



LA CRONOMETRO A SQUADRE

Paolo Marcelloni



Maggio 2006



29 Aprile 2006, BASEL CITY (Basilea-Svizzera), seconda maratona del circuito "WORLD INLINE CUP", gara di categoria "Top Class".

Partenza da Spinea alle ore 5.30, sono stato ospite a casa di Enrico De Riu, avevamo programmato da alcuni mesi, la presenza di SPORTITALIA ad una delle prime maratone europee.

Due i motivi principali:

1. Osservare e valutare il livello organizzativo del "boss" Coni Altherr, copiare quanto di buono si sta facendo all'estero ed importarlo nelle nostre organizzazioni.

Promuovere il CAMPIONATO MONDIALE MASTER, del 3 giugno ad Imola, organizzazione curata da Sportitalia.

Poco prima di mezzogiorno eravamo a Basilea, qualche problema per trovare il ponte giusto per arrivare al "villaggio" in prossimità della partenza.

Non troviamo un parcheggio vicino, ci spostiamo sulla zona di arrivo, chiediamo alla polizia di poter entrare nel "villaggio", siamo autorizzati ed entriamo.

Effettivamente avevamo bisogno di arrivare molto vicini per poter montare un nostro gazebo gonfiabile, nel quale fare un punto informazione.

Cerchiamo Coni, lo troviamo, gli chiediamo un posto per il nostro gonfiabile ed il relativo costo, per il posto non ci sarebbero stati problemi, per l'affitto dello spazio sì, almeno per noi, 600€ per la giornata.

Gli sguardi, mio e quello di Enrico, si sono velocemente incrociati, ci siamo capiti al volo, diplomaticamente gli abbiamo fatto capire che per noi era troppo.

A parte la nostra decisione, l'inserimento in quel tipo di "villaggio" e la sua potenzialità dal punto di vista della visibilità (oltre 2500 pattinatori ed un pubblico che continuamente ha transitato e stazionato in zona villaggio, dalle 10.30 della mattina, alle 21.00 della sera), potrebbe giustificare la somma richiesta (nelle foto allegate potete verificare il tipo di allestimento).



A mezzogiorno ancora transitava il tram, all'una le rotaie sono state coperte e protette dalle transenne, in questa zona erano previste partenze ed arrivi, tratto di strada in salita, carreggiata molto stretta, due pattinatori a fatica sarebbero riusciti a farci la volata, sulla sinistra il cordolo del marciapiede, sul quale si poteva salire ed anche su questa mini carreggiata altri due pattinatori avrebbero potuto "aprirsi a ventaglio" e fare la volata.

In Italia, potremmo essere fucilati se proponessimo un arrivo del genere!!!

Probabilmente tale situazione, ha creato negli anni passati qualche

problema nelle volate, per questo motivo la scelta di inserire la prova "cronometro a squadre" per i team ufficiali.

Alle 14.30 tutto era pronto per le prime partenze, il percorso si snodava per le vie cittadine per 5 chilometri, alcuni tratti chiusi completamente al traffico, altri chiusi solo in un senso.

La prima gara riservata ai piccolissimi, partiva a circa due chilometri dall'arrivo, seppur molto scaglionati sono arrivati tutti, parecchi piangevano... non sono riuscito a capire se per la soddisfazione di aver finito o per una momentanea forte stanchezza.

Come da noi, genitori premurosi li abbracciavano, consolavano i delusi, esaltavano la prestazione dei vincitori, porgevano bicchieri d'acqua o altre bevande ai loro figli.

Ritengo non ci siano grandi problemi per i bambini nell'affrontare qualche km in gara, ma una cosa è certa: se in questi paesi europei la tipologia delle gare è sempre questa (le piste sono sconosciute alla maggioranza degli atleti, le sole gare in Francia, alcune in Germania su piste di asfalto e quelle in Italia, risultano le esclusive esperienze), i percorsi di gara sono prevalentemente su dei "gran dritti" o su circuiti stradali, non vengono fornite a questi bambini "in età sensibile per tutti gli aspetti coordinativi e per quelli condizionali di rapidità di esecuzione", una serie di esperienze motorie fondamentali del nostro sport.

La tipologia dei percorsi oltre alla scelta di distanze abbastanza lunghe, "condizionano" (secondo me negativamente) i giovani atleti ad esecuzioni del movimento tendenti al "lento", quando in queste età, oltre all'apprendimento tecnico (che può essere ricercato con esecuzioni lente e prolungate), si dovrebbe dare grande spazio ad esecuzioni tecniche veloci.

Questa situazione si evidenzia da anni, anche con i più grandi, in campo europeo: pochi o meglio nessun velocista impensierisce i nostri atleti nelle cronometro e nelle sprint, qualcosa cambia nelle gare di fondo.

Questo deve far riflettere soprattutto noi tecnici:

"anche se le tipologie di gara ed i relativi regolamenti non garantiscono al meglio lo sviluppo delle capacità motorie dei bambini e dei preadolescenti, sarà il nostro lavoro quotidiano a fornire quanto di più utile ed adeguato alla crescita a lungo termine dei nostri atleti".

Molte le categorie in programma, le partenze necessariamente scaglionate visto il considerevole numero dei partecipanti (oltre 2500 atleti), agli agonisti veniva sempre abbinato un gruppo di amatori o fitness, in media due o trecento alla volta (nelle foto allegate, questi ultimi sono riconoscibili in quanto indossano tutti la maglia della manifestazione).



Nel frattempo ed in attesa delle 19.15, orario di partenza dei CAMPIONI, gli stand tecnici erano affollati da numerose persone, interessate all'acquisto o alla richiesta di informazioni sulle ultime novità del mercato.

In quelli più o meno gastronomici c'è stata sempre fila per poter prendere qualcosa, vista la fredda giornata, le spine della birra hanno lavorato un po' meno rispetto alle bevande ed alimenti caldi.

Nel "villaggio"?

Tutto quello che manca in Italia, nelle nostre manifestazioni!!!

Cosa possono invidiarci dall'estero?

Le nostre competenze tecniche (atleti e tecnici) decisamente superiori.

Vorrei ora passare dalla cronaca alla valutazione tecnica di questa "nuova" gara (sicuramente per la distanza scelta): la cronometro a squadre.

Faccio una brevissima storia di cosa è successo alcuni anni fa.

Anno 2000, Campionato del Mondo in Colombia, il CIC istituisce una commissione tecnica ("mondiale": Italia, Stati Uniti, Argentina, Francia, Colombia, Italia) con il compito di fornire delle ipo-



tesi nuove per il Campionato del Mondo, sia in termini di tempi di svolgimento che in tipologie di gare nuove.

Come spesso accade in queste situazioni, non tutti si sono attivati, ci siamo trovati io e Christophe Audoire (allenatore di Gicquel, attualmente "race director" della World Inline Cup) a scambiarci email per mettere a punto una proposta "tecnico-organizzativa" adeguata da presentare al Comitato Internazionale Corsa.

Per una serie di competenze maturate in quegli anni, successivamente ad alcuni incontri e contatti nei quali avevamo in qualche modo individuato qualche possibile cambiamento ci siamo dati due compiti:

1. Christophe, si doveva occupare maggiormente della organizzazione in termini di tempistica e cronologia delle gare.

Io, mi sono occupato degli aspetti di tipo "tecnico-metodologico-fisiologico" delle gare che ci accingevamo a presentare.

In sintesi le gare su strada (anche su pista si erano apportate modifiche) sarebbero state le seguenti:

IN CIRCUITO

500 sprint

Eliminazione

Punti

SUL PERCORSO DELLA MARATONA

150 cronometro su corsie

Maratona

20 km cronometro a squadre

Naturalmente il rettilineo di arrivo della Maratona doveva avere caratteristiche adeguate alle gare presentate ed alle loro specifiche modalità di esecuzione.

Alla presentazione del nuovo programma abbiamo trovato una discreta attenzione alle modifiche, ma sostanzialmente la risposta finale è stata la seguente:

"State correndo troppo, non siamo ancora pronti ad un così sostanziale cambiamento"

Quando sabato a Basilea ho incontrato Christophe, gli ho ricordato la nostra vecchia proposta e mi sono complimentato per essersi impegnato a verificare se quell'idea potesse, anche nel pattinaggio, diventare una gara interessante (ad esempio nel ciclismo è una classica e anche nelle olimpiadi viene disputata).



Alcune osservazioni sulla cronometro a squadre.

Aspetti di ordine metodologico e fisiologico.

La scelta dei 25 km, mi sembra adeguata.

Il tempo di lavoro (può scendere se il percorso in altre situazioni risultasse tutto in pianura) tra i 35' e 45', costringe gli atleti a gestire lo sforzo almeno nei $\frac{3}{4}$ di gara in zona di "Potenza Aerobica", lavoro in "soglia anaerobica". Tempi dei vincitori: UOMINI 38'45"84, DONNE 44'24"14 (da Patincarrera).

Il numero dei componenti la squadra (sono partite squadre in 5 atleti, altre in 2 atleti, bella differenza!!!), condiziona fortemente il lavoro metabolico:

- se il numero dei partecipanti è ridotto, il lavoro dovrà essere gestito da tutti i componenti e per quasi tutto il tempo della prova in "soglia anaerobica", in quanto il tempo in scia è ridotto per consentire un recupero adeguato ed affrontare il nuovo cambio in testa alla stessa velocità. Esempio: se gli atleti sono 3 e tutti sono nelle stesse condizioni, il tempo di lavoro e quello di recupero sono in rapporto 1:2,

se il numero dei partecipanti è di 5 (come accaduto nei team più forti), il lavoro di chi va a tirare potrebbe già dall'inizio della prova (meglio se un paio di cambi a testa vengono gestiti sotto soglia) ad un livello di intensità superiore (4-5 battiti sopra la soglia), in virtù del fatto che in scia il tempo sarà sufficiente per recuperare. Esempio: se gli atleti sono 5 e tutti sono nelle stesse condizioni, il tempo

di lavoro e quello di recupero sono in rapporto 1:4.

Un altro elemento di estrema importanza, è il tempo di lavoro che ciascun componente deve percorrere in testa. Un motivo intuitivo è estremamente semplice, più c'è costanza nel lavoro di tutti i componenti, più l'economicità del lavoro risulterà efficiente, con piccoli scarti sulla velocità. Un altro elemento più complesso, valutabile soltanto quando è troppo tardi, è riferito alla "cinetica del lattato", seppur come dicevamo buona parte della prova dovrà essere affrontata in zona di soglia anaerobica, se un cambio passa da 25"-30" a 45"-50", la possibilità di uscire dalla soglia (superare i 6 Mm. ed andare varie volte ad 8-10), soprattutto all'inizio della prova, risulta facilissimo (tutti sono freschi e la fatica ancora non si avverte!!!).



La frequenza cardiaca di soglia (ad esempio 180 p/m) che si raggiunge quando si è in testa, tende a scendere rimanendo in scia di 5-8-10 p/m (recupero maggiore sugli atleti più allenati e con velocità di soglia superiori), naturalmente non perdere atleti all'inizio della prova, consentirà una migliore performance da metà gara in poi (ricordate la gestione dei 1500 metri di Fabris?).

Aspetti di ordine tecnico-gestionale.

Quanti di questi "fortissimi" atleti conoscono la loro soglia? Un riferimento ai nostri atleti italiani: quasi tutti i presenti a Basilea, in ambito di raduni federali (1994-2006) sono stati sottoposti a test di Mader, quindi con un valore di soglia ai 6 Mm. conosciuto. Quasi nessuno è partito con un cardiofrequenzimetro!!! E' vero che in gara bisogna andare forte e basta, ma la gestione dello sforzo a volte non può essere demandata alle sole sensazioni personali dell'atleta.

Come venivano decisi dagli atleti i tempi di lavoro in testa? Chi amministrava i cambi?

Già dopo il primo giro, sia negli uomini che nelle donne, qualche componente si era perso per strada!!!

Chi comunicava in tempo reale alla squadra i distacchi con gli altri Team? Non credo che la copertura delle radio ci sia stata in tutti i 5 km del percorso.

E se questa possibilità c'è stata, in quanti erano dotati di radio?

Aspetti di ordine organizzativo.



Consentire ai team ufficiali di essere seguiti dal "coach" in moto, lo stesso attraverso i sistemi più semplici (telefonino) avrà da un suo collaboratore i riferimenti cronometrici ufficiali, li potrà tramite radio comunicare ai suoi atleti, potrà scandire i tempi di cambio, scegliere durante la prova le strategie migliori in funzione delle condizioni della squadra, incitare, etc. (riferimento ammiraglia nelle gare di ciclismo).

Nel complesso la gara mi piace, è riuscita discretamente, gli atleti anche i più forti, non sono ancora abituati a questa tipologia.

Ma come sappiamo nel sistema sportivo gli atleti sono i più ricettivi, diamogli un po' di tempo e sa-

pranno gestire al meglio anche questa prova.

Conclusioni:

Sicuramente non credo ci possa essere soddisfazione maggiore nel vincere il primo titolo Nazionale, il primo titolo Continentale, il primo titolo del Mondo.

La vittoria di una gara di Coppa del Mondo, non riuscirà mai ad eguagliarne il prestigio e l'importanza.

La vittoria di queste tre tappe fondamentali nella prestazione di alto livello di un atleta, hanno consentito a tutti i più forti di far parte di Team Internazionali, non mi sembra sia mai capitato il contrario (tutti sono entrati nella ribalta mondiale con la propria nazionale, poi qualcuno si è interessato di loro).

Quello che però oggi spinge (chi ha già raggiunto certi risultati e chi è consapevole di non poterli raggiungere) a scegliere queste



tipologie di gare, piuttosto che continuare in una consuetudine che si tramanda da ormai 40 anni, è il "contesto generale" nel quale l'evento si svolge.

Il Campione del Mondo, l'atleta di buon livello, l'ex atleta ora Master o Amatore e tutta la massa del fitness sulle rotelle, si sentono tutti ugualmente coinvolti in un unico obiettivo: il piacere di pattinare. Questa scarsa attenzione in Italia nei confronti di una numerosa popolazione sulle rotelle, ci ha messi in una condizione di "difficile rincorsa" per mettersi al passo di quelle Nazioni, che pur non avendo Federazioni strutturate e forti come la nostra, hanno dimostrato come il prodotto "pattinaggio" possa essere venduto nel migliore dei modi.

Non ci resta che lavorare per creare eventi adeguati alle attuali esigenze di un mondo che cambia alla velocità dei nostri pattinatori.

Vi aspettiamo numerosi al nostro circuito italiano di maratone denominato "Italian In-line Cup Rollerblade", prossimo appuntamento sabato prossimo ad Imola, seconda tappa del circuito e Campionato Italiano Master 2006.

I miei soci Danilo, Luca, Enrico, Nadir ed io, ce la stiamo mettendo tutta, la vostra partecipazione e la soddisfazione di aver trovato quello che vi piacerebbe trovare, ci consentiranno di andare avanti in questa difficile avventura.

Allegate una serie di foto scattate a Basilea, le immagini rendono meglio delle parole.

Grazie per l'attenzione.

Paolo Marcelloni

Visita il sito:

www.sportitaliasrl.com

