

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Lombardo

ASSI.T.A.L.
Associazione Italiana Tecnici di Atletica Leggera

Lucio GIGLIOTTI

PROFESSIONAL RACE - CELYC PARK, MI

i 3000m siepi

sabato 28 febbraio 2015
- cascina S.Fedele - MONZA -

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015 -



PALMARES DI ALESSANDRO LAMBRUSCHINI

- 40 maglie azzurre,
- 4 partecipazioni ai Campionati del Mondo,
- 3 partecipazioni ai Giochi Olimpici,
- 4 partecipazioni ai Campionati Europei,
- 2 partecipazioni ai Giochi del Mediterraneo,
- 6 volte Campione Italiano dei 3000 siepi,
- 9 vittorie in finali di Coppa Europa

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015 -

MIGLIORI PRESTAZIONI PERSONALI

Mt. 800 : 1'47"81
 Mt. 1000 : 2'18"12
 Mt. 1500 : 3'35"27
 Mt. 2000 st.: 5'18"36
 Mt. 3000 : 7'44'7
 Mt. 3000 st.: 8'08"78
 Mt. 5000 : 13'30"96
 Mt. 10000 : 28'32"8
 Maratona : 2h34'

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015 -

PROGRESSIONE TEMPI SULLE SIEPI

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| • '80 : 2000 st. = 6'12"54 | • '89 : 2000 st. = 5'18"36 |
| • '81 : 2000 st. = 5' 56"7 | 3000 st. = 8'21"21 |
| • '82 : 1500 st. = 4'07"1 mpa | • '90 : 2000 st. = 5'18"68 |
| • 2000 st. = 5'48"18 | 3000 st. = 8'15"82 3° C.E. |
| • 400hs. = 55"1 | • '91 : 3000 st. = 8'19"33 |
| • '83 : 2000 st. = 5'37"83 | • '92 : 2000 st. = 5'18"88 |
| • 3000 st. = 9'06" | 3000 st. = 8'13"38 |
| • '84 : 1500 st. = 3'49"6 | • '93 : 3000 st. = 8'08"78 3° C.M. |
| • 2000 st. = 5'37"37 | • '94 : 3000 st. = 8'17"62 |
| • 3000 st. = 8'55"43 | 8'22"40 1° C.E. |
| • '85 : 3000 st. = 8'36"09 | • '95 : 3000 st. = 8'21"34 |
| • '86 : 2000 st. = 5'26"8 | • '96 : 3000 st. = 8'11"28 3° G.O. |
| • 3000 st. = 8'18"39 | • '97 : 3000 st. = 8'26"35 |
| • '87 : 3000 st. = 8'19"17 | • '98 : 3000 st. = 8'15"50 |
| • '88 : 3000 st. = 8'12"17 | 8'16"70 2° C.E. |

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

- Nelle categorie giovanili è seguito dal Prof. Roberto Pellegrini (dall'80 all'84)
- Dall'84 in poi è seguito presso il Centro di Tirrenia ed è assistito tecnicamente dal Prof. Giancarlo Chittolini
- Solo dal '93 è seguito da me direttamente

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



SIEPI

- 1° PERIODO DI COSTRUZIONE GENERALE
- 2° PERIODO DI COSTRUZIONE SPECIALE
- 3° PERIODO DI COSTRUZIONE AGONISTICA

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



1° PERIODO

Potenziamento a Carattere **GENERALE** con miglioramento dei parametri di forza.

+
Resistenza aerobica lunga

- Potenziamento **SPECIALE** arti inferiori

FORZA
azioni tecniche a carico naturale ,cintura zavorrata e circuit training modificato
Resistenza e potenza aerobica

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

MICROCICLO DI ALLENAMENTO in quota
dal 5/2/96 al 11/2/96

- L. 5 : m. - 30' corsa facile + 8km a 3'15" p. -
- 1h facile + stretching
- M. 6 : m. - potenziamento muscolare (pesi) + az.tec. + 40' corsa facile p. -
1h 15' facile
- M. 7 : m. - salite: risc.30' + res.vel. 10x100 + 1x300 rec.1'/5' (pen.15%) p. -
40' + allunghi sull'erba + stretching
- G. 8 : m. - 40' + stretch. p. -
10 x 1000 (2'52"/2'50") rec. 200 in 1'30"
- V. 9 : m. - 40' facili + piscina + stretching e posture p. -
1h 15' facile
- S. 10 : m. - 1h + stretching p. -
50' + allunghi sull'erba
- D. 11 : m. - medio : 10 km in 32'10"

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



2° periodo

Fondamentale
INTENSIVO

- Incremento della potenza aerobica e resistenza alla velocità in salita
- Mantenimento della forza speciale

Fondamentale
SPECIALE

- Potenza aerobica / potenza e resistenza lattacida
- Lavoro specifico per la specialità delle siepi

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

PERIODO FONDAMENTALE INTENSIVO
(fine marzo)

microciclo

- L. - m. : 30' risc.+ poco pot.musc. + az.tec. + lavoro tecnico hs/riviera p. : 40' + stretching
- M. - m. : 6 km su strada (2+1/3'05-3') + 4 x 1000 pista (2'45"rec.2'30") + 2 x 500 (1'13"/1'12" rec. 2') p. : 40' + stretch.
- M. - m. : 1h + stretch. + propriocettiva p. :
1h + stretch.
- G. - m. : 40' + stretch. p. :
10 x 400 in 66" rec. 200 in 45"(no chiodi) + 5 x 400 in 57"rec.2'
- V. - m. : 1h15' con 15 diagonali sul campo di calcio p. :
40' facili + 15' propriocettiva + 20' stretch.
- S. - m. : 40' risc. + poco pot.musc. + az.tec. + lavoro hs/riviera p. :
50' + stretch.
- D. - 15 km (1 + 1 - 3'05"/3')

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

PERIODO FONDAMENTALE SPECIALE
(fine aprile)

microciclo

- L. - m. : 40' + pot.musc. + az.tec. + lavoro hs/riviera p. :
50' + stretch.
- M. - m. : 1h + 6 x 100 circ. ampia + 1 x 200 (chiodi - recuperi ampi) p. :
40' + stretch.
- M. - m. : 30' corsetina + 2/3 allunghi p. :
lavoro di sintesi = 3000/2000/1000/500/300 rec. 800 in 3'/2'50"
- G. : m. : 40' + stretch. p. :
50' con 5/6 allunghi sull'erba
- V. - m. : 1h con 6 x 100 + 1 x 300 (chiodi - recuperi ampi) p. :
40' + stretch.
- S. - m. : 40' con allunghi p. : 3
x 1000 con hs e riviera (rec. 3' in 3'05"/3'03"/2'59") + 5 x 400hs in 68"/66"
rec.1'30"
- D. - 1h + stretching e allunghi

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



3° PERIODO

↓

AGONISTICO

Reistenza specifica

Rifinitura

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

DA CHITTOLINI : ANNO AGONISTICO 1989

1500 : 3'35"42
3000st : 8'21"21
2000st : 5'18"32

Settimana dal 20/3/89 al 26/3/89

- 45' + P.G.
- P.A. - 5000 strada 15'14" + 3000 pista 9'00" + 3x1000 2'48"/2'39"6/2'32"38 rec.5'/4'/3'
- 32' C.L. + E.T. + 40' C.L.
- 42' C.L. + partita calcio + 45' C.L.
- 30'c.l. + E.T. + R.B. : 400/500/400 (59"/1'13"/56"6) 300/400/300 (41"8/58"/39"9)
200/300/200 (25"9/40"6/26"2) rec.2'/6'
- R.V. in salita 10 x 100 rec 50"
- 50' C.L. + 20' C.M.


Leggenda : P.G. = potenziamento generale / P.A. = potenza aerobica / C.L. = corsa lenta / E.T. = esercitazioni tecniche / R.B. = ripetute brevi (resistenza Lattacida) / R.V. = resistenza alla velocità / C.M. = corsa media

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015

DA CHITTOLINI : ANNO AGONISTICO 1989

- Settimana dal 28/8/89 al 3/9/89
- GARA : 8 km in 22'30" (C.V. circa 2'49' al km)
- P.A.Hs : 2 x 1500hs (4'07"/4'10") rec.5' + 3 x 400 (59"/59"/56"6)
- C.L. : 1h
- 50' C.L. + E.T.
- 40' C.L. + 6 x 100
- 30' C.L.
- Rieti : 1500 in 3'35"79
- La settimana dopo faceva solo un lavoro con gli ostacoli (10x400hs in 63" di media e rec. 2') poi al sabato arrivava 2° in Coppa del Mondo e due giorni dopo a Verona vinceva un 2000° con l'allora W.R. in 5'18"32
- Legenda : C.V. = corsa a ritmo veloce/ P.A.Hs = potenza aerobica con hs.


CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



CONSIGLI TECNICI

- Imparare a passare le barriere sia di destro che di sinistro
- Passare e non saltare non compiendo movimenti bruschi
- Focalizzare ed addestrare il punto di attacco in base alle diverse velocità di corsa
- L'apprendimento del passaggio degli ostacoli prevede esercitazioni specifiche durante l'intero anno, utilizzando la progressione metodologica dei 400hs.

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



Esercizi speciali sull'ostacolo

- Ostacoli posti a 10 – 11 – 12 scarpe altezza 0.76, da passare centralmente e superare in camminata centrale entrando fortemente di anche. Il piede deve scendere sotto all'ostacolo.
- Lo stesso con hs posti a distanze crescenti da m. 4.00 fino a m. 5.00 da superare con un passo di corsa per completare la spinta della seconda e il rapido avvolgimento griffè della prima.
- Passaggio alternato di prima e seconda con ostacoli posti a destra e a sinistra della linea di avanzamento per abituare all'entrata di anche e alla ripresa in linea della seconda. La distanza degli ostacoli da 6 a 8 scarpe, es. da fare in camminata consecutiva.
- Approccio saltellando sull'arto d'appoggio spinta, stesso esercizio di passaggio e ripresa saltellando sull'arto di discesa riportando la seconda in asse sostenuta, il successivo hs a m. 5, si riprende camminando e a 2 m. si riprende l'esercizio.


CRU - convegno step - 28 febbraio 2015



IN RELAZIONE ALLA RIVIERA

- Sulla riviera piede deve mantenere il contatto con l'ostacolo per il maggior tempo possibile senza mai anticipare la fase di volo, in modo da produrre una spinta efficace in avanti e non verso l'alto
- Non cercare di ricadere oltre la fossa, in quanto troppo dispendioso
- Curare che l'atterraggio avvenga in equilibrio con il centro di gravità sopra il piede di appoggio
- Nella fase di uscita è importante mantenere la continuità della linea di corsa, per cui i piedi devono appoggiare molto vicini con tensione e ritmo tipici della gara

CRU - convegno step - 28 febbraio 2015



Forza speciale

SPRINT CON CINTURA:
agiscono prevalentemente sul lavoro muscolare eccentrico, stimolando la stiffness specifica


SALITE:
Rivestono un ruolo nel potenziamento specifico del mezzofondista
Si può intervenire in modo mirato sulla muscolatura (salite corte, lunghe)
È un lavoro prevalentemente concentrico

Si può sviluppare forza in diverse espressioni:

- sprint brevi – forza esplosiva elastica ciclica
- salite di 150 – 300 m da utilizzare solo con atleti maturi perchè lattacide (resistenza alla forza)
- salite lunghe – resistenza alla forza nel versante potenza aerobica si utilizzano anche come test di valutazione

ANDATURE:
tutte le esercitazioni ed andature ^{organica} per lo sviluppo della forza reattiva ciclica della rapidità di movimento

CRU - convegno step - 28 febbraio 2015



FORZA elastico-esplosiva-reattiva

gli esercizi utilizzati per la forza esplosiva/veloce eseguiti con molleggio ad ogni piegamento

balzi e rimbalzi tra ostacoli di varia altezza;
il rimbalzo deve essere rapido
da 30/50 >> 100/120 balzelli

utilizzo delle funicelle in fase di riscaldamento

corsa balzellata con energico rimbalzo;
il piede sale sotto il gluteo
da 50/80/100 m

molleggi sugli avampiedi ampi e rapidi, su uno o due piedi serie di 30/50 fino ad oltre 100 molleggi

andature
avampiedi - tallone - avampiedi
da 50/80/100 m

balzelli reattivi divaricati a ginocchia bloccate con cintura
serie di 30/50 >> 70/80 ripetizioni


CRU - convegno step - 28 febbraio 2015



ESERCITAZIONI DA INSERIRE NEGLI ALLENAMENTI

- Andatura in camminata rapida griffata.
- Andatura in avanzamento rimbalzata a gambe tese
- Andatura di passetti rapidi. (40 toccate)
- Andatura di corsa circolare rapida griffata.
- Andatura di corsa circolare rapida griffata molto rimbalzata.
- Corsa rapida su hs bassi posti a m. 5-6, a massima velocità, come se non esistessero.

CRL - convegno step - 28 febbraio 2015



Attenzione!

- A non perdere la dinamicità del gesto di corsa
- Ad aumentare la forza, ma non con aumento accentuato delle masse muscolari
- La forza deve essere a sostegno della **TECNICA** e dell'**ELASTICITÀ** dei piedi
- Sviluppare in direzione della forza **RESISTENTE**
- Sviluppare sia in ambito aerobico che lattacido (interessare sia le fibre lente che quelle veloci)
- migliorare la solidità "Stiffness" del sistema muscolo-tendineo, favorendo un più efficace utilizzo dell'energia elastica

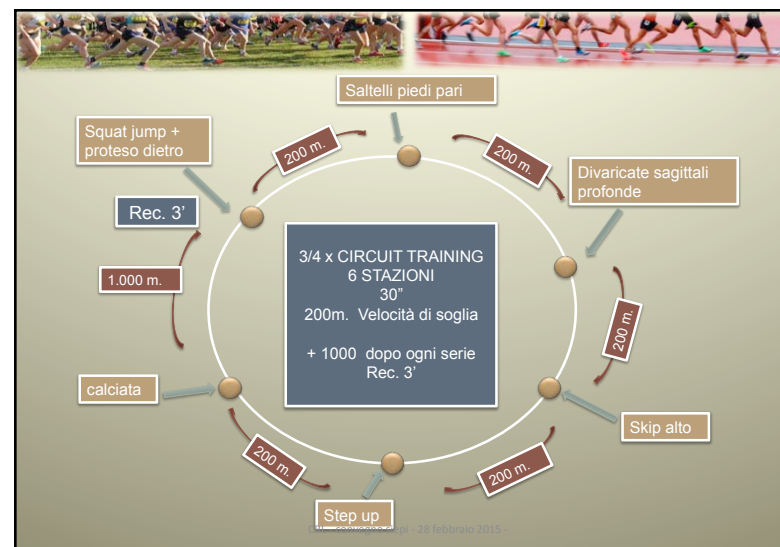
CRL - convegno step - 28 febbraio 2015




sprint in salita:

- Le prove in salita su distanze da 50 e 100 m sono esercitazioni specifiche di forza **ESPLOSIVA-ELASTICA CICLICA**.
- Stimolano sia il meccanismo **ANAEROBICO ALATTACCIDO** che **LATTACIDO**.
- Si possono svolgere **DUE VOLTE LA SETTIMANA** con almeno 3 – 4 giorni di Training.

CRL - convegno step - 28 febbraio 2015






La potenza aerobica

- La **p. a.** è la caratteristica più importante del mezzofondo
- La **p.a.** si valuta con test da campo che consentono di individuare la soglia anaerobica
- La **p.a.** si allena:
 - Con prove ripetute di diversa lunghezza, con recuperi brevi e velocità intorno alla soglia anaerobica
 - Con prove ripetute riferite alla velocità di gara da raggiungere con una progressione nel tempo che segue due modalità:
 - Estensione dell'intensità
 - Intensificazione del volume
- L'approccio progressivo ai lavori di **p.a.** è bene che avvenga mantenendo alta la quantità dei chilometri di corsa


CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



ESALTARE LA POTENZA AEROBICA CON:

- Collinare
- Cronoscalate
- Medio
- Fartlek
- Potenza aerobica frazionata

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



CONSIGLI

Le siepi se non si preparano sono traumatizzanti, perciò:

- Stretching e mobilità articolare
- Molti esercizi di tecnica agli ostacoli
- Potenziamento muscolare :
 1. Carico naturale
 2. Pesi
 3. Circuiti
 4. Salite
 5. Posturale

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015



GRAZIE

CRL - convegno siepi - 28 febbraio 2015