

# LA MARCIA in CINA



- **STRUTTURA FEDERALE**
- **PROVINCE**
- **RECLUTAMENTO E CARRIERA**
- **CENTRI FEDERALI DELLA MARCIA**
- **SQUADRE NAZIONALI**
- **TECNICI**
- **ALLENAMENTI**

# STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE FEDERALE

In Cina tutto dipende dal governo centrale.

Sia il presidente del Comitato Olimpico che delle varie Federazioni sono dei Politici.

Svolgono questa carica prendendo solo decisioni Politiche non Tecniche.

Il Presidente esecutivo è colui che detta la linea Federale.

I 6 Vice-Presidenti hanno la delega ai vari settori (amministrativo; didattico; abbigliamento; tecnico; rapporti internazionali; etc..)

Ogni squadra nazionale delle varie discipline ha un Manager che è responsabile dell'organizzazione e dei risultati dei vari gruppi nazionali.

Ogni gruppo nazionale ha un responsabile tecnico.

Nella marcia in questo momento i gruppi sono 4.



# PROVINCE CINESI

**Le province cinesi sono 33. Dal punto di vista sportivo hanno la medesima struttura e organizzazione delle federazioni nazionali.**

**Politicamente e tecnicamente hanno molta importanza a volte superiore alla federazione centrale.**

**Le province che svolgono l'attività della Marcia in modo organizzato e importante sono circa una quindicina.**

**È consentito alle Province tesserare atleti di altre Province dove non esiste una struttura valida per proseguire nel modo migliore l'attività. Questi atleti gareggiano per la Provincia che li ha tesserati salvo che in occasione dei GIOCHI NAZIONALI dove partecipano per la Provincia in cui sono nati.**

**Per un atleta è molto importante riuscire ad entrare nella squadra provinciale perché iniziano a venire sostenuti finanziariamente e seguiti sotto tutti gli aspetti.**

**L'appuntamento più importante per ogni provincia sono i GIOCHI NAZIONALI CINESI che si svolgono ogni 4 anni. Sono iniziati nel 1959 e sono giunti alla 13° edizione. Sono presenti tutte le discipline sportive.**

**L'importanza è data dal fatto che ricevono notevoli finanziamenti dal governo centrale in base al numero di medaglie e piazzamenti.**

**Nella marcia le gare sono la 20 km. e la 50 km. (maschile e femminile) e una gara a squadre sulla 20 km. Nella gara a squadre il punteggio ripete lo schema del Campionato Mondiale a Squadre della World Athletics.**

**Per gli atleti, dopo i Giochi Olimpici, è l'appuntamento più importante perché hanno dei notevoli premi. I medagliati, inoltre, hanno la certezza, una volta finita la carriera, di entrare nell'organizzazione provinciale.**

# RECLUTAMENTO E SVILUPPO DELLA CARRIERA

La scuola primaria va dai 6 ai 12 anni. Ogni giorno ci sono minimo 30' di esercitazioni fisiche multidisciplinari. Le lezioni sono svolte da un professore che ha studiato alla Scuola dello sport.

La scuola secondaria va dai 12 ai 15 anni. Anche qui ogni giorno ci sono 30'/60' di esercitazioni fisiche, sempre tenute da un professore laureato. In questo periodo il professore indirizza i ragazzi verso le varie specialità. È il momento in cui i ragazzi in Cina iniziano a marciare. Il primo istruttore è il loro Professore. Ogni anno si svolgono parecchie gare a livello scolastico, provinciale e nazionale.

A conclusione della scuola media i ragazzi che si sono distinti maggiormente nelle gare scolastiche vengono avviati al liceo sportivo nei centri regionali. Qui inizia la vera attività agonistica. L'allenatore della struttura federale è laureato alla Scuola dello Sport nella specialità della Marcia ed è un ex marciatore. Segue gli atleti fino alla categoria under 18.

Dopo la cat. Under 18 i migliori vengono inseriti nella squadra nazionale giovanile. Ci sono 3/4 centri nazionali giovanili. In ogni centro ci sono 2/3 allenatori laureati che ricevono una borsa di studio dalla federazione centrale. Allenano, in queste strutture, i giovani atleti per 11 mesi consecutivi.

I ragazzi che hanno ottenuto buoni risultati internazionali vengono poi inseriti nelle squadre nazionali maggiori.

# Centri Federali di Marcia

I Centri Federali per la Marcia in Cina sono 6.  
3 sono in grandi città, 1 a quota 800 mt. e 2 in altura.

I 3 centri a livello del mare sono a Beijing – Nanjing – Qinhuangdao. Sono impianti molto grandi dotati di ogni struttura (pista atletica – pista indoor – 3/4 palestre - sale di fisioterapia e mediche - saune etc...). In tutti e 3 i centri i percorsi per marciare sono all'interno, purtroppo non molto adatti per la marcia. A Qinhuangdao il percorso è di 1 km. all'esterno della pista di atletica. A Beijing è di km. 2,5. A Nanjing è di km. 5 ma è molto ondulato.

Negli altri 3 centri ci sono meno strutture ma i percorsi sono buoni. A Changbaishan (Jilin), 800 mt. di altitudine il percorso è di km. 5. L'impianto è dotato di un Hotel per gli atleti e di una palestra per i pesi. A Kuming (Junnan), situata a quota 1.900 mt. c'è un percorso di km. 10., una pista sia all'aperto che indoor, 2 palestre e gli appartamenti per gli atleti. A Lijiang (Junnan), a quota 2.400 mt., il percorso è di 15 km. sulla pista ciclabile. Il centro è dotato di 1 hotel, 2 palestre e di 2 piste di atletica.

Gli atleti che fanno parte delle squadre nazionali vivono in questi centri, spostandosi a seconda del periodo, per quasi tutto l'anno. Vengono lasciati andare a casa al massimo per una trentina di giorni non consecutivi.

L'Allenamento del mio gruppo si svolge parte in Cina e parte in Italia. Il primo mese di preparazione viene di solito fatto a Lijiang in quota. Gli altri due periodi vengono svolti nei centri federali di Beijing o Nanjing, prima delle gare più importanti (a marzo in occasione delle selezioni per gli eventi mondiali dell'anno e amaggio per la gara del World Challenge).

Gli 8 mesi di allenamento in Italia hanno luogo a Saluzzo, a San Lorenzo al Mare e a Livigno.

# TECNICI

Come ha detto J. Velasco « Allenare è un'arte. Ci sono contenuti scientifici, ma è un'arte»  
Ritengo che i Tecnici debbano essere consapevoli di questo.

Allenare in Cina è una professione. Attualmente i tecnici professionisti sono un centinaio e lavorano con un migliaio di atleti a tempo pieno nelle squadre provinciali o nazionali.

Come ho detto nella diapositiva sul reclutamento l'istruzione dei Tecnici Cinesi si forma alla Scuola dello Sport.

La durata del corso è di 3 anni. Per poter entrare alla Scuola è obbligatorio essere stato un marciatore. Ogni anno c'è un numero chiuso (al massimo entrano in 5/6). I risultati ottenuti da atleta hanno un peso determinate per l'accesso alla scuola.

Finiti i 3 anni vanno a lavorare a tempo pieno per le province (di origine o dove sono richiesti).

Quelli che hanno ottenuto buoni risultati possono arrivare ad allenare una delle squadre nazionali.

Hanno un salario mensile (buono, per i parametri cinesi) pagato in parte dalle federazioni provinciali e in parte dalla Scuola dello Sport (governo). I Tecnici nazionali (decisamente meglio pagati) sono stipendiati sia dalla Federazione Centrale che dalla Scuola dello Sport

Allenano nei centri federali provinciali e nazionali e, come gli atleti, vivono per 11 mesi in queste sedi.

I responsabili dei gruppi nazionali (attualmente 4) sono affiancati da 2/3 assistenti che hanno il medesimo trattamento salariale dei tecnici provinciali.

Ogni tecnico nazionale riceve dei bonus annuali per i risultati raggiunti e i tempi ottenuti dagli atleti allenati.

Il primo tecnico che ha avviato l'atleta alla marcia percepisce una percentuale sul premio che l'atleta riscuote, a fine stagione, per i risultati conseguiti negli eventi internazionali.

# IL GRUPPO 2020

## 4 Donne

Liu Hong

Qieyang Shenjie

Lu Xiuzhi

Ma Zhenxia

## 4 Uomini

Cai Zelin.

Zhang Jun

Wang Qin

Wang Rui

(20 km.)

(20 km.)

(50 km.)

(50 km.)

2 Allenatori \*

3 Fisioterapisti \*

1 Manager

## **Periodi di Allenamenti stagione 2020**

### **1° Periodo = 1 novembre al 8 dicembre Pechino (38 giorni)**

La preparazione è iniziata il 31 ottobre (per alcuni verso metà novembre). Rispetto agli anni passati non ho voluto iniziare la preparazione in altura a Lijiang, perché ho valutato che la data della selezione di Huangshang, programmata per il 2/3 marzo, fosse troppo vicina per arrivare ben preparati a questa gara di selezione per l'Olimpiade. In questo mese di lavoro al centro olimpico di Pechino si sono svolti allenamenti mirati sulla forza e sulla mobilità generale, anche grazie all'aiuto del preparatore italiano Angelo Pavia.

La seduta del mattino era dedicata al condizionamento aerobico e agli esercizi per la tecnica.

### **2° Periodo = 9 dicembre – 1 gennaio Saluzzo (24 giorni)**

Dopo una settimana di ambientamento al fuso orario si è immediatamente iniziato a lavorare sulla parte di allenamento che interessava specialmente la Resistenza Aerobica e la Resistenza Speciale

### **3° Periodo = 2 gennaio al 26 gennaio San Lorenzo al Mare (25 giorni)**

Sono 10 anni che svolgiamo questa parte del periodo invernale al mare sulla pista ciclabile che da San Lorenzo al Mare arriva a Ospedaletti (km. 22).

Il lavoro ha avuto principalmente questi scopi:

- Incremento del volume di lavoro settimanale: 160/180 km. per i ventisti.  
200/240 km. per i cinquantisti.
- Incremento di lavori di Resistenza Speciale e di Resistenza Specifica
- 2/3 test di valutazione

### **4° Periodo = 27 gennaio – 16 febbraio Saluzzo (21 giorni)**

Periodo di rifinitura dei lavori prima di iniziare il tapering.

Gli allenamenti hanno avuto come obiettivo:

- Incremento della Resistenza Specifica a velocità vicina al ritmo gara.
- Ultimo test di valutazione

Per il problema del Covid-19 la gara è stata cancellata. I ragazzi sono rimasti a Saluzzo fino al 13 marzo. Poi sono riusciti a ritornare in Cina. Il viaggio è durato 56 ore (Milano – Addis Abeba – Pechino). Da Pechino sono andati nel centro federale di Qinhuangdao dove hanno trascorso 28 giorni di quarantena in stanza. In ognuna di esse c'erano un tapis-roulant e vari attrezzi.

# ALLENAMENTI

## Volume di Lavoro al 29 febbraio 2020

(130 gg. per Wang Qin – Wang Rui – Lu Xiuzhi e Ma Zhenxia) \* (115 gg per Qieyang – Cai Zelin - Zhang Jun) \* (85 gg. Liu Hong)

Atleta	Totale km.	Media km. per settimana	Numeri giorni di lavoro	Media km. per giorno	Numero sessioni di lavoro	Media km. per sessione	Ore di Palestra
Wang Qin	2.490	138,8	106	23,5	163	15,2	35h00
Wang Rui	2.296	128,3	100	22,9	147	15,6	50h00
Qieyang S.	2.071	130,2	103	20,1	159	13,0	28h30
Liu Hong	1.547	128,9	80	19,3	118	13,1	24h30
Ma Zhenxia	1.903	106,5	98	19,4	150	12,7	37h30
Lu Xiuzhi	1.898	105,8	96	19,7	143	13,2	41h30
Zhang Jun	1.872	118,2	92	20,3	144	12,9	33h30
Cai Zelin	1.836	123,4	87	21,1	141	13,0	21h30

# Allenamenti Lunghi > km. 20

Atleti	Totale km. (% sul lavoro totale)	Numero Allenamenti	Media km. allenamento	Media velocità al km.	N° 20 km.	N° 25 km.	N° 30 km.	N° 35 km.	N° 40 km.	N° 45 km.
Wang Qin	1.125 (45%)	39	28,8	4.39	9	9	9	7	4	1
Wang Rui	955 (41%)	34	28,1	4.40	10	7	8	5	3	1
Qieyang	695 (33%)	27	25,7	4.48	11	4	9	1	==	==
Lu Xiuzhi	610 (32%)	24	25,4	4.44	8	9	5	2	==	==
Ma Zhenxia	590 (31%)	23	25,6	4.48	9	5	6	3	==	==
Liu Hong	490 (32%)	18	27,2	4.46	3	7	6	2	==	==
Cai Zelin	620 (34%)	24	25,8	4.36	7	8	7	2	==	==
Zhang Jun	580 (31%)	23	25,2	4.39	10	6	5	2	==	==

# Allenamenti di Resistenza Speciale

## Velocità al 94/96% del ritmo gara

Atleti (ritmo gara)	Totale km. Lavoro R.S. (percentuale sul totale)	Numero Allenamenti	Media km. Per allenamento	Media velocità al km. (% sul ritmo gara)
<b>Wang Qin.</b> (4.18)	<b>850 (34%)</b>	<b>44</b>	<b>19,3</b>	<b>4.32 (95%)</b>
<b>Wang Rui</b> (4.20)	<b>711 (31%)</b>	<b>35</b>	<b>20,3</b>	<b>4.30 (96%)</b>
<b>Lu Xiuzhi</b> (4.18)	<b>338 (18%)</b>	<b>26</b>	<b>13,0</b>	<b>4.30 (95%)</b>
<b>Qieyang</b> (4.15)	<b>312 (15%)</b>	<b>24</b>	<b>13,0</b>	<b>4.31 (94%)</b>
<b>Ma Zhenxia</b> (4.20)	<b>233 (12%)</b>	<b>22</b>	<b>10,6</b>	<b>4.29 (96%)</b>
<b>Liu Hong</b> (4.15)	<b>217 (14%)</b>	<b>17</b>	<b>12,7</b>	<b>4.28 (95%)</b>
<b>Cai Zelin</b> (3.57)	<b>382 (21%)</b>	<b>26</b>	<b>14,6</b>	<b>4.12 (94%)</b>
<b>Zhang Jun</b> (3.57)	<b>266 (14%)</b>	<b>24</b>	<b>11,0</b>	<b>4.12 (94%)</b>

# Alcuni esempi di Allenamenti di Resistenza Speciale

## DONNE:

### Novembre:

- 2 allenamenti sui 10 km. Tempi attorno ai 44:30 (4.27 al km.)

### Dicembre:

- 4 allenamenti sui 10 km. Tempi attorno ai 44:00 (4.24 al km.)
- 2 allenamenti sui 20 km. Tempi fra 1:32:30 / 1:33:00 (4.37 - 4.39 al km)

### Gennaio:

- 2 allenamenti sui 15 km. Tempi fra 1:08:00 / 1:08:30 (4.32 - 4.34 al km.)
- 2 allenamenti sui 20 km. Tempi fra 1:31:30 / 1:32:00 (4.34 - 4.36 al km.)
- 3 test di valutazione:
  - 1° = km. 15. Tempi: 1:04:19 (4.18 al km. \* Qieyang – Lu Xiuzhi) \* km. 10. Tempo 42:55 (Liu Hong \* Ma Zhenxia)
  - 2° = km. 25. Tempi: 1:53:22 (4.32 al km. \* Liu Hong \* Lu Xiuzhi) \* 1:54:05 (4.34 al km. \* Qieyang \* Ma Zhenxia)
  - 3° = km. 30 con variazioni ( km. 3 velocità fra 85/88% del ritmo gara + km. 2 velocità al 98% - 102% del ritmo gara)  
Tempi finali: 2:18:06 (4.36 al km. \* Liu Hong – Qieyang – Lu Xiuzhi – Ma Zhenxia)

### Febbraio:

- 2 allenamenti di ripetizioni lunghe (totale da 10 a 15 km.) a ritmo gara.  
Esempi: 3 x 1.000 + 2 x 2.000 + 1 x 3.000 + 1 x 5.000 velocità al 100% del ritmo gara  
3 x 1.000 + 2 x 2.000 + 1 x 3.000 velocità al 102/103% del ritmo gara.
- 1 test di valutazione:  
km. 10. Tempi: 41:41 (4.10 al km. \* Qieyang – Ma Zhenxia) - 42:05 (4.12 al km. \* Lu Xiuzhi)

## UOMINI km. 20:

### Novembre:

- 2 allenamenti sui 10 km. Tempi attorno ai 42:00 (4.12 al km.)

### Dicembre:

- 2 allenamenti sui 10 km. Tempi attorno ai 40:30 (4.03 al km.)
- 1 allenamento sui 15 km. Tempo 1:01:15 (4.05 al km. \* Cai Zelin) – 1:01:48 (4.07 al km. \* Zhang Jun)
- 2 allenamenti sui 20 km. Tempi fra 1:25:00 (4.15 al km.) / 1:26:00 (4.18 al km.)

### Gennaio:

- 2 allenamenti sui 15 km. Tempi fra 1:02:30 (4.10 al km.) / 1:03:00 (4.12 al km.)
- 2 allenamenti sui 20 km. Tempi fra 1:23:30 (4.11 al km.) / 1:24:00 (4.12 al km.)
- 3 test di valutazione:
  - 1° = km. 15. Tempi: 58:47 (3.55 al km. \* Cai Zelin) \* 59:13 (3.57 al km. \* Zhang Jun)
  - 2° = km. 25. Tempi: 1:44:35 (4.11 al km. \* Cai Zelin) \* 1:45:02 (4.11 al km. \* Zhang Jun)
  - 3° = km. 30 con variazioni ( km. 3 velocità fra 85/88% del ritmo gara + km. 2 velocità al 98% - 102% del ritmo gara)  
Tempo: 2:10:52 (4.22 al km. \* Cai Zelin – Zhang Jun)

### Febbraio:

- 2 allenamenti di ripetizioni lunghe (totale da 10 a 15 km.) a ritmo gara.  
Esempi: 3 x 1.000 + 2 x 2.000 + 1 x 3.000 + 1 x 5.000 velocità al 100% del ritmo gara  
3 x 1.000 + 2 x 2.000 + 1 x 3.000 velocità al 102/103% del ritmo gara.
- 1 test di valutazione:  
km. 10. Tempi: 39.27 (3.57 al km. \* Cai Zelin) – 39:51 (4.00 al km. \* Zhang Jun)

## UOMINI km. 50:

### Novembre:

- 3 allenamenti sui 20 km. Tempi attorno 1:31:00 / 1:32:00 (4.33 – 4.36 al km.)

### Dicembre:

- 2 allenamenti sui 25 km. Tempi 1:48:00 / 1:50:00 (4.19 – 4.24 al km.)
- 4 allenamenti sui 30 km. Tempi attorno ai 2:14:00 / 2:15:00 (4.28 – 4.30 al km.)
- 3 allenamenti sui 35 km. Tempi fra 2:41:00 / 2:42:00 (4.36 – 4.38 al km.)

### Gennaio:

- 3 allenamenti sui 35 km. Tempi fra 2:39:00 / 2:40:00 (4.33 – 4.34 al km.)
- 2 allenamenti sui 40 km. Tempi fra 3:04:00 / 3:05:00 (4.36 – 4.38 al km.)
- 2 test di valutazione:
  - 1° = km. 30 = 2:06:22 (4.13 al km. \* Wang Qin) \* 2:06:44 (4.14 al km. \* Wang Rui)
  - 2° = km. 40 = 2:58:12 (4.27 al km. \* Wang Qin) \* 2:59:01 (4.30 al km. \* Wang Rui)

### Febbraio:

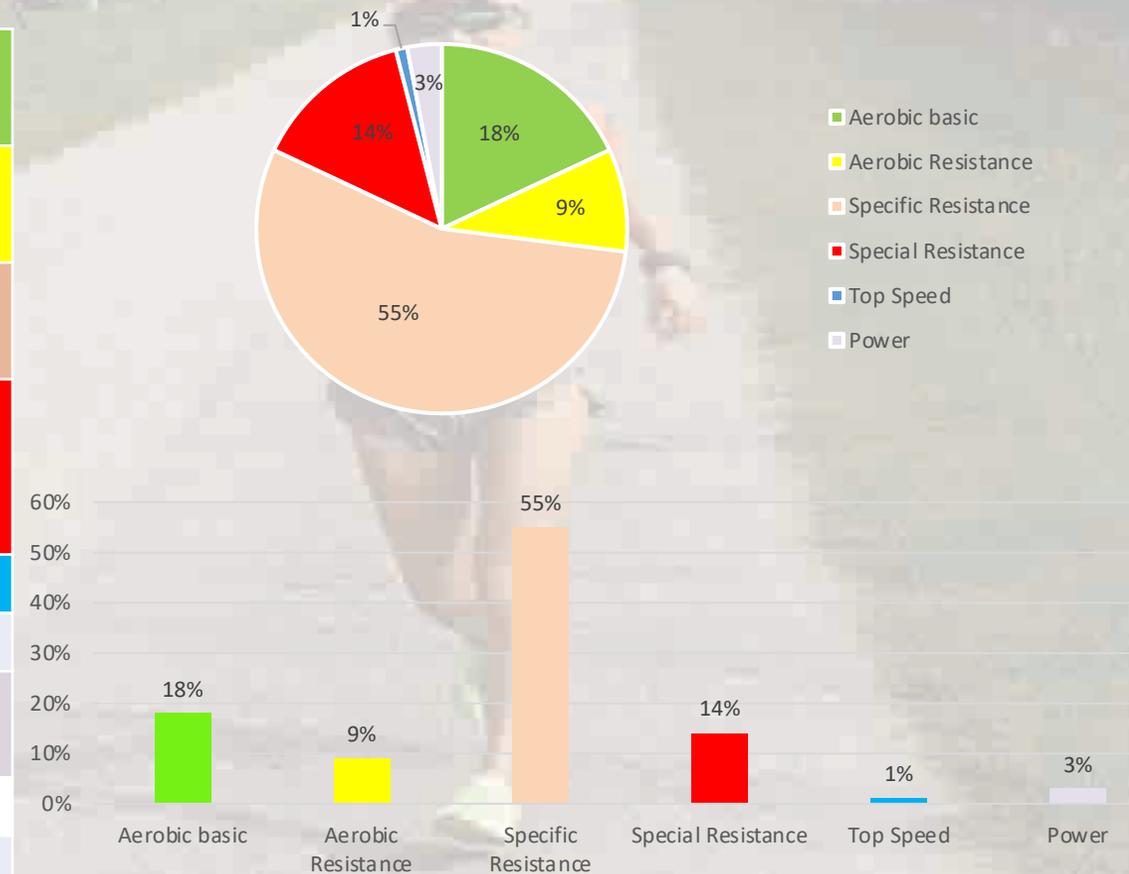
- 2 allenamenti di ripetizioni lunghe (totale da 20 a 25 km.) a ritmo gara.  
Esempi: 3 x 5.000 + 2 x 10.000 velocità al 100% del ritmo gara  
4 x 3.000 + 2 x 5.000 velocità al 102/103% del ritmo gara.
- 1 test di valutazione:  
km. 25 in 1:44:08 (4.10 al km. \* Wang Qin) \* 1:44:33 (4.11 al km. \* Wang Rui)

# QIEYANG SHENJIE

## Allenamenti al 29 Febbraio 2020

### Divisi per velocità al km.

1	> 5.45	< 74% (Regeneration)	233	11%	18%
	5.45 - 5.30	74% - 77% (Aerobic Basic)	143	7%	
2	5.30 - 5.15	77% - 81% (Aerobic Resistance I)	70	3%	9%
	5.15 - 5.00	81% - 85% (Aerobic Resistance II)	122	6%	
4	5.00 - 4.50	85% - 88% (Special Resistance I)	654	31%	55%
	4.50 - 4.40	88% - 91% (Special Resistance II)	491	24%	
6	4.40 - 4.25	91% - 96% (Specific Resistance)	203	10%	14%
	4.25 - 4.15	96% - 100% (Specific R. - Race Speed)	66	3%	
	4.15 - 4.05	100% - 104% (Specific R.- High Speed)	18	1%	
7	< 4.05	> 104% (Top Speed)	8	1%	1%
8	Work Treadmill/Elastic	Power	37	2%	3%
	Mountain	Power	26	1%	
9	Gym	28h30			
		Total km.	2.071	100%	100%



# Alcuni Esempi di Quantità Annuale di Allenamento

	<b>Maurizio Damilano (1992)</b> 1 Oro – 2 Bronzi Olimpici 2 Ori Mondiali 	<b>Elisa Rigaudò (2008)</b> 1 Bronzo Olimpico 1 Bronzo Mondiale 	<b>Alex Schwazer (2007)</b> 1 Oro Olimpico 2 Bronzi Mondiali 	<b>Si Tianfeng (2012)</b> 1 Argento Olimpico 1 Argento Mondiale 
Km. Annuali.	<b>6.850 (1992)</b>	<b>5.894 (2008)</b>	<b>7.917 (2007)</b>	<b>6.293 (2012)</b>
Mesi di Allenamento	11	11	11	10
Giorni di Lavoro	272	296	297	268
Percentuale mensile di lavoro	623 (massimo 750)	536 (massimo 717)	720 (massimo 1.019)	630 (massimo 850)
Percentuale settimanale Di lavoro.	156 (massimo 205)	134 (massimo 180)	180 (massimo 265)	158 (massimo 230)
Percentuale di Km. di allenamento giornalieri.	<b>25,2</b>	<b>19,9</b>	<b>26,6</b>	<b>23,2</b>

# Alcuni Esempi di Quantità Annuale di Allenamento di Atleti Cinesi

	<b>Wang Zhen (2015)</b> 1 Oro – 1 Bronzo Olimpico 2 Ori Mondiali 	<b>Liu Hong (2015)</b> 1 Oro – 1 Bronzo Olimpico 3 Ori Mondiali 	<b>Qieyang Shijie (2018)</b> 1 Argento Olimpico 1 Argento Mondiali 	<b>Wang Qin (2018)</b> 1 Argento Giochi Asiatici 
Km. Annuali.	<b>4.261 (2015)</b>	<b>4.873 (2015)</b>	<b>5.260 (2018)</b>	<b>6.301 (2018)</b>
Mesi di Allenamento	9	10	11	10
Giorni di Lavoro	216	252	277	262
Percentuale mensile di lavoro	473 (massimo 697)	480 (massimo 660)	478 (massimo 637)	630 (massimo 848)
Percentuale settimanale di lavoro.	118 (massimo 180)	111 (massimo 182)	120 (massimo 176)	158 (massimo 236)
Percentuale di Km. di allenamento giornalieri.	<b>19,7</b>	<b>19,3</b>	<b>18,9</b>	<b>24,0</b>

# Alcuni Esempi di Intensità Annuale di Allenamento

	<b>Maurizio Damilano (1992)</b> 1 Oro – 2 Bronzi Olimpici 2 Ori Mondiali	<b>Elisa Rigaudò (2008)</b> 1 Bronzo Olimpico 1 Bronzo Mondiale	<b>Alex Schwazer (2008)</b> 1 Oro Olimpico 2 Bronzi Mondiali	<b>Si Tianfeng (2012)</b> 1 Argento Olimpico 1 Argento Mondiale
				
Record personale	Km. 20 = 1h18:56 (1992) (tempo al km. = 3.57)	Km. 20 = 1h27:12 (2008) (tempo al km. = 4.21)	Km. 50 = 3h36:04 (2.008) (tempo al km. = 4.19)	Km. 50 = 3h37:16 (2012) (tempo al km. = 4.21)
Totale km. annuali	Km. 6.850	Km. 5.994	Km. 6.962	Km. 6293
Km. fra 85% - 90%	1.042 (15% lavoro totale)	1.258 (21% lavoro totale)	2.230 (32% lavoro totale)	1.762 (28% lavoro totale)
Km. fra 90% - 95%	637 (9% lavoro totale)	592 (10% lavoro totale)	835 (12% lavoro totale)	950 (15% lavoro totale)
Km. fra 95% - 100%	408 (6% lavoro totale)	293 (5% lavoro totale)	208 (3% lavoro totale)	375 (6% lavoro totale)
Km. fra 100% - 105%	185 (3% lavoro totale)	180 (3% lavoro totale)	139 (3% lavoro totale)	193 (3% lavoro totale)

# Alcuni Esempi di Intensità Annuale di Allenamento di Atleti Cinesi

	<b>Wang Zhen (2015)</b> 1 Oro – 1 Bronzo Olimpico 2 Ori Mondiali	<b>Liu Hong (2015)</b> 1 Oro – 1 Bronzo Olimpico 3 Ori Mondiali	<b>Qieyang Shijie (2018)</b> 1 Argento Olimpico 1 Argento Mondiali	<b>Wang Qin (2018)</b> 1 Argento Giochi Asiatici
				
Record personale	Km. 20 = 1h17:36 (2013) (tempo al km. = 3.53)	Km. 20 = 1h24:38 (2015) (tempo al km. = 4.14)	Km. 20 = 1h25:16 (2012) (tempo al km. = 4:16)	Km. 50 = 3h38:02 (2019) (tempo al km. = 4.22)
Totale km. annuali	Km. 4.261	Km. 4.873	Km. 5.260	Km. 6.301
Km. fra 85% - 90%	543 (12% lavoro totale)	1652 (34% lavoro totale)	1.445 (28% lavoro totale)	1.134 (22% lavoro totale)
Km. fra 90% - 95%	848 (16% lavoro totale)	819 (17% lavoro totale)	1.054 (20% lavoro totale)	2.205 (35% lavoro totale)
Km. fra 95% - 100%	575 (11% lavoro totale)	313 (7% lavoro totale)	418 (8% lavoro totale)	378 (6% lavoro totale)
Km. fra 100% - 105%	417 (8% lavoro totale)	183 (4% lavoro totale)	263 (5% lavoro totale)	315 (5% lavoro totale)

## Lavoro al Tapis-Roulant con elastico

- Un importante strumento di allenamento con cui sto lavorando è l'allenamento sul tapis roulant.
- Utilizzo il tapis roulant come:
  - lavoro per migliorare la tecnica (senza o con elastico leggero)
  - lavoro organico di potenza lattacida (con elastico)
- La diversità di forza con cui si lavora è misurata attraverso un piccolo computer che segnala i kilogrammi che si tirano.
- Il lavoro organico viene misurato con i valori di lattato



# Tabella dei colori \* Rio 2016 (Super Op)

I principali problemi di un allenatore, per la parte organica, fino ad ora di più difficile risoluzione, sono:

1. L'ottimizzazione della **Supercompensazione**, ossia il miglioramento continuo della prestazione attraverso la somministrazione del carico dell'intensità giusta al momento giusto e personalizzato per ciascun soggetto
2. Evitare l'**Overtraining** che blocca il miglioramento o determina addirittura un peggioramento della prestazione, e anche delle condizioni generali di salute del soggetto
3. La precoce individuazione di alterate condizioni di salute

	Liu Hong		Wang Zhen		Cai Zelin		Yu Wei		Wang Zhndong		Qieyang	
23/7/16	ARANCIONE		VERDE	VERDE	ROSSO	ROSSO	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	GIALLO
24/7/16	ARANCIONE		ARANCIONE	VERDE	ROSSO	ROSSO	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	VERDE	GIALLO	VERDE
25/7/16	ARANCIONE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	VERDE	VERDE	VERDE
26/7/16	ROSSO	VERDE	VERDE	VERDE	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE
27/7/16	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	ROSSO	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE
28/7/16	RIO											
29/7/16		GIALLO		VERDE						VERDE		VERDE
30/7/16	ROSSO	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO		VERDE		VERDE	ARANCIONE	VERDE	ARANCIONE	VERDE
31/7/16	ROSSO	ARANCIONE	ARANCIONE	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO	ARANCIONE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE
1/8/16	ROSSO	ROSSO	ROSSO	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO	ARANCIONE	GIALLO	ARANCIONE	VERDE	VERDE	VERDE
2/8/16	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	GIALLO	ROSSO	GIALLO	ARANCIONE	VERDE
3/8/16	ARANCIONE	GIALLO	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	VERDE	ARANCIONE	GIALLO	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO	GIALLO
4/8/16	ROSSO	GIALLO	ARANCIONE	GIALLO	GIALLO	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO	VERDE
5/8/16	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	ROSSO	GIALLO	GIALLO	VERDE	ROSSO	ROSSO	GIALLO	VERDE
6/8/16	ARANCIONE	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	VERDE	ARANCIONE	VERDE	ROSSO	ARANCIONE	VERDE	VERDE
7/8/16	ROSSO	ARANCIONE	ROSSO	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	GIALLO	ARANCIONE	GIALLO	GIALLO	VERDE
8/8/16	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	VERDE	ROSSO	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE
9/8/16	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	GIALLO	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	GIALLO
10/8/16	GIALLO	GIALLO	ARANCIONE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE	ROSSO	VERDE	GIALLO	VERDE
11/8/16	GIALLO	VERDE	ROSSO	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	GIALLO
12/8/16	ROSSO	VERDE					VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	ARANCIONE
13/8/16	GIALLO	VERDE					VERDE	VERDE	GIALLO	VERDE	ARANCIONE	ARANCIONE
14/8/16	GIALLO	VERDE					VERDE	VERDE	ARANCIONE	VERDE	GIALLO	VERDE
15/8/16	VERDE	VERDE					GIALLO	VERDE	ARANCIONE	GIALLO	GIALLO	VERDE
16/8/16	VERDE	VERDE					ARANCIONE	VERDE	ROSSO	ARANCIONE	VERDE	VERDE
17/8/16	VERDE	VERDE					ARANCIONE	VERDE	ROSSO	ARANCIONE	VERDE	VERDE
18/8/16	VERDE	VERDE					GIALLO	VERDE	GIALLO	GIALLO	VERDE	VERDE

12/8/2016 \* Liu sta accumulando sempre più fatica



*Grazie per l'attenzione!*

*Buona Marcia a tutti!*

**Sandro Damilano**