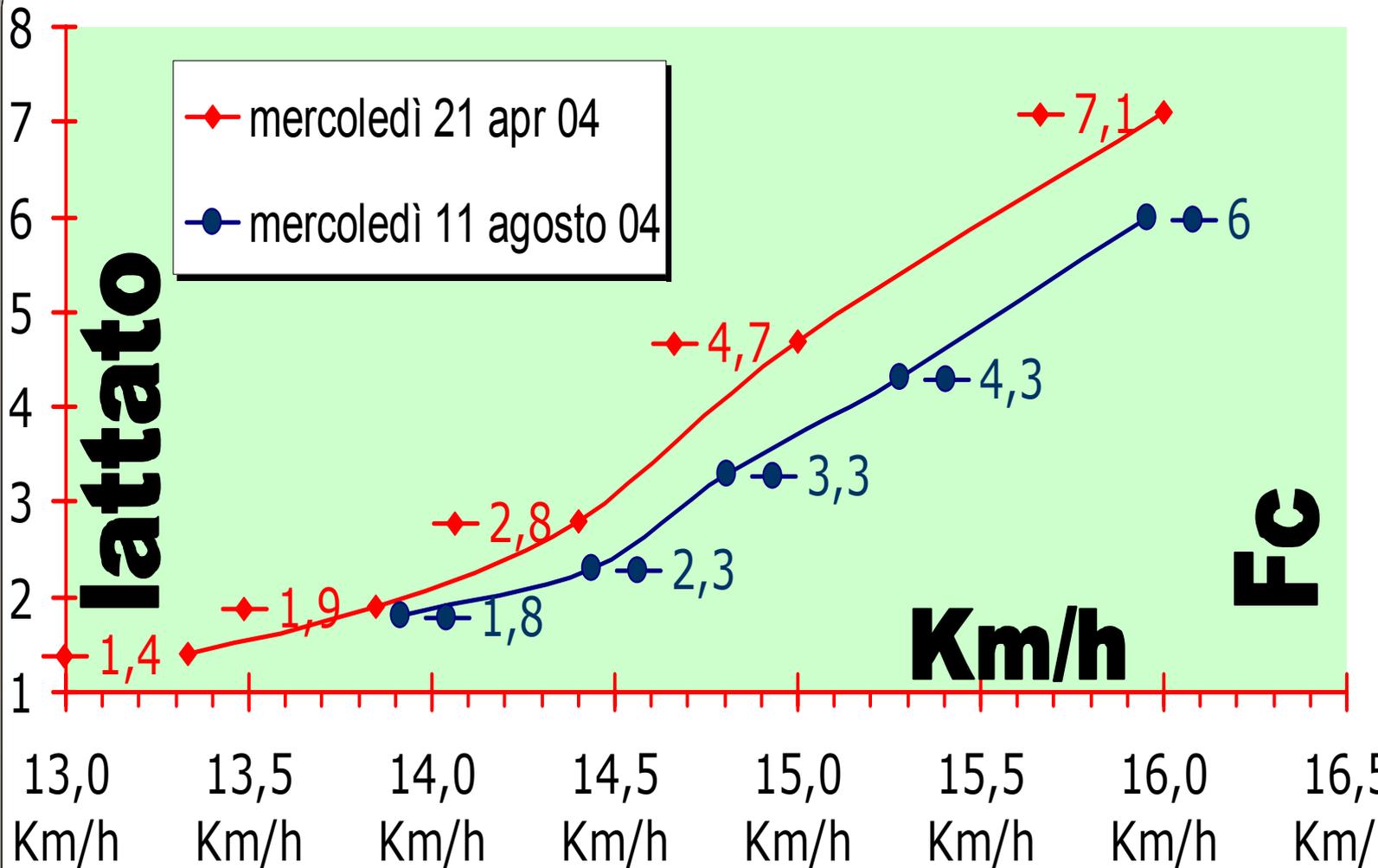
S  
A  
L  
U  
Z  
Z  
O

	progress	Split 1000m	Split 2000m	Split 5000m	
1	3'55	3'55			1
2	7'50	3'55	7'50		2
3	11'43	3'50			3
4	15'33	3'50	7'43		4
5	19'23	3'50		19'24	5
6	23'13	3'50	7'40		6
7	27'01	3'48			7
8	30'51	3'50	7'38		8
9	34'39	3'48			9
10	38'23	3'44	7'32	18'59	10



# ATENE VS NAUMBURG

S  
A  
L  
U  
Z  
O





**20 AGOSTO 2004**

# **OLYMPIC GAMES 20 Km**



**A  
T  
E  
N  
E**

**1:19'39"**



# IVANO BRUGNETTI

Dai primati emerge come, sostanzialmente, Brugnetti sia un atleta VELOCE E POTENTE. A queste qualità hanno contribuito, in base ai test effettuati, una buona tecnica e un minor Costo Energetico (Ec)

## Primati personali di Ivano Brugnetti 2004

Distanza	Tempo	Velocità	Velocità
		(min km)	(km·h <sup>-1</sup> )
5 km	18.36	3.43.02	16.129
10 km	38.23.05	3.52.03	15.632
20 km	1h19:39	3.59	15.066

Tecnicamente, un netto miglioramento della POTENZA su una BASE RESISTENTE, gli ha permesso, insieme ad altri fattori, di esprimersi al massimo livello sulla 20 Km.

# CONCLUSIONI

1. STRETTO LEGAME TRA LE DIVERSE DISTANZE DI GARA (5→50 Km)
2. IMPORTANZA DEL LAVORO TECNICO
3. INTENSIFICAZIONE DEL LAVORO NEURO-MUSCOLARE
4. ALLENAMENTO IN QUOTA
5. CONTROLLO COSTANTE DELL'ALLENAMENTO



# CONCLUSIONI

**La nostra visione del training nella marcia si è fondata:**

- sulla convinzione dell'esistenza di un legame molto stretto tra le diverse distanze di gara, olimpiche e non (dalla 5 alla 50 Km);**
- preferenza per l'aspetto qualitativo del training (lavoro e parti tecniche inserite in ogni allenamento);**
- inserimento di ulteriori stimoli in direzione "potenza" su una resistenza specifica già alta.**

# CONCLUSIONI (2)

**Altri capisaldi dell'allenamento di Ivano Brugnetti, che gli hanno consentito di sfruttare al meglio la sua grande capacità tecnica, sono stati:**

- 1. INTENSIFICAZIONE DEL LAVORO NEUROMUSCOLARE**
- 2. ALLENAMENTO IN QUOTA**
- 3. CONTROLLO COSTANTE DELL'ALLENAMENTO**

# IN PROSPETTIVA...

## IVANO BRUGNETTI PUO' TORNARE IN FUTURO AD EFFETTUARE ANCORA GARE DI 50 KM?

.... I PRESUPPOSTI FISIOLGICI CI SONO, dato che Brugnetti è un “motore turbo, con consumi diesel” (*ipse dixit*)...

.... sarà importante acquisire quella **CONSAPEVOLEZZA PSICOLOGICA**, consolidata per la 20 Km, **DI GIUNGERE IN FONDO ALLA GARA** alle “sue intensità” e senza “blocchi”..

... un eventuale nuovo passaggio alla 50 Km avverrà con un'**IMPOSTAZIONE DIVERSA RISPETTO ALLA PREPARAZIONE CLASSICA**..

# DEDICATA A UN ATLETA OLIMPICO ...DELLA COMICITÀ





L

E

Antonio La Torre