

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



C	ETÀ	28
A	ALTEZZA	1,75 cm
R	PESO	59 Kg
T	VO₂ MAX	≅ 70 mlO₂/Kg/m
A	Hb	13.5 – 15 g/dl
D'	FC MAX	192 bpm
I	FC RIPOSO	42 bpm
D	Massa grassa	6.5%
E	Allen. settimanale	130-150 Km
N		
T		
I		
T		
A'		

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.

Mole di lavoro	
anno	km totali
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)	39'14"16	1h22'01"	----
2004 (28)	38'23"5	1h19'39"	





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''

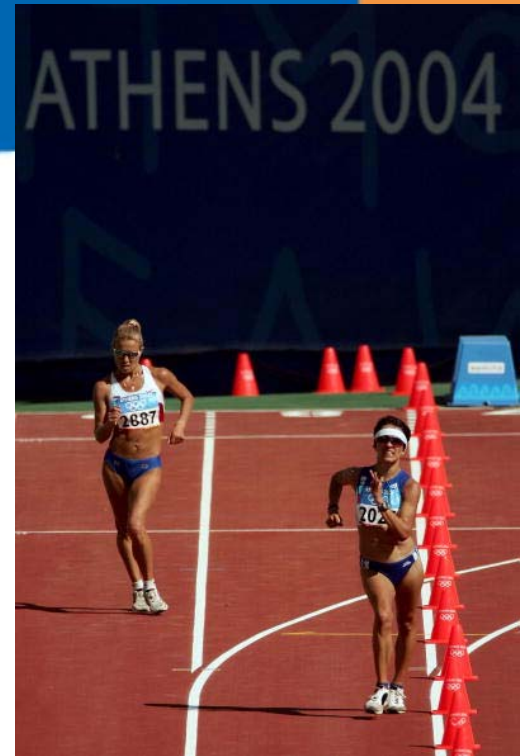
C
A
T
A
N
I
A

- 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^ PRESTAZIONE
MONDIALE
INDOOR 2004**

**G
E
N
O
V
A**



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
18'42	38'24	1h19'39

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



26 FEB – 22 MAR 04

PRIMO STAGE IN ALTURA 1800m slm

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

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





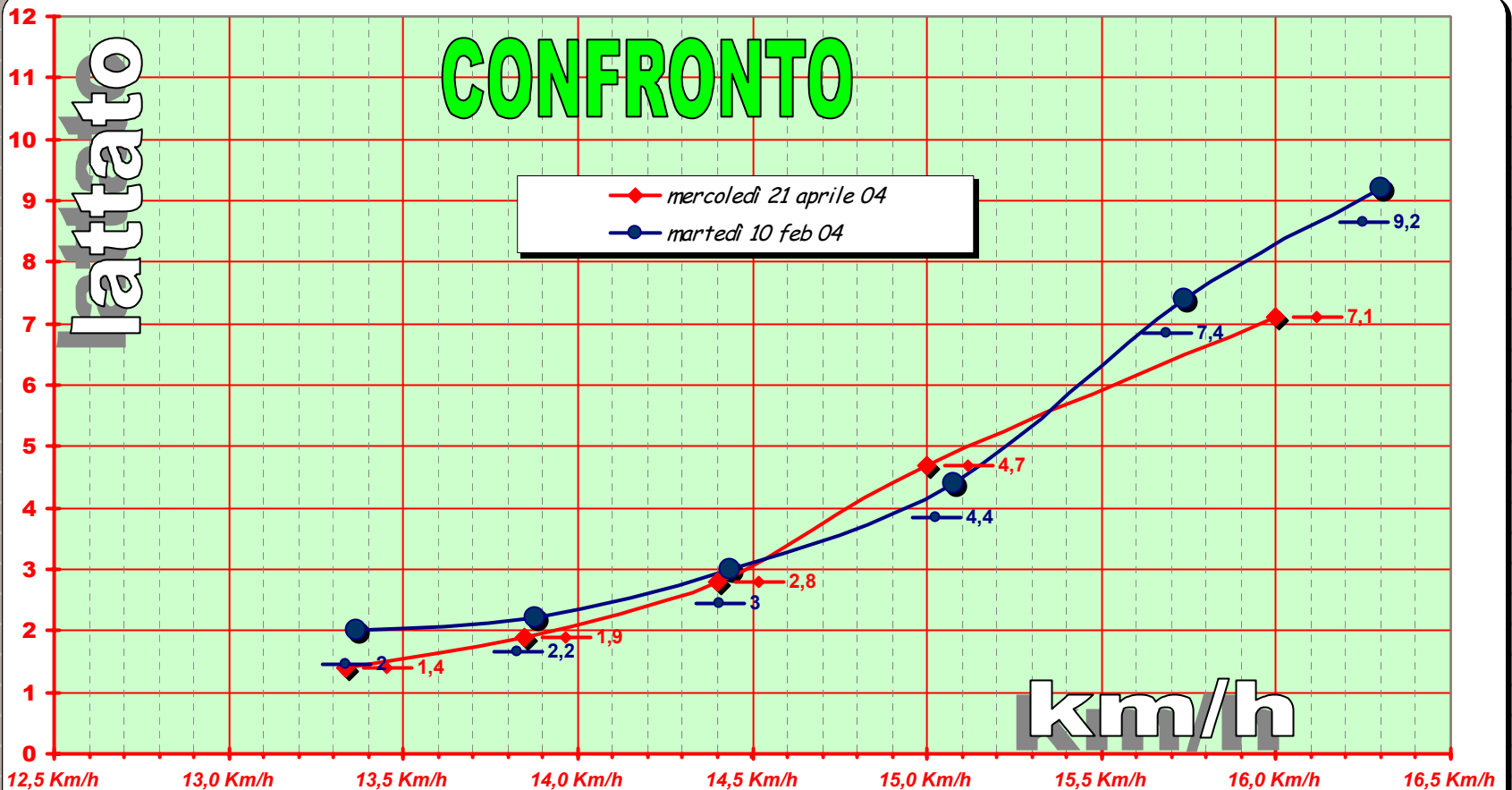
TIJUANA 20 MARZO 2004



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

2^ 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 alta-
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[^]
PRESTAZIONE ALL TIMES MONDIALE



4 AGOSTO 2004

PASSAGGI RECORD ITALIANO

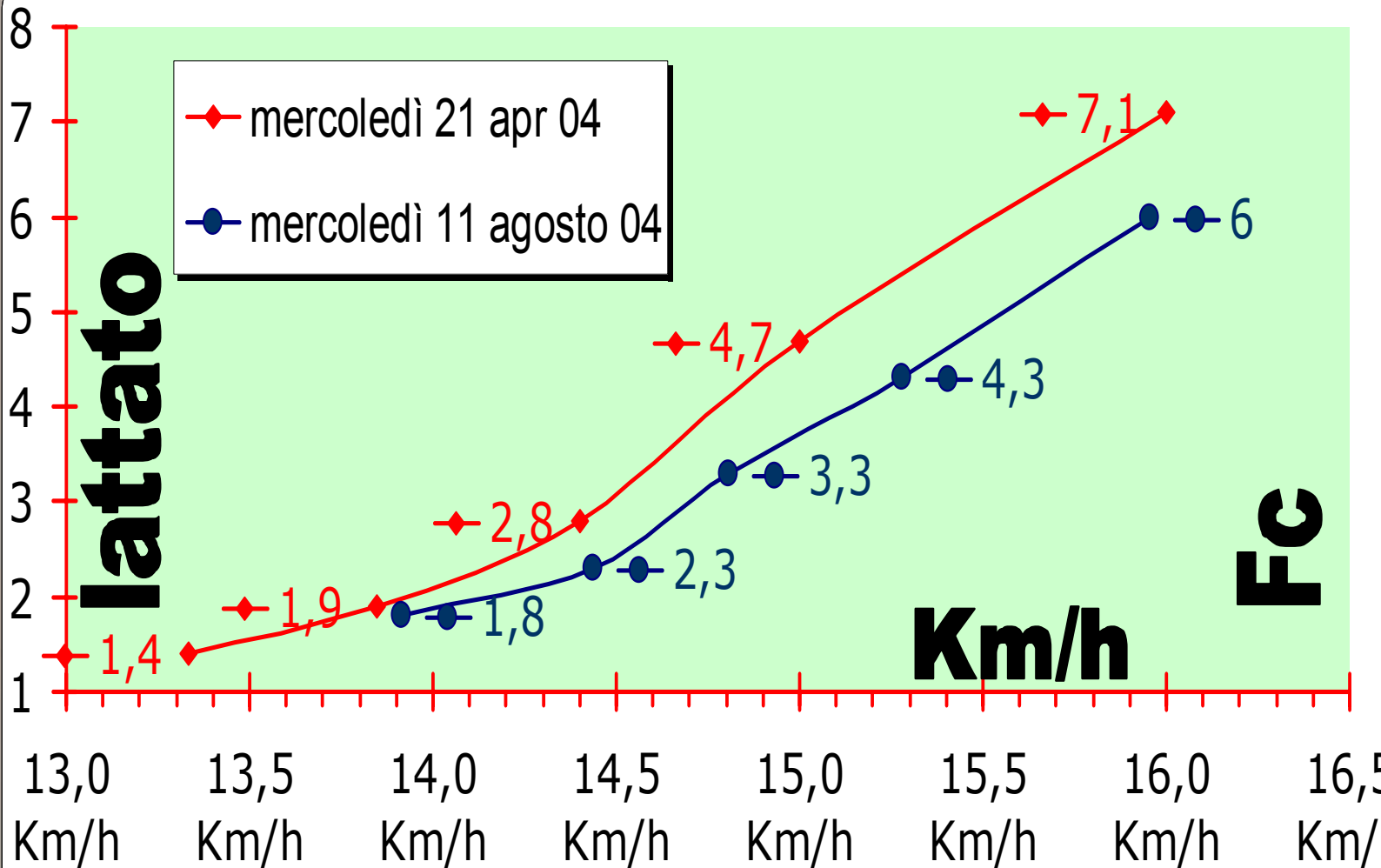
S
A
L
U
Z
Z
O

	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 ⁻¹)
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?

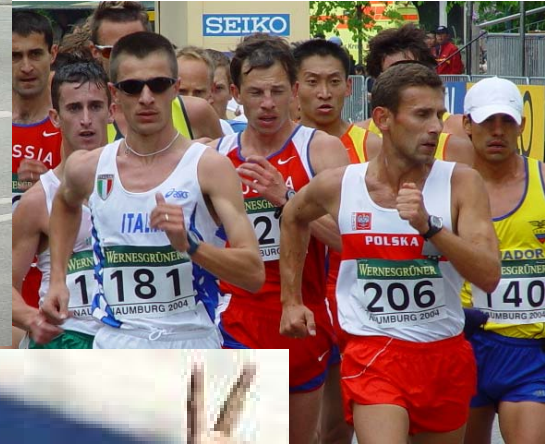
.... I PRESUPPOSTI FISIOLGICI CI SONO, dato che Brugnetti è un “motore turbo, con consumi diesel” (*ipse dixit*)...

.... 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