



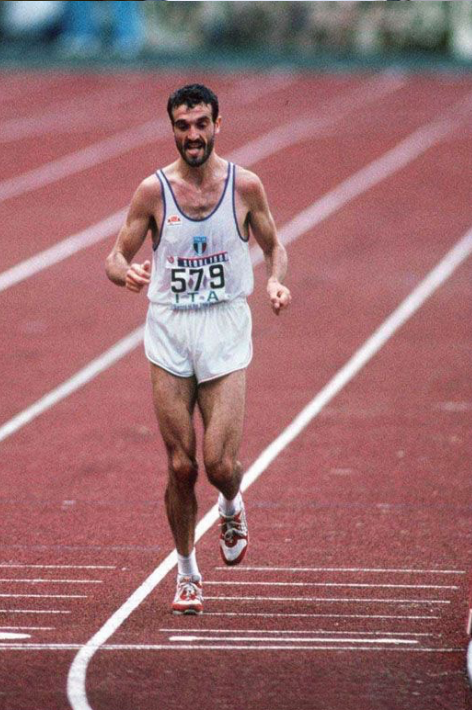
Maratone Olimpiche d'oro, stesso allenatore, strade diverse?

Luciano Gigliotti, il Coach dei Campioni Olimpici

di Stefano Baldini

Corso allenatori Specialisti 2018/2020

Federazione Italiana di Atletica Leggera



Webinar Settore Mezzofondo Fidal, 16 Aprile 2020

Luciano Gigliotti

- Nasce a Aurisina (Ts) nel 1934
- Sfollato a Modena nel 1943 (vi consiglio di leggere il suo libro, "Mi chiamavano Professor Fatica", con Claudio Rinaldi, ediciclo editore)
- Pratica atletica e rugby
- Isef al Corso C di Roma 1954/1957, insegna Ed. Fisica alle scuole medie
- Allenatore per Fratellanza Modena e Panini Modena (Finelli e Cindolo)
- Con Finelli sui 1500m a Città del Messico 1968
- Allenatore settore mezzofondo del CS Carabinieri
- Le prime esperienze di maratona
- Le finali olimpiche con Grippo (1976) e Fontanella (1980)
- 1980, la svolta: il distacco dall'insegnamento
e il ruolo di Programmatore del settore mezzofondo Fidal
- Il Centro permanente del mezzofondo a Tirrenia
- Sul podio di Europei, Mondiali e Olimpiadi con Gelindo Bordin, Wilfred Kirochi, Alessandro Lambruschini, Maria Guida e Stefano Baldini

Le intuizioni di inizio anni 70

- La maratona deve essere "specializzata" e, come ogni altra prova di atletica, programmata e preparata
- Il meccanismo della resistenza aerobica recita un ruolo così importante che va allenato in modo massiccio
- Tanta corsa, ma diversificata nelle velocità di allenamento: il "lento", il "medio", il "veloce" e anche il "lungo-lento" del maratoneta (fino a 2h30' di corsa continua)"

AMMINISTRAZIONE PROVINCIALE DI REGGIO EMILIA

SOC. ATLETICA REGGIO

././././.

LA MARATONA:

scienza e tecnica.

Relazioni tenute al
Convegno tecnico scientifico
sulla Maratona.
Spilamberto (MO) 30/4 - 1/5/1977

- | | |
|---------------------------|--|
| - Prof. Francesco Conconi | - Direttore Istituto di Chimica Biologica dell'Università degli Studi di Ferrara |
| - Prof. G. Paolo Lenzi | - Responsabile tecnico FIDAL - Maratona |
| - Prof. Luciano Gigliotti | - Responsabile tecnico FIDAL-mezzofondo |
| - Dott. Enrico Arcelli | - Programmatore FIDAL per mezzofondo e marcia |
| - Dott. Piero Radovan | - della Honeywell Information System Italia |
| - Prof. Franco Merni | - Insegnante Educazione Fisica e allenatore |

./././././.

Pubblicazione edita in occasione del Pentagonale di Maratona - Cecoslovacchia - Francia - Germania Federale - Spagna e Italia - tenutosi a Reggio Emilia il 12 Giugno 1977.

ALLENAMENTO MARATONA

OBIETTIVI GENERALI

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

PERIODO PREPARATORIO GENERALE

-INTRODUTTIVO -

OBIETTIVI FISIOLGICI	OBIETTIVI TECNICI	MEZZI UTILIZZATI	MODALITA' ESECUTIVE
Incremento Efficienza Muscolare	<p>Rafforzamento Muscolare</p> <p>Miglioramento Tecnica di Corsa</p> <p>Miglioramento Rendimento</p>	<p>Preatletismo generale</p> <p>Isometria</p> <p>Pesi</p> <p>Propriocettiva</p> <p>Circuit-training</p> <p>Andature tecniche</p> <p>Corsa in salita</p> <p>Estensibilità muscolare</p> <p>Mobilità articolare</p> <p>Stretching</p>	<p>Esercizi vari generalizzati</p> <p>Serie a tempo</p> <p>Ripetizioni dinamiche con carichi leggeri</p> <p>Esecuzioni estensive</p> <p>Serie a tempo</p> <p>A carattere estensivo</p> <p>Sprint max 15”</p> <p>Esecuzioni in crescendo di intensità</p> <p>Prima dell' all. di Corsa</p>
Incremento Resistenza Aerobica	Aumento della Capacità Lavorativa	<p>Corsa Continua Lenta</p> <p>Corsa Continua Media</p> <p>Corsa Continua in Progressione</p>	<p>Sviluppo estensivo equilibrio respiratorio (1h-1h30')</p> <p>Sviluppo estensivo-intensivo (30' – 45')</p> <p>Sviluppo estensivo-intensivo (45' – 1h)</p>

PERIODO PREPARATORIO FONDAMENTALE

OBIETTIVI FISIologici	OBIETTIVI TECNICI	MEZZI UTILIZZATI	MODALITA' ESECUTIVE
Incremento Potenza Aerobica	Capacità di Corsa a livello di Soglia	<p>Corsa Continua Veloce</p> <p>Corsa Continua Veloce in Progressione</p> <p>Corsa Continua con Variazioni</p> <p>Corsa Continua Veloce in Salita</p> <p>Gare</p>	<p>Sviluppo intensivo (8-15km)</p> <p>Sviluppo intensivo-estensivo (12-18km.)</p> <p>Sviluppo quantitativo delle variazioni</p> <p>Cronoscalate (5-8km.)</p> <p>5 – 15 km.</p>
Incremento Resistenza Anaerobica	Capacità di Corsa sopra il livello di Soglia	<p>Ripetute brevi in salita</p> <p>Ripetute brevi e medie sul piano</p>	<p>80 – 100 – 120 m.</p> <p>300 – 400 – 500 m.</p>
Incremento Resistenza Aerobica	Sostegno per lo sviluppo della potenza aerobica estensiva	<p>Corsa Continua Lenta</p> <p>Corsa Continua Media</p> <p>Corsa Continua Progres</p>	<p>Estensivo (1h30' – 2h30')</p> <p>Inten.Estn. (45' – 1h15')</p> <p>Estn.Inten. (1h – 2h)</p>
Mantenimento Efficienza Muscolare	Sensibilità Tecnica di Corsa	<p>Preatl. Specifica</p> <p>Circuit-training Modificato</p>	<p>Eserc. Mirati a Tempo</p> <p>Eserc. Uniti da tratti di Corsa</p>

PERIODO PREPARATORIO SPECIALE

OBIETTIVI FISILOGICI	OBIETTIVI TECNICI	MEZZI UTILIZZATI	MODALITA' ESECUTIVE
Incremento Resistenza Specifica	Capacità di Corsa a livello di Soglia Aerobica	<p>Corsa a R.M.</p> <p>Corsa Media Uniforme o in Progressione (Medio Speciale)</p> <p>Corsa di Lunga Durata Uniforme o in Progressione (Lungo Speciale)</p> <p>Corsa con variazioni specifiche e brevi recuperi vicini al R.M. (Resistenza Speciale)</p>	<p>18 – 21 – 25 km.</p> <p>18 – 25 km.</p> <p>dal 98 al 103%RM</p> <p>30 – 35 km.</p> <p>dal 98 al 100%RM</p> <p>15 – 30 km.</p> <p>100-103 % e Rec. 95-97% RM</p>
Incremento Resistenza Aerobica	Sostegno al Lavoro di Resistenza Spec.Estensiva	<p>Corsa Continua Lenta</p> <p>Corsa di Lunghissima durata uniforme o con variazioni (Lungo Lunghissimo)</p>	<p>20-30km. 85-90%</p> <p>2h15' – 3h</p> <p>80% RM</p>
Mantenimento Potenza Aerobica	Sostegno al Lavoro di Resistenza Specifica Intensiva	<p>Corsa Veloce Uniforme o in progressione</p> <p>Corsa Continua con variazioni Brevi e Medie</p> <p>Corsa Continua Veloce in Salita</p> <p>Gare</p>	<p>30 – 45' 100-108%</p> <p>12 – 18km. 103-112% r.85-90% RM</p> <p>6 – 10 km.</p> <p>15 – 21 km.</p>

La ricerca

- Sono prese in considerazione le ultime 12 settimane di allenamento (84 giorni) delle tre maratone che hanno preceduto le vittorie olimpiche di Bordin e Baldini (agende degli atleti)
- Per Bordin: WCh Roma 1987, Boston Marathon 1988 e OG Seul 1988
- Per Baldini: WCh Parigi 2003, London Marathon 2004 e OG Atene 2004

La ricerca

Misura e confronto dei volumi totali, di quelli alle diverse soglie e la loro densità così suddivise:

- Corsa fino alla velocità di 3'30" a km
- Lunghi >30km
- Fondo medio, variazioni a forbice chiusa e resistenza specifica (tra le 2 e le 4 mmol)
- Potenza aerobica frazionata e continua (oltre le 4 mmol)
- Gare
- Salite brevi
- Allunghi tecnici

Personal best a inizio 1987 e 2003

Gelindo Bordin

Longare (VI) 2-04-1959

Club: Atl. Gaac Verona

PB a inizio 1987: 8'49"2 (3000st - 1982), 14'00"6 (5000 - 1979), 29'00"65 (10000 - 1983), 1h02'06" (mezza maratona - 1986), 2h10'53" (maratona - 1986)

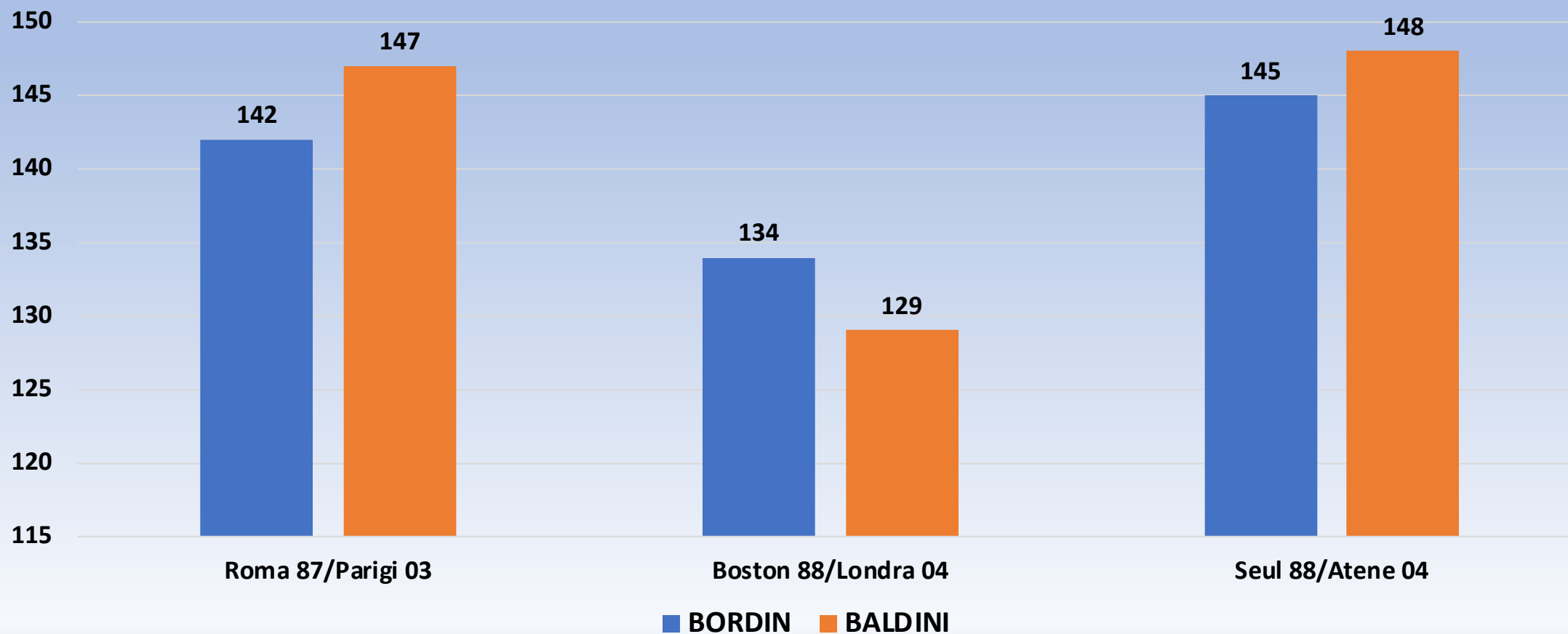
Stefano Baldini

Castelnovo Sotto (RE) 25-05-1971

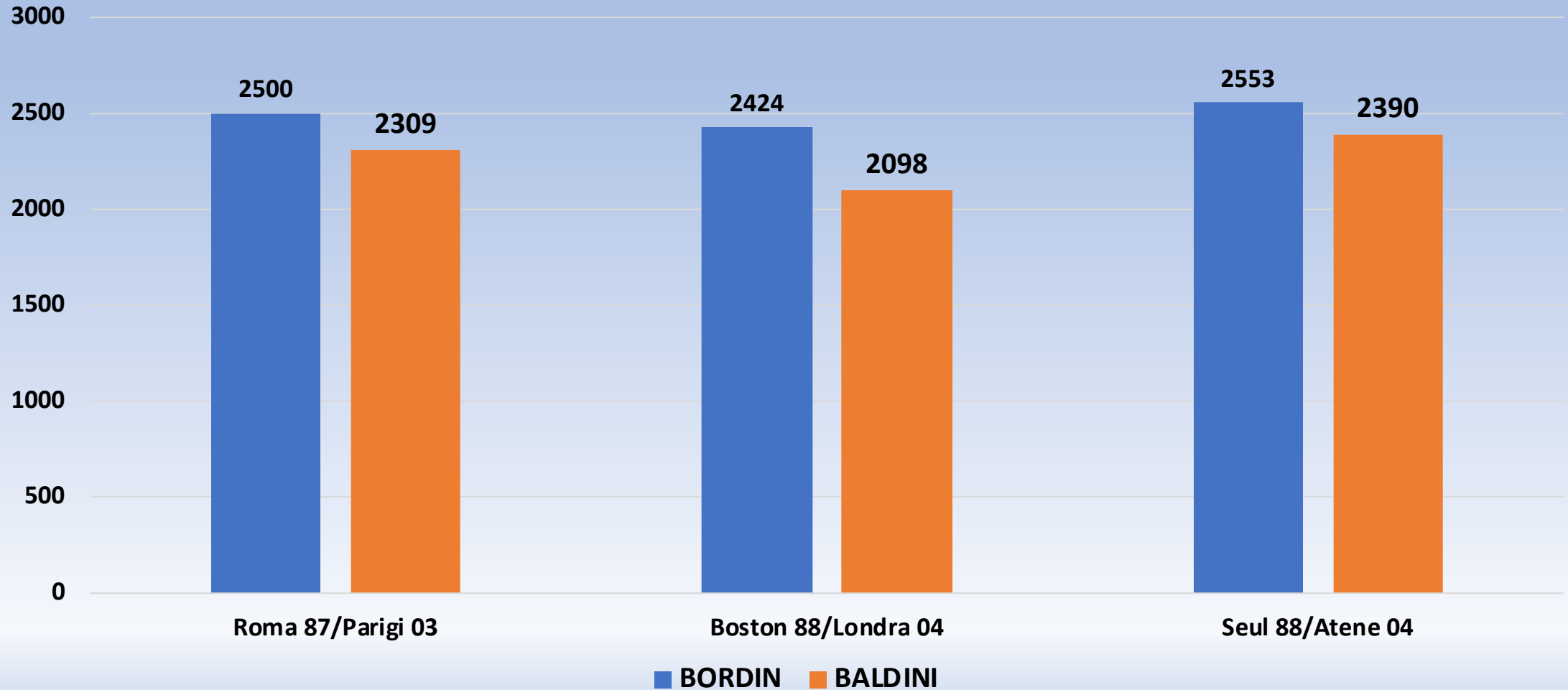
Club: Corradini Excelsior Rubiera

PB a inizio 2003: 7'43"14 (3000 - 1996), 13'23"43 (5000 - 1996), 27'43"98 (10000 - 1996), 1h00'50" (mezza maratona - 2000), 2h07'29" (Maratona - 2002)

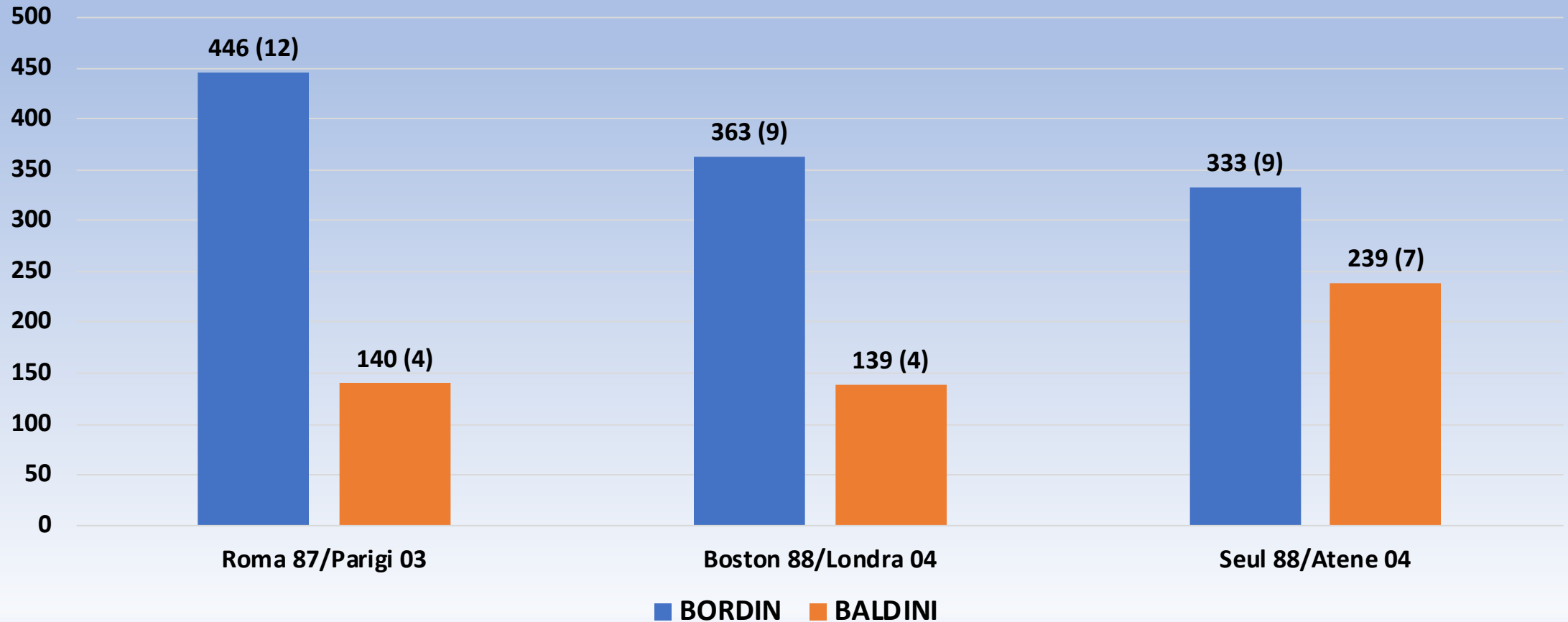
Sedute totali ultime 12 settimane



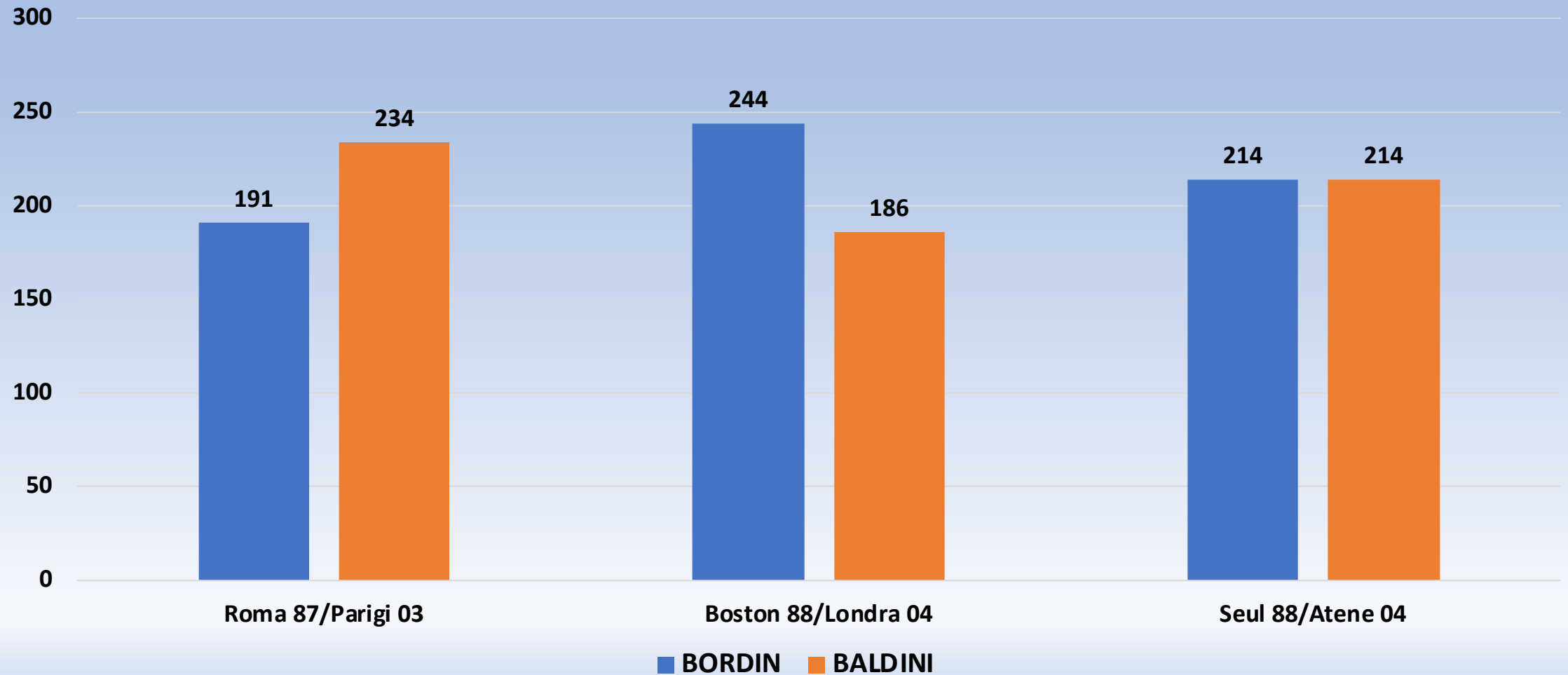
Totale km ultime 12 settimane



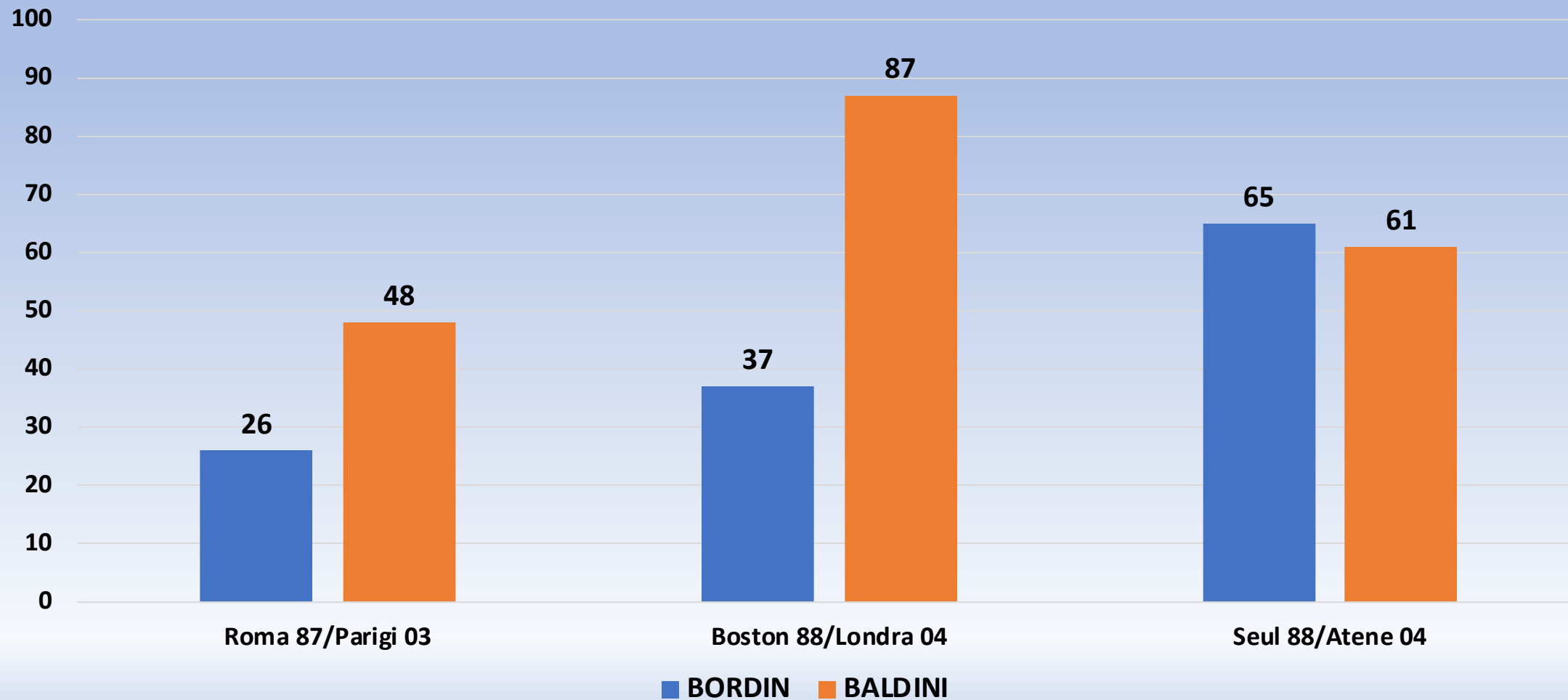
Lunghi >30 km ultime 12 settimane



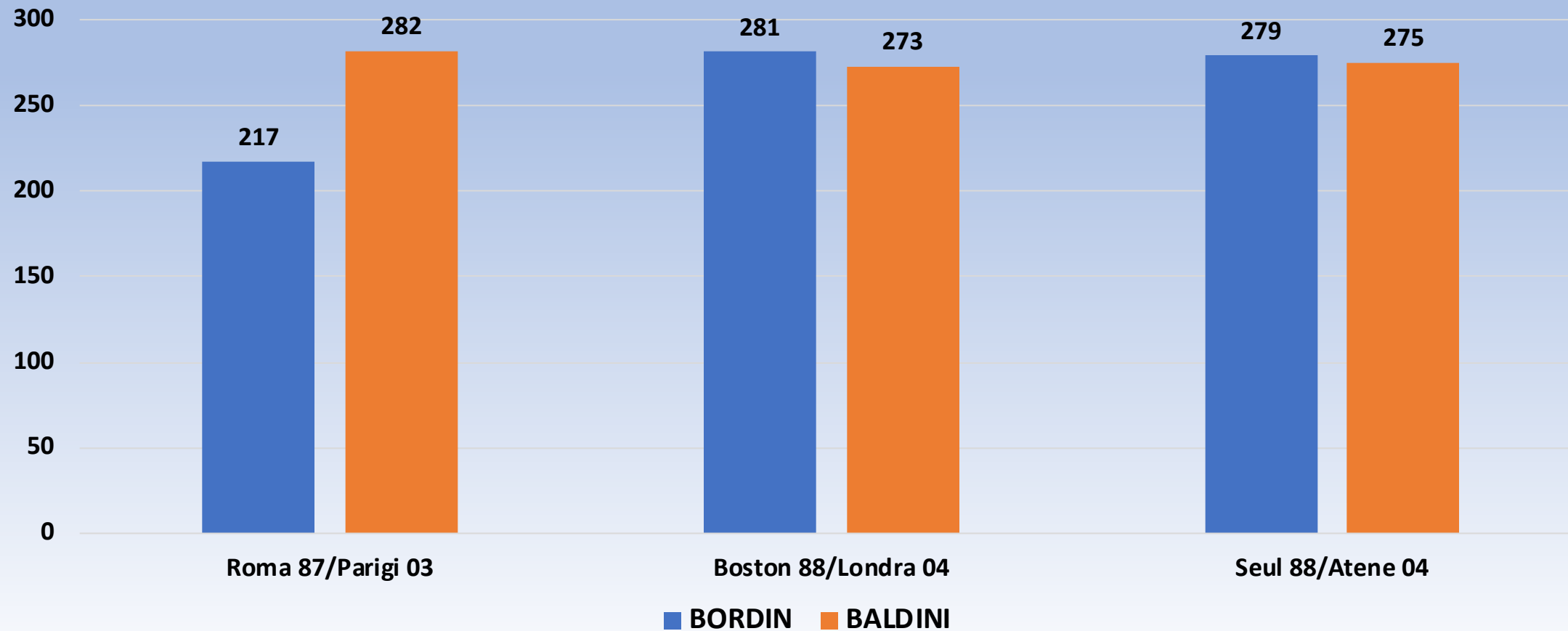
Fondo Medio, Variazioni e Resistenza Specifica



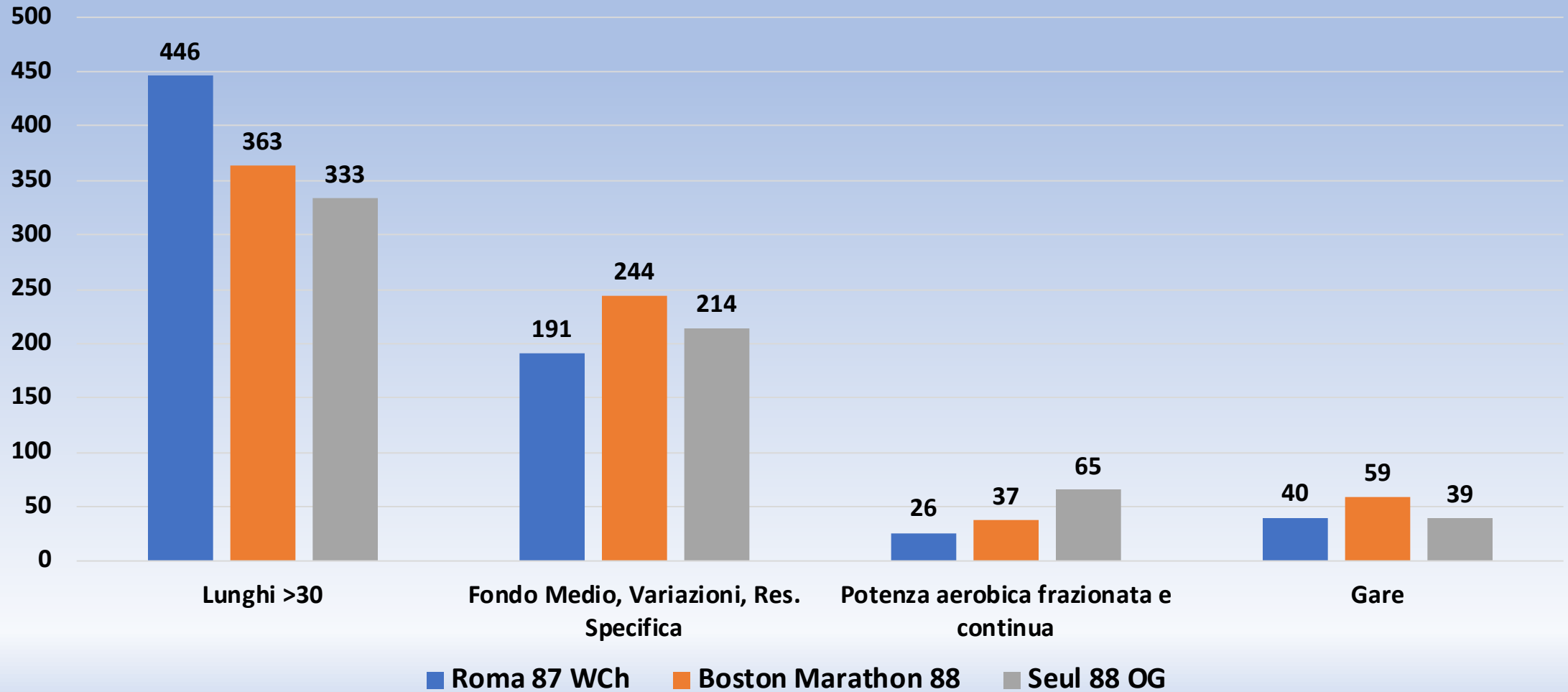
Potenza Aerobica frazionata e continua



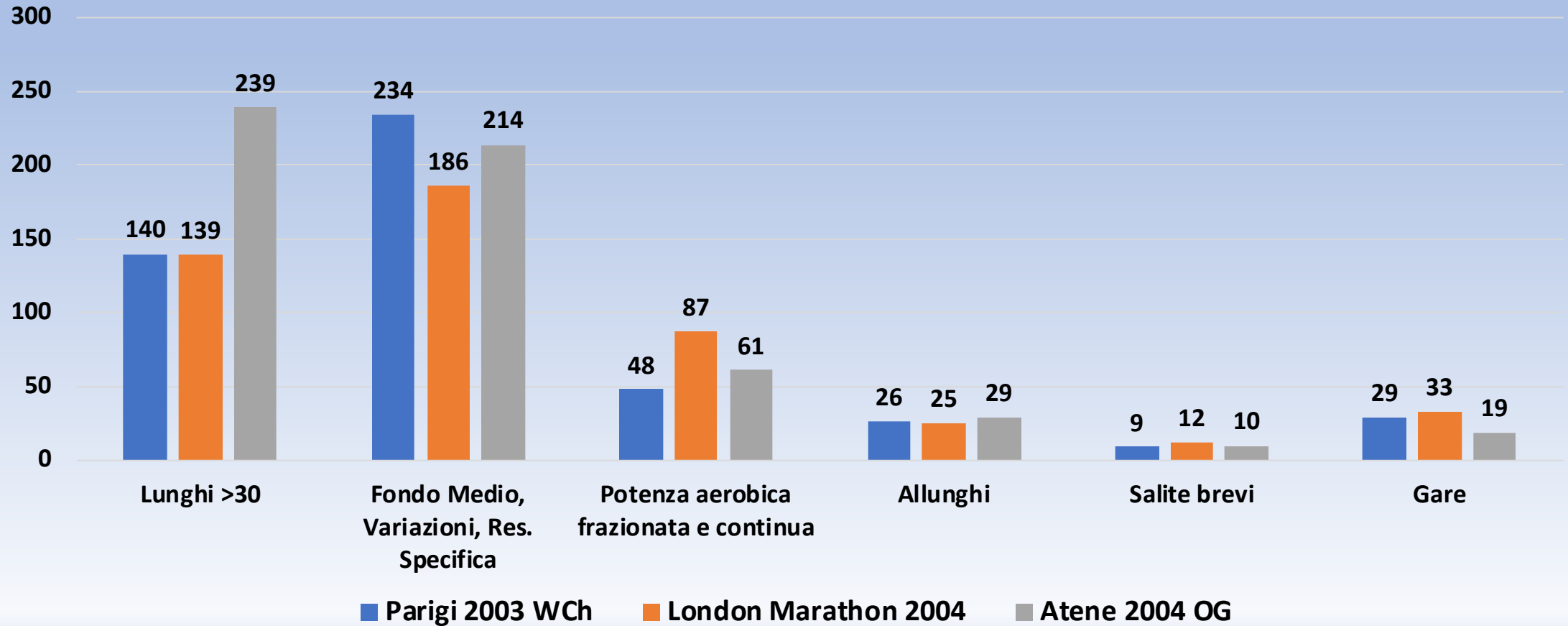
Totale lavori alta qualità



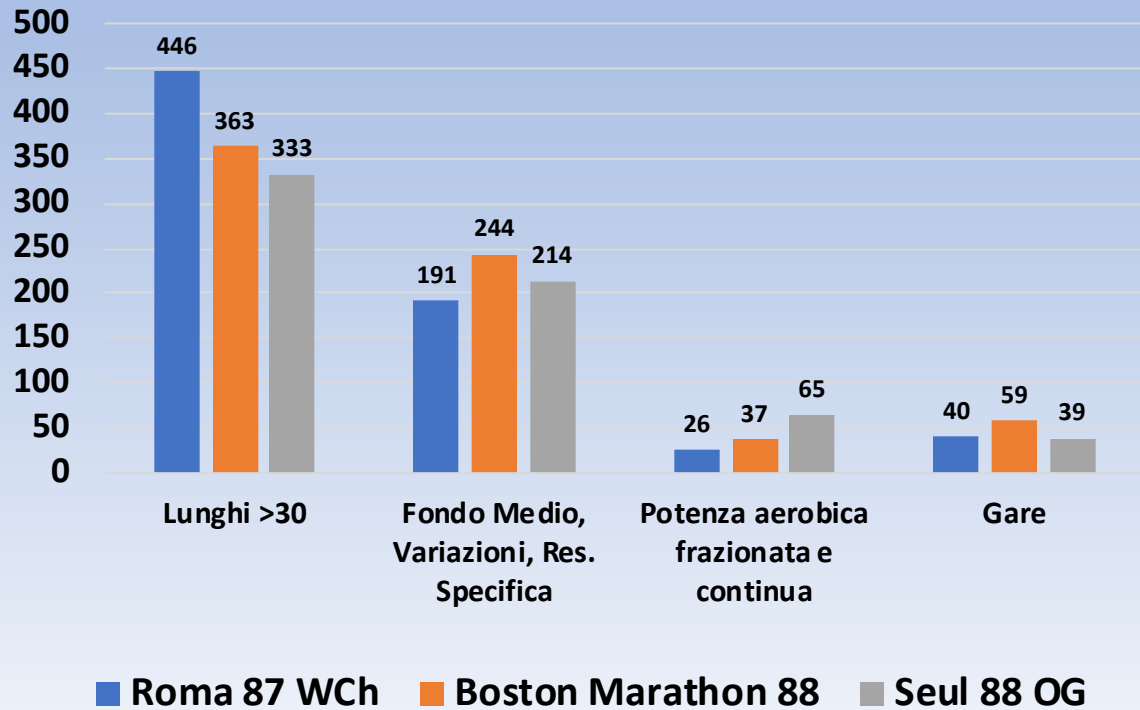
Bordin: allenamento e gare



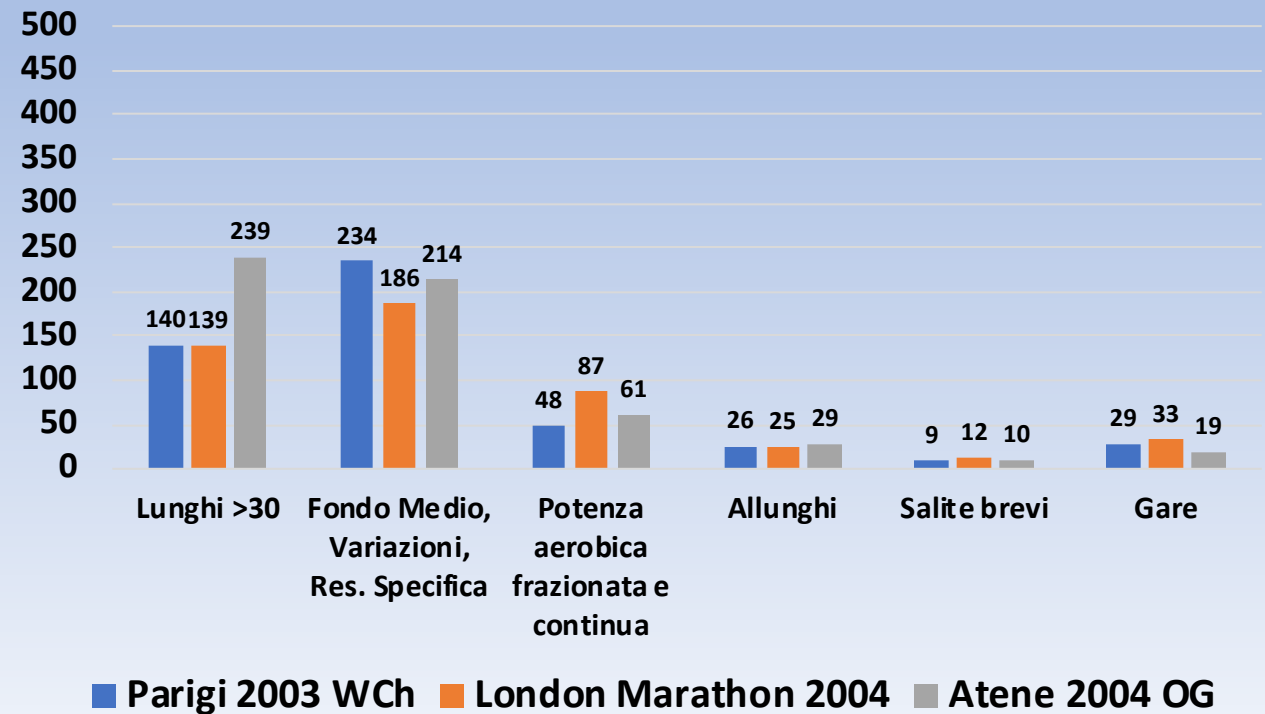
Baldini: allenamento e gare



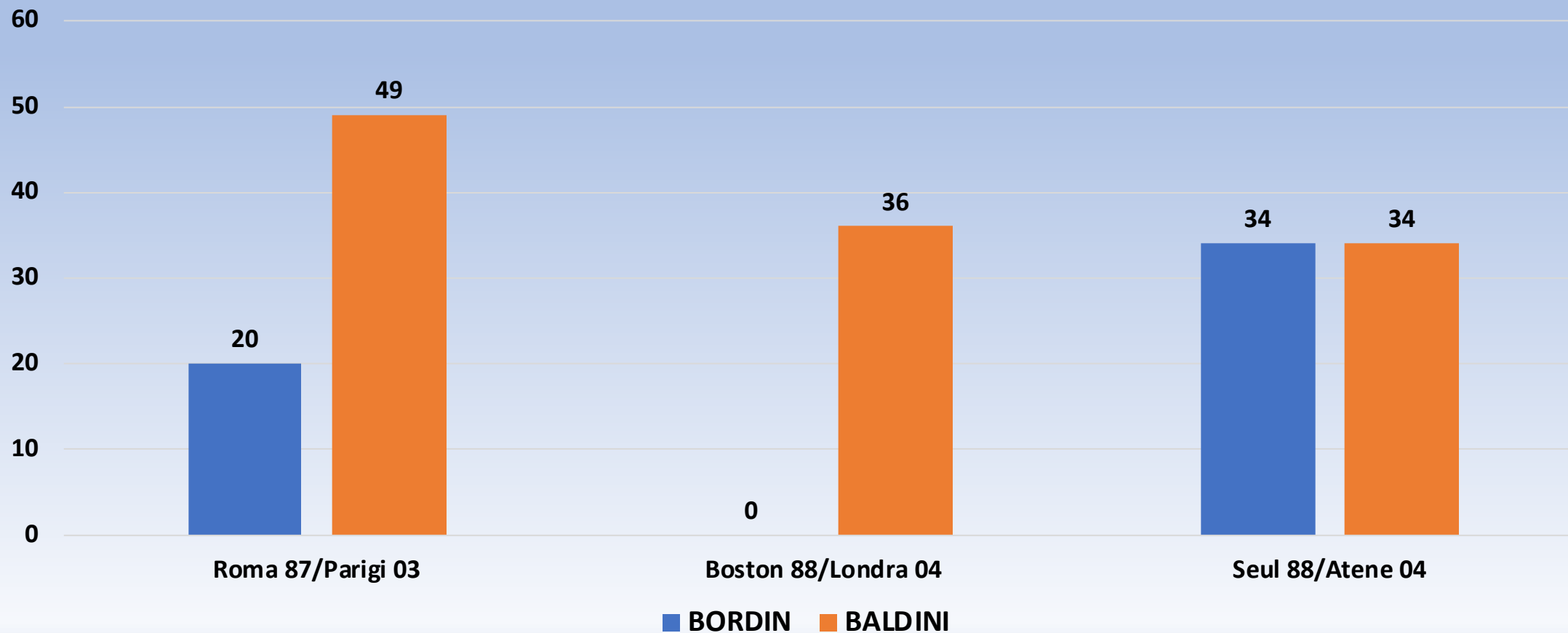
BORDIN



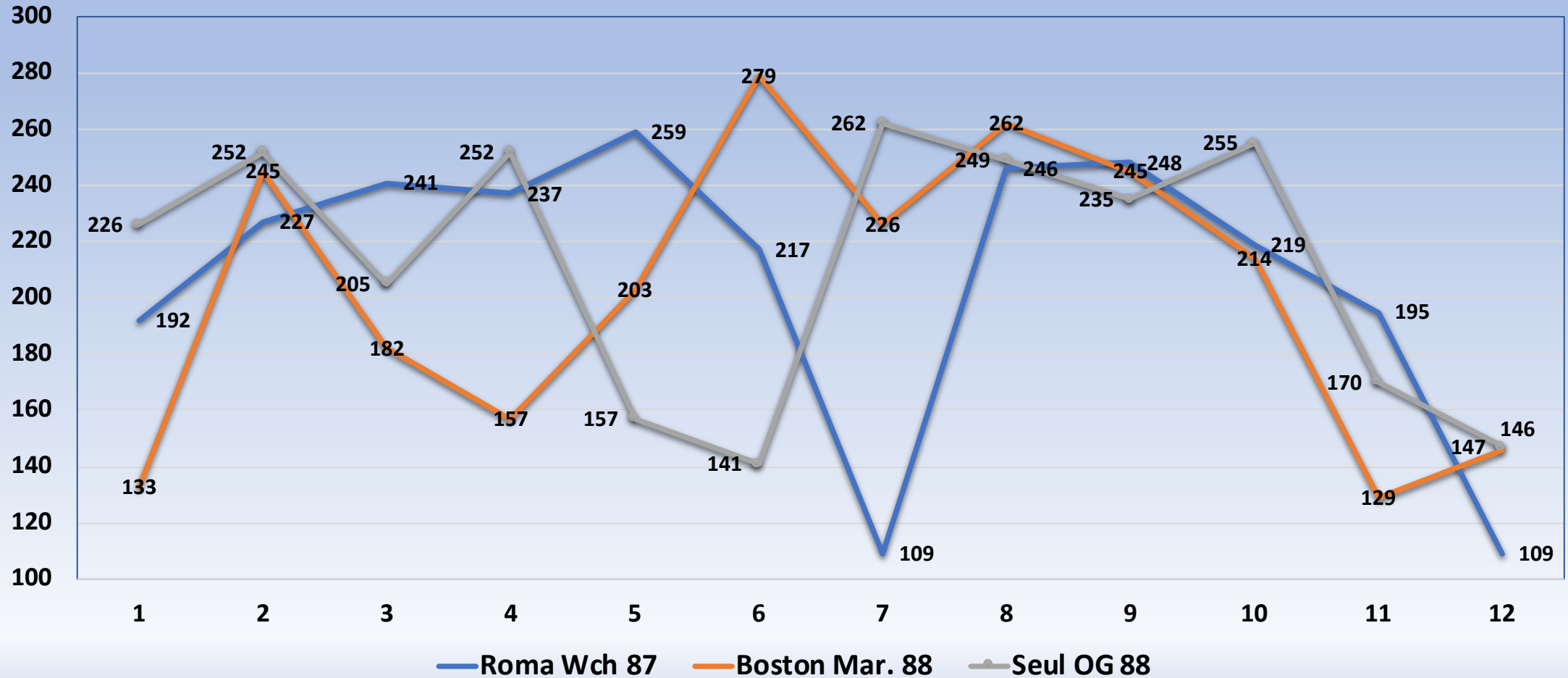
BALDINI



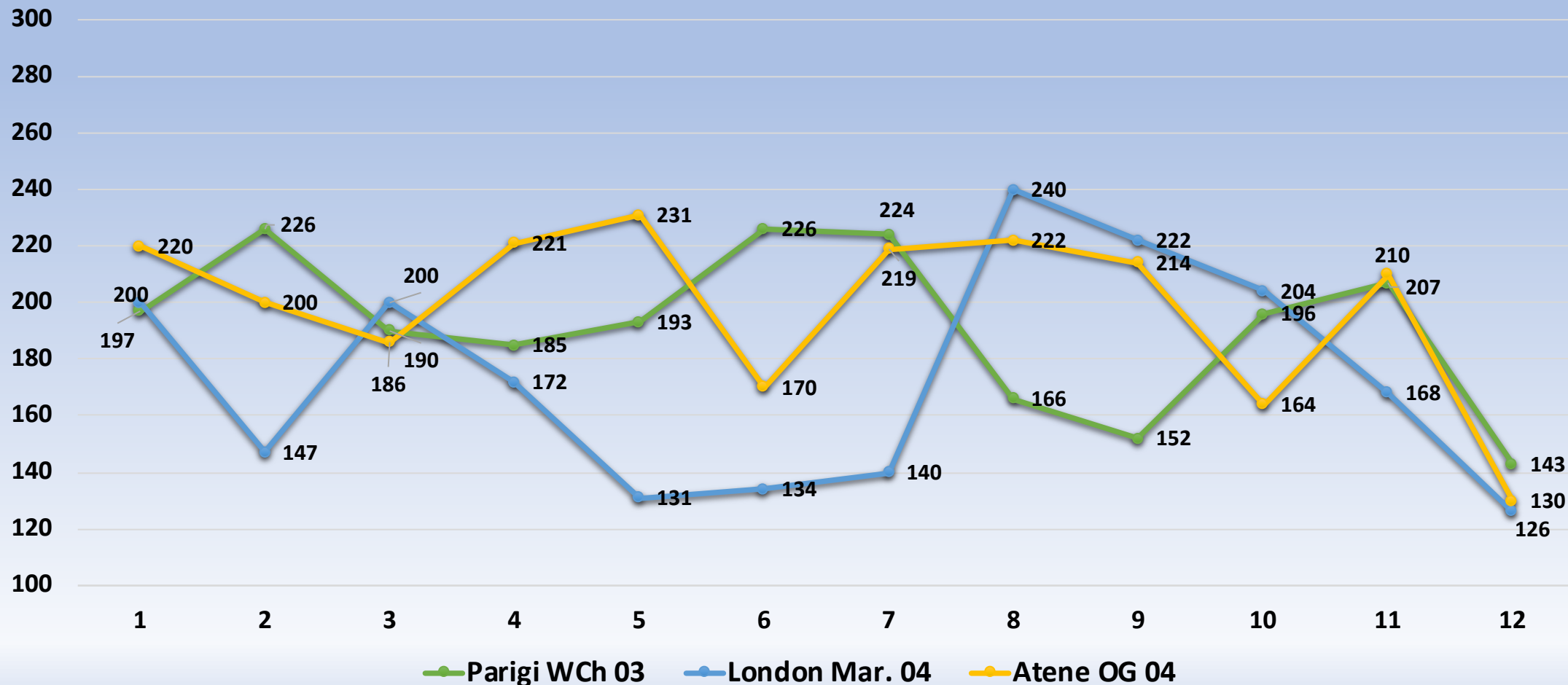
Giorni in quota ultime 12 settimane



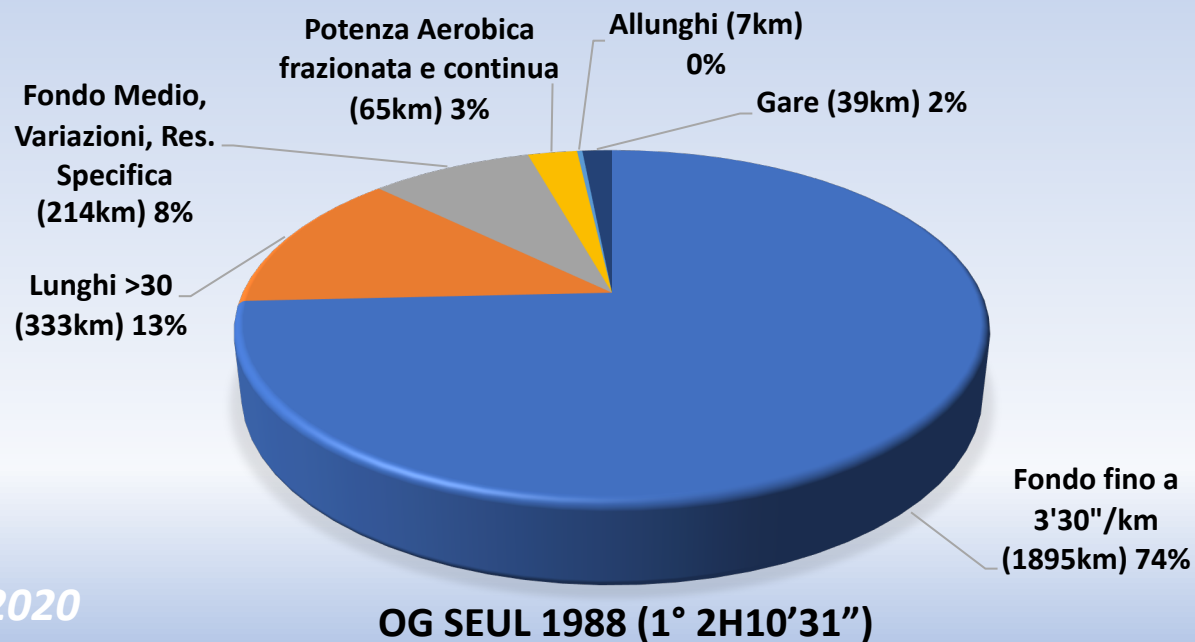
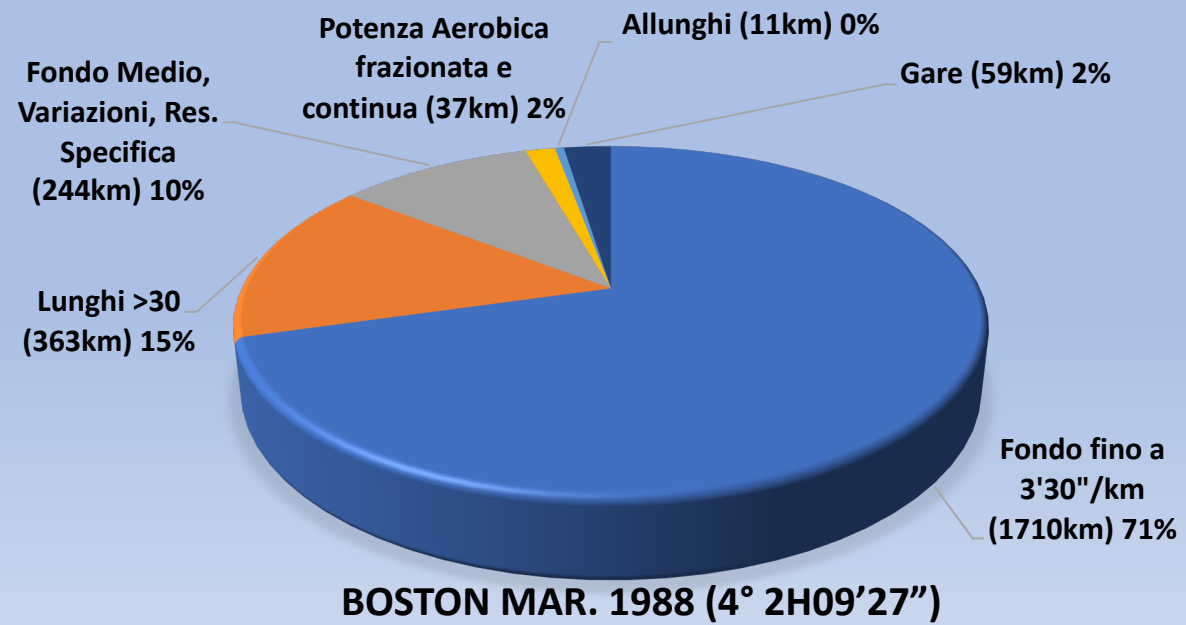
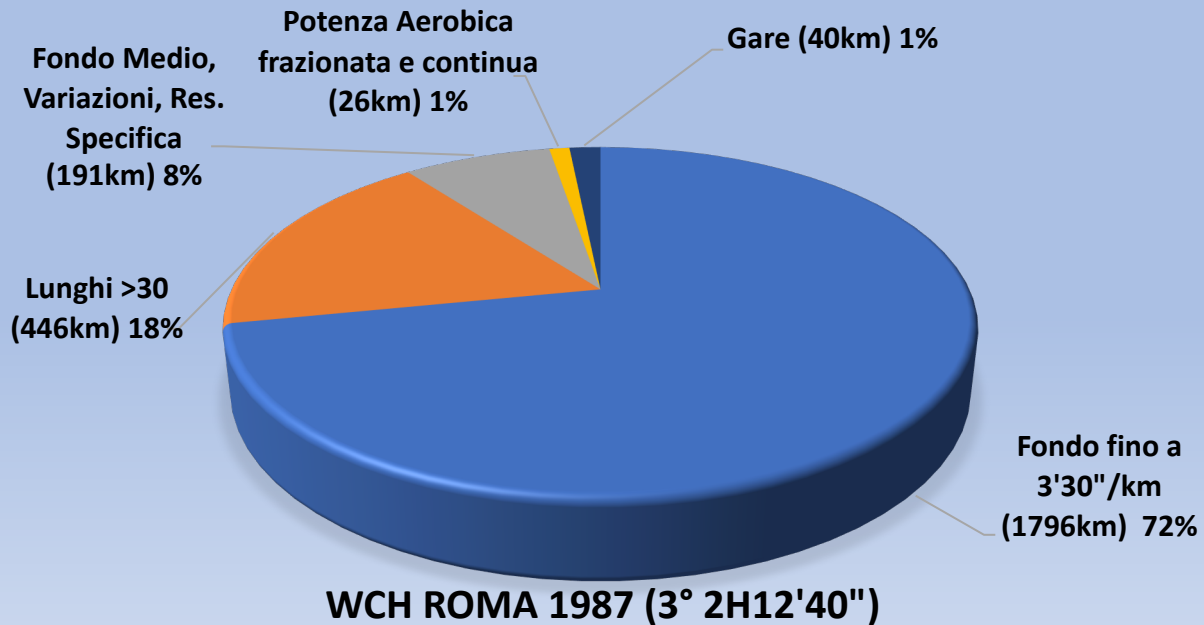
KM settimanali Bordin



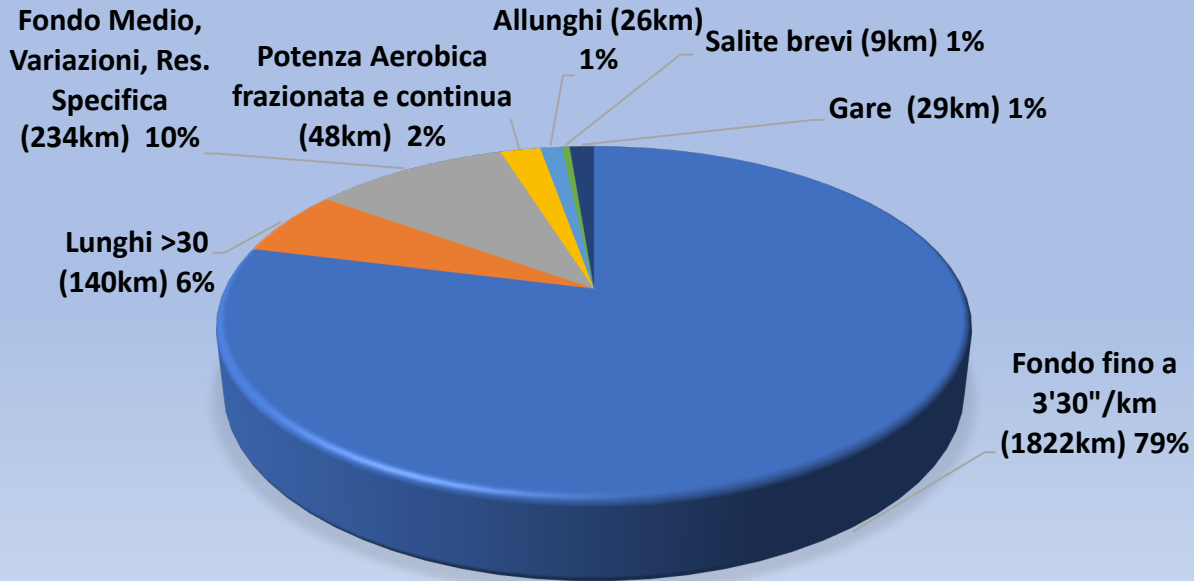
KM settimanali Baldini



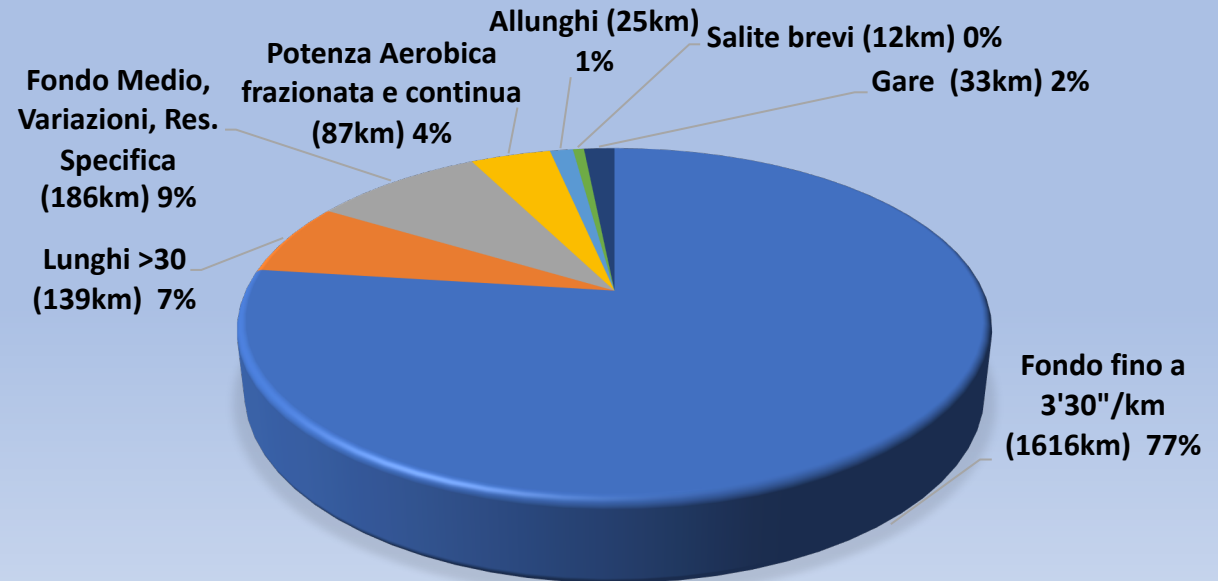
Gli 84 giorni di Bordin



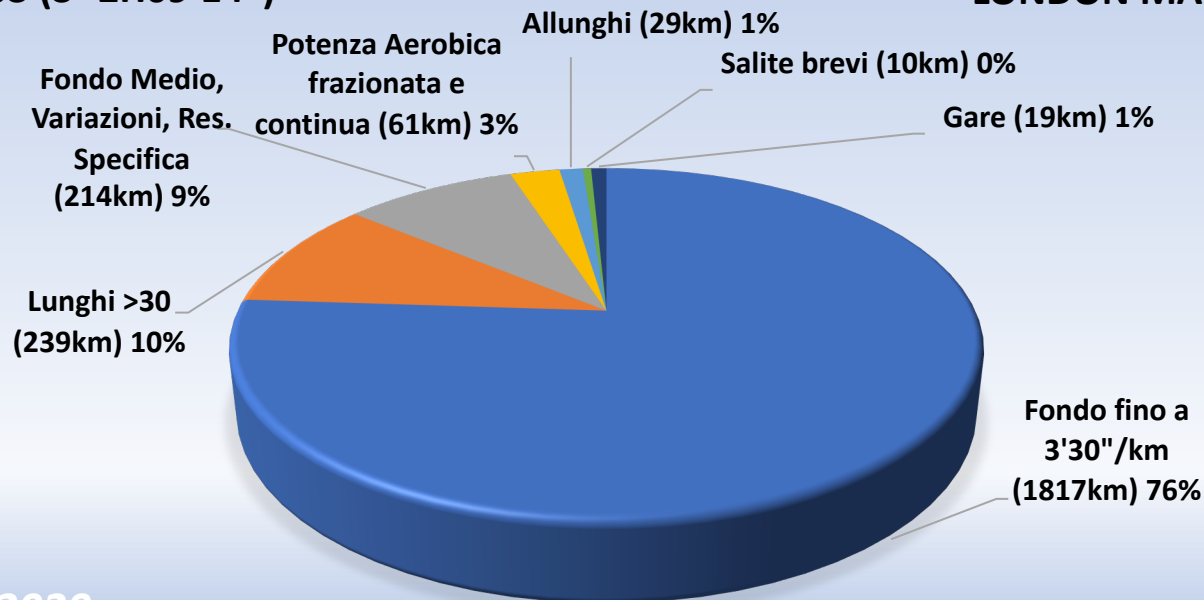
Gli 84 giorni di Baldini



WCH PARIGI 2003 (3° 2H09'14")

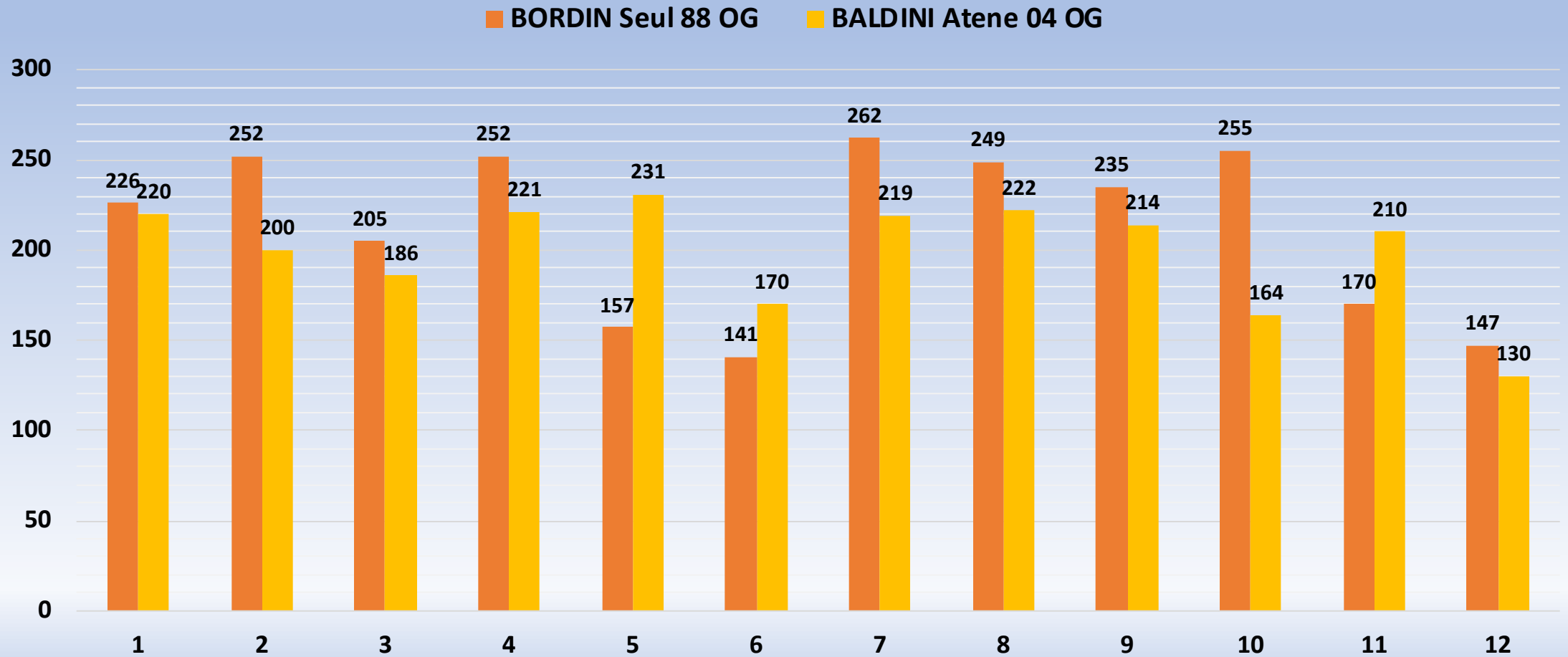


LONDON MAR. 2004 (4° 2H08'37")



OG ATENE 2004 (1° 2H10'55")

KM Settimanali totali



Descrizione dei risultati

Bordin

- Per Seul 88 -25% di lunghi e + 28% lavori di qualità rispetto a Roma 87
- Per Roma 87 anche 3 allenamenti >30km in 9 giorni
- Immane la seduta da 50km
- 270/280km max a settimana, anche per 4 settimane consecutive
- Per Seul 88, 14 giorni su 84 oltre i 40km

Baldini

- Più allenamenti orientati al ritmo gara (soprattutto i lunghi)
- Per Atene 2004 + 70% di allenamenti >30km
- Per Atene 2004, 5 giorni su 84 oltre i 40km
- 220/230km max a settimana, per 3 settimane consecutive
- Doppia seduta di qualità nella stessa giornata
- Lavoro di forza in palestra, tecnica, allunghi e salite brevi
- Allenamento in quota nel periodo speciale (47% del totale nei 3 eventi)

Gigliotti 2.0: doppia seduta alta intensità nelle 24h

- Mattino: Cavalese-Predazzo 15km MV dislivello a salire 168m. 47'58" media 3'11"8
- Pomeriggio: Predazzo pista: 10x400 rec. 200m in 44", media prove veloci 67"4, totale 6km 18'29" media 3'04"8

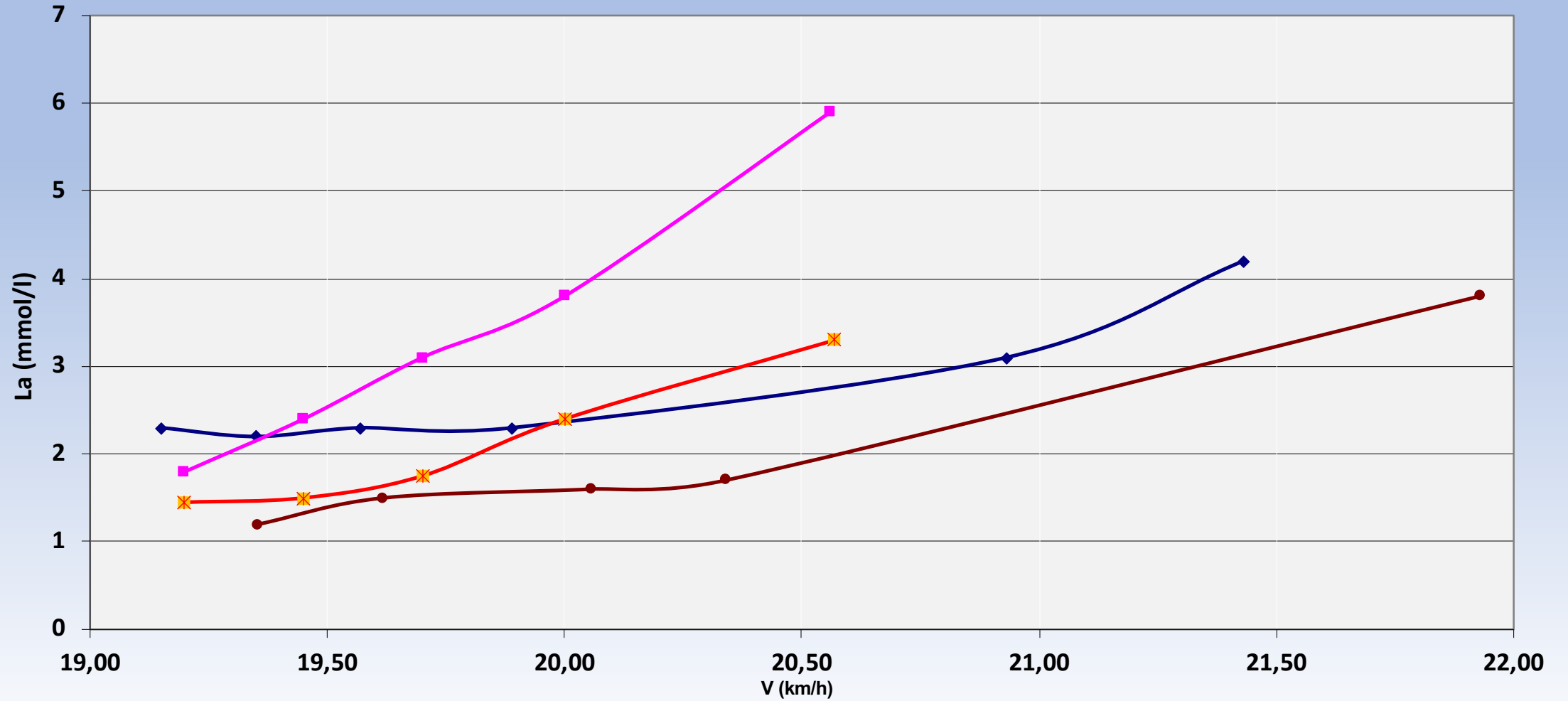
- Mattino: 6km + 13560m (due giri Celerina) 41'44" (media 3'04" 163bpm)
- Dieta "IPO"
- Pomeriggio. 6km + 13560m (stesso percorso) 41'32" (media 3'03" 167pbm)

- Mattino: 6km + 13560m (due giri Celerina) 41'57" (media 3'05")
- Pomeriggio: S.Moritz pista: 10x400 rec. 200m in 42", media prove veloci 64"8, totale 6km 17'56" media 2'59"

Gigliotti 2.0: lunghi diversamente qualificati

- Livigno (tunnel causa pioggia) 38km: 19 in 1h14' + 19 in 1h00'46"
media 3'11" (ultimi 4km 12'25", lattato 1,3 mmol)
- S.Moritz 37km: 26km progressione fino a 3'20" + 4000 12'41" rec.
3'20", 3000 9'09" rec. 3'17", 2000 5'52" (ultimi 11km 34'19" media
3'07", lattato 2,6 mmol)
- Modena 15/08, 34km a 30°C: 1h58" media generale 3'28", dal 18° al
21°km 8'47", dal 31° al 33°km 5'46"

Curva velocità/lattato



◆ 1997 Bald ■ 1987 Bordin ▲ 1988 Bordin ● Atene 2004 Bald

Gigliotti 2.0: densità Seul 1988 vs Atene 2004

Giorni Settimane	Giorno 1	2	3	4	5	6	7
Sett. 1		Yellow					Yellow
2	Blue		Orange		Blue		Yellow
3		Orange		Green			
4	Green	Blue			Yellow		Blue
5							
6	Yellow						Green
7	Blue			Yellow		Yellow	
8	Blue			Orange			Blue
9			Yellow		Blue		
10	Green			Blue		Orange	
11		Yellow					
12	Yellow			Orange			

BORDIN

Giorni Settimane	Giorno 1	2	3	4	5	6	7
Sett. 1	Blue			Yellow			Yellow
2			Orange			Yellow	
3		Orange				Yellow	
4			Blue			Yellow	Orange
5	Blue			Yellow			Blue
6			Orange		Orange		
7	Green			Yellow			Blue
8			Yellow			Yellow	
9			Blue			Yellow	Orange
10			Green				Blue
11		Yellow				Yellow	
12			Orange				

BALDINI

- **Lunghi > 30 km**
- **Medio veloce, variazioni e Resistenza Specifica**
- **Potenza Aerobica frazionata e continua**
- **Gare**

Programmazione "Zona 10" per il mezzofondo prolungato

- Ciclo di allenamento di 10 giorni per mezzofondisti che prevede frequenza di lavoro intenso ogni 72h con distribuzione 1/1/1.
- 1 lavoro di Medio Veloce o variazioni ad intensità tra 2 e 4 mmol
- 1 lavoro di Corto veloce oltre le 4 mmol/Potenza Aerobica continua oltre le 4 mmol
- 1 lavoro di Potenza Aerobica frazionata ad alta intensità

Programmazione "Zona 10" per la maratona

- Ciclo di allenamento di 10 giorni per maratoneti evoluti che prevede frequenza di lavoro intenso ogni 72h con distribuzione 1/1/1.
- 1 lavoro lungo >30km
- 1 lavoro di Medio Veloce o variazioni ad intensità tra 2 e 4 mmol
- 1 lavoro di Corto veloce oltre le 4 mmol/Potenza Aerobica continua oltre le 4 mmol/Potenza Aerobica frazionata ad alta intensità

Grazie per l'attenzione

info@stefanobaldini.net

www.stefanobaldini.net