



PAOLO MARCELLONI
la tecnica del pattinaggio in linea



“FINALMENTE UN COLLEGIALE”

Al termine del Campionato Europeo in Belgio, i posti per volare in Cina erano già chiari e stabiliti, il raduno pre mondiale di Senigallia sarebbe stato un'occasione per pianificare un “**carico di lavoro**” utile, poi da rifinire e smaltire nell'ultima settimana a casa prima della partenza.



L'occasione per la **SIPaR** è stata duplice:

1. **Osservare** i migliori atleti d'Italia delle categorie juniores e seniores, nel momento di miglior condizione stagionale.
2. **Monitorare** sul nuovo impianto di Senigallia una serie di tempi nelle varie distanze e prove, da parametrare poi con lavori proposti ad altri atleti e di vario livello.

Avevo la possibilità di essere presente il mercoledì, primo giorno di raduno, e giovedì mattina, con me a darmi una mano nella registrazione dei tempi il tecnico federale Luca Bernacchia.

Faccio una premessa:

La pista di Senigallia nasce da un nuovissimo studio di progettazione per le piste sopraelevate, lo stesso è stato commissionato dalla Federazione Italiana ad un responsabile dell'impiantistica sportiva del CONI l'ing. Vincenzo Scioni, **una concezione nuova e coerente** con l'evoluzione della nostra disciplina, attenta ai cambiamenti del mezzo meccanico, dell'innalzamento delle prestazioni degli atleti ed il conseguente aumento delle velocità siano esse assolute che medie.

Un impianto innovativo che si propone alternativo alle vecchie progettazioni che risalgono ai tempi dei pattini tradizionali e che ancora oggi vengono indicate dagli organismi internazionali come strutture al passo con i tempi!

L'analisi attenta delle competizioni di livello mondiale degli ultimi anni, è stata frutto di indicazioni costruttive per il progettista, il tutto per favorire la continua **rincorsa al record e migliorare l'eleganza del gesto tecnico**.

“Una struttura quindi da valutare, conoscere e spiegare, da far provare nei dettagli agli atleti, da interpretare in funzione delle velocità, una pista di pattinaggio nella quale le componenti tecniche sono esaltate alla massima potenza”.

Valutazione, osservazioni, analisi del lavoro proposto e risposte degli atleti.

Arrivano gli atleti in pista alle 9.00, già la temperatura ed il sole di fine agosto si fanno sentire, una ulteriore serie di fattori (abitudine ad allenarsi la mattina, la stragrande maggioranza degli atleti non ha in casa una pista verniciata da 200 metri) potrebbero non predisporre al miglior risultato.

Il "**solito riscaldamento**" senza pattini... il modo di affrontarlo da parte degli atleti e la non determinazione di uno specifico lavoro da parte dei tecnici, fanno sì che tale spazio risulta del tutto inutile.

Gli atleti calzano i pattini ed inizia il "**riscaldamento specifico**", uomini e donne insieme, juniores e seniores insieme.

Nota: inserirò in questa analisi anche le osservazioni ed il punto di vista di Luca Bernacchia (in corsivo e con carattere ridotto), un ulteriore obiettivo puntato sul lavoro.

"Se anche solo sei mesi fa qualcuno mi avesse detto che la Nazionale Italiana avrebbe scelto Senigallia come sede del raduno pre-mondiale avrei sorriso in maniera scettica. Evidentemente mi sarei sbagliato alla grande. Probabilmente la struttura innovativa di questo anello ha suscitato grande curiosità anche ai vertici e cronometro alla mano, credo proprio che non li abbia delusi.

L'appuntamento con il maestro Paolo Marcelloni è per mercoledì 26 Agosto alle 9.00. I ragazzi stanno facendo un po' di riscaldamento a secco e noi ci prepariamo a cronometrarli cercando qualche "centimetro quadro" di ombra. La giornata è molto calda già dalle prime ore e forse scegliendo degli orari un po' più freschi per le sedute di allenamento avrebbe permesso ai ragazzi di allenarsi facendo delle prestazioni ancora migliori.

Al primo impatto con la pista i ragazzi sembrano assaporare da subito la marcata sensazione di velocità che trasmette il tracciato; forse facendosi prendere anche un po' la mano; il gruppo principale infatti stabilizza il ritmo del riscaldamento sui 20".50 / 21".00 al giro, pari ad una velocità di circa 34-35 km/h. È da subito evidente che un ritmo di riscaldamento a questa velocità non è idoneo per tutti; infatti dopo circa 7/8 giri cominciano a staccarsi e a fermarsi le junior femmine. Un gruppetto di circa 4/5 atleti tra i quali Zangarini lasciandosi forse guidare un po' più dall'esperienza gira ad un ritmo decisamente più basso (21".75 – 22".75 pari a 31-33 km/h)".

Non tutti partono nello stesso momento, qualcuno si attarda, vedo solo Saggiorato che prima di partire si posiziona la fascia del cardiofrequenzimetro, tutti gli altri si conoscono così bene da poterne fare a meno?

Gli atleti testati durante l'anno dall'Istituto di Scienza dello Sport di Roma, dovrebbero ricevere i loro risultati, i fondisti ad esempio dovrebbero avere tutti i valori della loro **curva lattato/potenza**, questo richiederebbe quanto meno di avere sempre il cardiofrequenzimetro nelle prove di tipo aerobico...

Tale comportamento è sintomatico di scarsa professionalità degli atleti, dovuto ad una cattiva informazione da parte dell'istituto e dei tecnici federali di quale utilizzo si debba fare dei risultati del test, una totale inconsapevolezza della parte politica che spende denaro e non ne conosce e non si interroga sui benefici e ricavi (ma chi come me è in questo carrozzone da 20 anni sa che è dal 1994 si fanno questi lavori e la situazione attuale è decisamente peggiorata rispetto a quando si faceva più lavoro sul campo e meno "fantascienza").

La **novità** della pista, il gruppo numeroso dei partecipanti, nessuna indicazione dall'esterno, portano gli atleti a girare tra i 21"00 e i 20"50, sono 34-35 km/h, una velocità (anche se si rimane in scia), prossima ai valori di soglia a 6 mM registrati nel test di Mader a Scaltenigo **dagli atleti seniores maschi!!!**

E' chiaro che dopo pochi giri cominciano a staccarsi le donne prima velociste poi fondiste e poi anche i velocisti uomini, forse i tecnici presenti non conoscono e sicuramente non

hanno in "cartella di allenamento", le velocità degli atleti Nazionali ai 2 mM di lattato (basterebbe fare la media tra gli atleti registrata nei raduni di valutazione per poi pianificare una adeguata velocità di riscaldamento), è forse follia quello che dico?

La storia recente: vorrei ricordare le difficoltà riscontrate da Riccardo Bugari (al penultimo raduno), quando il dott. Marini gli chiese di gestire la sua velocità ai 2 mM, una velocità molto bassa che non riusciva a controllare, per lui sconosciuto questo tipo di erogazione di energia!

Durante questo lavoro, Zangarini e altri giravano ad andatura molto più bassa, 31-33 km/h, non è l'ultimo arrivato...

"Nel pomeriggio i ritmi del riscaldamento sembrano da subito più contenuti, infatti i tempi si aggirano attorno ai 21".50 - 21".80".

Rimaniamo sul riscaldamento e le sue prerogative: si è riscontrato che nel **pomeriggio** l'andatura del riscaldamento si è attestata ad un valore sostanzialmente più basso, i tempi al giro mediamente sono stati intorno ai 21"50 e 22"50, pari a 32-33 km/h. Il **mattino seguente** sempre nella fase di riscaldamento i tempi sul giro si sono ulteriormente alzati, partiti da 23"-22", fino a fare qualche giro a 21", comunque in generale la velocità media del riscaldamento è risultata intorno ai 31-32 km/h.

Ora alcune domande mi sorgono spontanee:

- i ragazzi sanno gestire il loro riscaldamento?
- i tecnici federali erano provvisti dei dati personali elaborati nei vari raduni valutativi in collaborazione con la Scuola dello Sport?
- era stata fatta una sorta di ricognizione della pista "tecnici-atleti" per dare le prime indicazioni di quali fossero le traiettorie migliori alle varie velocità?

La risposta della velocità del riscaldamento è stata in qualche modo "modulata" e/o "adattata" dagli stessi atleti, nessuna indicazione esterna da parte dei tecnici nei tre riscaldamenti da me seguiti, da segnalare una divisione ulteriore dei gruppi tra velocisti e fondisti apportata dai tecnici, ma anche questa non pianificata dall'inizio, decisa a lavoro già iniziato e nel momento che il gruppo tendeva a sgranarsi!

Ritorniamo a mercoledì mattina, al termine del riscaldamento il lavoro si differenzia tra il gruppo dei velocisti e quello dei fondisti.

Il riscaldamento specifico per i velocisti per affrontare poi la prova sui 100 metri da fermi inizia (segue tabella dei tempi rilevati manualmente).

Gli atleti si alternano sulla linea, impostano e accelerano per alcuni passi o metri...

- Alcuni passi, e non si indica quanti,
- Nessuna indicazione di una distanza minima da percorrere,
- Assolutamente nessun recupero programmato tra una prova e l'altra,
- Un numero imprecisato di prove,
- Nessuna correzione tecnica agli atleti, anche nei parametri esecutivi scorretti più eclatanti (due esempi: la posizione delle braccia della Vio, la maggioranza delle partenze da segnalare false per movimento del pattino avanzato all'atleta Zanetti Erika), si spera che al mondiale non siano queste le cause di una cattiva performance!

Ritengo che questo raduno (a me piace chiamarlo collegiale) avrebbe dovuto avere la fisionomia di un "blocco" di allenamenti di avvicinamento al mondiale e in considerazione della distanza temporale dall'evento, sarebbe dovuto essere un "blocco di carico" facilitato dalla presenza dei migliori atleti italiani del momento (situazione impossibile al rientro nelle proprie sedi).

Se tale scelta si giustificata dal fatto che ognuno doveva fare ciò che si sentiva, per fare il suo miglior tempo sui 100 metri, non mi trovo assolutamente d'accordo visto che ad esempio era mancato l'adeguato tempo di adattamento alla pista ed alle sue curve e che poi quel tempo se non correlato con l'intera distanza non ha nessun valore, almeno su pista dove al superamento dei 100 metri si incontrano le due curve più difficili dal punto di vista tecnico, prima di terminare la cronometro dei 300 metri.

In un collegiale e magari nei raduni precedenti lo staff tecnico "**deve**" dare indicazione di quante ripetizioni, di quale distanza e di quanto recupero, necessita un atleta per attivare adeguatamente gli apparati che serviranno per la fase successiva del lavoro, non lo fanno o hanno paura di mettere fuori il naso ed assumersi le responsabilità che tale ruolo richiede?

Al termine di un riscaldamento "parrocchiale", tutto lo staff è pronto a registrare i tempi e fare la classifica del più forte, all'ombra dell'ombrellone e dalla parte opposta alla partenza (anche Martignon con il cronometro in mano)!!!

Io e Luca rimaniamo in zona partenza, riusciamo da questo punto ad osservare le impostazioni di partenza e prendere i tempi.

Continuo a pormi le solite domande:

- Perché non tutti partono allo stesso modo?
- Perché non si correggono gli errori nell'impostazione della partenza?
- Quale analisi è stata fatta dai tecnici della nazionale su ogni ragazzo/a e quali interventi hanno deciso di fare durante il raduno ed indicato come necessari nel periodo che passa da oggi al mondiale?

La risposta che si dava negli anni della gestione Martignon era: cosa possiamo fare ormai con questi che sono grandi!!!

La scusa di una grande ignoranza voluta tenere "nascosta" sulla pelle dei ragazzi.

Seguono i tempi registrati manualmente.

"Dopo la fase di riscaldamento è la volta dei velocisti che si misurano sui 100 mt. con partenza da fermi. Questi sono i tempi riscontrati:"

ATLETA	PRIMA PROVA	SECONDA PROVA
Peruzzo	9".52	9",65
Zanetti A.	9".90	9".84
Corselli	9".99	10".05
Zanetti E.	10".69	10".52
Contenti		10".49
Buongiorno	10"65	10"71
Vio	11".11	10".90
Fede	11".68	11".52
Bettrone	11".24	10".99
Falcone	10".84	10".84

Intanto il lavoro dei fondisti sta partendo, è stata pianificata una distanza di 10000 metri, con partenza unificata tra maschi e femmine, un lavoro di interval-training 4:1, in sostanza 8 giri a ritmo e due in progressione, per 5 volte.

Concettualmente il lavoro è adeguato e coerente con le esigenze dei fondisti, un lavoro più quantitativo in considerazione degli 8 giri a ritmo soglia.

Ma vedendo l'andamento del lavoro e chi si trova a tirare i primi giri e a fare le prime progressioni, mi sorge la domanda: per chi è questo allenamento?

Cosa succede: a tirare sono tutti ma i più forti sono in testa già caldi, i giri dopo le progressioni toccano agli juniores come pure le progressioni più impegnative, alla prima progressione le donne perdono terreno, incitate dal "tecnico/motorino in pattini" riescono a riagganciarsi al gruppo dei maschi che intanto hanno iniziato gli altri 8 giri a ritmo, circa 37-38 km/, che per loro in scia può essere considerato in soglia, ma per le donne anche se in scia un lavoro molto intenso.

Nei giri "piano" si alternano in testa Zangarini, Saggiorato, Amabili, Francolini, che sembrano sfiorino il terreno tanto è poco intenso il lavoro, ma è già ora di fare la seconda progressione, che tira? Ancora Melis, Tussetto o Castelnuovo!!!

Le donne si staccano ancora, le junior in forma più marcata, anche qualche senior già soffre molto (vedi Arcidiacono), da fuori dicono a Presti di staccarsi dal primo gruppo e mettersi con le donne, è bravo alla loro andatura riesce anche a dare qualche indicazione o portarsene dietro qualcuna attardata!

Seguendo l'evoluzione della prova (concettualmente corretta), mi irritavo pensando che i dati dei test della scuola dello sport (dati che dovrebbero arrivare assolutamente alla SIPaR) non servono a nulla, soprattutto non ne sanno cosa fare i tecnici della nazionale juniores e seniores, soldi spesi per le solite cose per decine di anni e mai messi a frutto né in società né tantomeno in una occasione come poteva essere questa di Senigallia.

Mi sento di contestare la mancata programmazione della prova in oggetto, non intravedo il rispetto di una deontologia professionale in nessuno dei componenti lo staff tecnico, includo anche il CT Sanfratello in merito a quanto diceva lo scorso anno sull'inutilità del raduno con un certo staff e dell'unica cosa positiva dei raduni, cioè i risultati che individuavano la loro condizione.

I valori del "**test di Mader**" (ed altri test somministrati) di quest'anno li hanno solo i seniores (gli juniores praticamente non hanno fatto nulla), visti gli sforzi scientifici ed economici per fare quei due miseri raduni annuali, perché non verificare la validità del lavoro con quegli atleti testati e sotto la guida dello staff tecnico federale che ne ha seguito gli sviluppi?

Allora, "la 10000 metri di Presti", sarebbe stata tarata nella prima parte sugli atleti di vertice seniores impostando le loro velocità e frequenze tra i 4 e i 6 mM, gli juniores avrebbero sfruttato il loro lavoro che in questo modo avrebbe avuto realmente un carico allenante, dalla seconda parte della prova, ai ritmi di soglia dei seniores uscivano per i due giri di progressione gli juniores che freschi dal lavoro in scia avrebbero messo in difficoltà i compagni più grandi e questi ultimi da una velocità di soglia avrebbero spostato il lavoro in regime anaerobico, così da verificare come le risposte dell'altro "**test specifico Marini**" prendevano forma su una simulazione di gara.

Naturalmente tutto questo si sarebbe dovuto fare anche con il settore femminile, l'utilizzo dei maschi per tenere alte le loro velocità è cosa buona ma da programmare quando questi ultimi devono fare del lavoro medio in zona di soglia.

Forse è troppo difficile capire quello che sto dicendo, o come disse Martignon al suo avvento (1995): io farò venire la Scuola dello Sport poi vediamo chi ha il coraggio di ribattere o criticare!!!

Che ancora Martignon non abbia capito a cosa serve la scuola dello sport di Roma ed i suoi test è giustificabile, mi dispiace che non lo abbiano capito i tecnici che si sono succeduti in questi anni, forse è frutto della nostra ignoranza non essere stati capaci di farci realmente aiutare a capire, sicuramente negli ultimi anni sono stati loro a sfruttarci almeno dal punto di vista economico e per la loro esclusiva immagine.

Ecco l'analisi della prova dei fondisti.

GIRO	TEMPO	ATLETA
1	20".55 (35 km/h)	
2	20".30	
3	19".44	
4	19".50 (37 km/h)	
5	19".60	
6	19".06	
7	19".59	
8	19".09 (37.8 km/h)	
9	16".59 (43,4 km/h)	Naselli
10	17".26 (41,7 km/h)	Amabili
11	20".67	
12	20".02	
13	20".41	
14	19".87	
15	19".61	
16	19".66	
17	19".79	
18	19".23	
19	17".27 (41,7 km/h)	Rebagliati
20	16".36 (44,0 km/h)	Melis
21	19".80	
22	19".75	
23	20".20	
24	19".83	
25	19".35	
26	19".37	
27	19".43	
28	18".88	
29	17".37 (41,4 km/h)	Zangarini
30	16".78 (43,0 km/h)	Saggiorato
31	20".02	
32	19".50	
33	19".31	
34	19".65	
35	19".63	
36	19".42	

37	19".79	
38	19".96	
39	17".36 (41,4 km/h)	Tussetto
40	16".74 (42,8 km/h)	Castelnuovo
41	18".59	
42	19".31	
43	19".39	
44	19".10	
45	19".57	
46	19".71	
47	19".48	
48	19".60	
49	17".53 (41,0 km/h)	Naselli
50	15".89 (45,3 km/h)	Amabili

"Analizzando i tempi possiamo concludere che il ritmo medio si è aggirato attorno 37-38 km/h mentre le velocità dei due giri lanciati andavano dai 41 km/h nel primo ai 43-44 km/h nel secondo. Sarebbe stato utile rapportare questo lavoro alle velocità di soglia dei singoli atleti".

Siamo al termine della mattinata, l'orario peggiore per valutare un giro lanciato.

"A questo punto i velocisti ci hanno dato un primo assaggio delle loro velocità di punta con una prova sul giro lanciato".

ATLETA	TEMPO	NOTE
Peruzzo	15".93	45,2 km/h
Zanetti A.	15".46	46,57 km/h (ci ha dato la sens. di aver spinto poco)
Corselli	15".90	45.15 km/h
Locci	16".05	44.86 km/h
Zanetti E.	17".18	41.9 km/h (ostacolata dai fondisti che giravano per recuperare)
Contenti	16".24	44.34 km/h
Buongiorno	16".87	42.68 km/h
Vio	17".01	42.33 km/h
Fede	17".49	41,17 km/h
Bettrone	16".52	43.6 km/h
Falcone	16".96	42.45 km/h

Terminano i lavori della mattinata.

Pomeriggio come ho già descritto precedentemente il riscaldamento viene gestito dagli atleti in forma del tutto diversa nell'intensità. Molto meglio e quasi tutti lo terminano.

Giro lanciato per tutti, velocisti e fondisti, non c'è da parte di molti la voglia di fare una buona performance, come al solito i "piccoli" danno l'anima ed i tempi che escono anche nella migliore delle ipotesi sono gli stessi dei seniores che girano al 90%.

Questo è un dato confermato dai tempi realizzati nelle prove da 500 metri, più veloci i giri lanciati in queste ultime seppur con erogazioni di energia più prolungate.

La pista ancora non è sulle gambe dei ragazzi, sbagliano regolarmente le entrate, non chiudono le traiettorie nei punti giusti, non spingono tutta la curva anche se ha 15 metri di raggio, hanno difficoltà a realizzare tecnicamente bene il giro di pista, anche se in condizioni di freschezza fisica e questo è molto grave.

Dai tempi che registriamo, salta all'occhio la scarsa potenza e velocità delle nostre fondiste (juniores in primis), troppo lontane dai tempi dei giri lanciati delle colleghe velociste ma tempi necessari per sprintare nelle gare a punti e non solo, queste valutazioni dovrebbero portare alla gestione della gara in modo più accorto e in sintonia con quanto si è visto negli ultimi anni valutando gli andamenti e le fisionomie delle gare mondiali. Le nostre atlete seppur tenendo le posizioni di testa non potranno essere protagoniste nei primi traguardi, la loro entrata in gara dovrà avvenire dopo almeno 1/3 della stessa, quando le velocità tendono ad "abbassarsi".

Come primo stimolo viene richiesto a tutti il giro lanciato. Questi sono i tempi che abbiamo rilevato:

Fede	17".34	
Locci	16".02	16".10
Corselli	15".71	
Tussetto	15".75	
Bettrone	16".62	
Falcone	17".05	
Contenti	16".37	
Zanetti E.	16".52	
Peruzzo	15".71	15".62
Zanetti	15".93	
Naselli	15".65	15".46
Castelnuovo	16".34	
Melis	15".81	
Di Eugenio	17".15	
Turchiarelli	16".74	
Lardani	Caduta a causa della fuoriuscita di un perno.	
Arcidiacono	17".55	
Amabili	15".90	
Francolini	16".05 (ci ha dato la sens. di aver spinto poco)	
Rebagliati	15".58	
Saggiorato	15".87 (ci ha dato la sens. di aver spinto poco)	
Zangarini	15".74 (ci ha dato la sens. di aver spinto poco)	
De Blasio	17".52	
Liberati	17".58	
Giroldi	17".74	

Poi i velocisti si sono misurati in una cronometro:

Atleta	Tempo dei primi 100 mt.	Tempo del giro lanciato	Tempo Totale
Corselli	10".24	16".25	26".49
Vio	11".21	17".03	28".24
Buongiorno	10".84	17".12	27".96
Fede	11".65	17".93	29".58
Bettrone	11".43	16".84	28".27
Falcone	11".11	17".07	28".18
Contenti	10".71	16".78	27".49
Zanetti E.	10".68	16".87	27".55
Zanetti A.	10".02	15".35	25".37

"Possiamo notare che alcuni atleti hanno realizzato sul giro lanciato della cronometro un tempo migliore rispetto al giro lanciato fatto in precedenza, altri invece si sono peggiorati. Questo potrebbe essere imputabile al fatto che la fase di lancio in un giro lanciato "secco" è spesso male interpretata dagli atleti che tendono a risparmiare e quindi non passano sulla linea al massima velocità. In questo modo chi ha una buona autonomia (es. Zanetti A.) risulta migliorarsi nella prova completa dove è comunque costretto a lanciarsi in maniera decisa, mentre chi ha un'autonomia limitata (es. Zanetti E.) risulta peggiorarsi perché probabilmente i primi 100 mt. della cronometro le costano molto di più della fase di lancio del giro lanciato "secco"."

Interval training 2:1 nel pomeriggio

Stessa tipologia del lavoro con uno spostamento del lavoro sulla qualità/intensità, è sicuramente un lavoro utile e molto vicino alla prova gara, è sostanzialmente un lavoro che predilige Presti, per questo come pensano i migliori campioni: **"quello che faceva bene a me sarà il meglio anche per te!!!"**

Il fatto che sia stato, anzi ancora lo è un buon atleta che gareggia ogni domenica contro gli atleti che dovrebbe gestire in Nazionale e che qualcuno ha voluto come allenatore, non fa presagire un grande futuro a questo gruppo che ha soltanto bisogno di riferimenti positivi ed esempi di correttezza comportamentale.

Si continua a fare quello che regolarmente si è riscontrato nei raduni della nazionale degli ultimi 10 anni, gli orari migliori dedicati al test di Mader venivano riservati regolarmente ai più forti e quelli più "perfidi" a quelli che in partenza si sapeva fossero meno forti, mai il genio di qualche tecnico ha fatto sì di capovolgere la tempistica del raduno e raffrontare la differenza di livello dei più forti anche in condizioni più difficoltose (questa è metodologia dell'allenamento!).

Di seguito l'andamento della prova e la consueta fisionomia del lavoro della mattina, perché non far lavorare i più forti?

Ai fondisti è stata proposta una prova sui 45 giri (quindi 9000 mt.) da affrontare 2 giri a ritmo medio e 1 giro a ritmo sostenuto.

GIRO	TEMPO	ATLETA
1	22".55	
2	22".11	
3	17".60	
4	19".34	
5	20".09	

6	17".07	Castelnuovo
7	19".03	
8	19".81	
9	16".85	Rebagliati
10	18".81	
11	19".53	
12	16".63	Tussetto
13	18".31	
14	18".84	
15	17".19	Castelnuovo
16	19".19	
17	19".31	
18	16".43	Rebagliati
19	18".35	
20	19".50	
21	16".44	Tussetto
22	18".56	
23	19".44	
24	16".97	Zangarini
25	18".56	
26	19".03	
27	16".75	Melis
28	18".88	
29	18".96	
30	16".44	Amabili
31	19".00	
32	19".44	
33	16".75	Rebagliati
34	18".78	
35	19".63	
36	16".28	Tussetto
37	18".18	
38	19".76	
39	16".84	Saggiorato
40	19".13	
41	19".24	
42	16".82	Francolini
43	18".65	
44	18".97	
45	16".44	Saggiorato

"Salta all'occhio che la maggior parte dei giri a ritmo sostenuto sia stata affidata alla parte più giovane del gruppo che in teoria dovrebbe essere meno preparata e probabilmente tendente a sprecare con una minor concezione e gestione delle andature. Non sarebbe stato meglio affidare la prima parte agli "anziani"."

Lo stesso lavoro proposto alle ragazze è stato affrontato a dei ritmi decisamente più bassi. Questo è un estratto dei tempi rilevati:

10	20".31	
11	20".60	
12	17".75	Di Eugenio
13	20".06	
14	19".79	
15	17".62	Presti
16	19".67	
17	20".00	
18	18".34	Lardani
19	21".82	
20	20".50	
21	17".45	Presti
22	21".80	
23	20".90	
24	17".50	Turchiarelli

Giovedì mattina siamo sul posto in perfetto orario all'ombra dei pali dell'illuminazione della pista delle saline.

I **fondisti** hanno in programma 100 giri, 20 chilometri.

Giustamente un lavoro lungo ad intensità medio-bassa per recuperare il lavoro del giorno precedente, un lavoro del genere sarebbe dovuto essere programmato il primo giorno, gli atleti avrebbero avuto la possibilità di adattamento al nuovo impianto, come si dice in gergo "fare la gamba" per poi affrontare i lavori di maggiore intensità.

I **velocisti** simulano delle 500, nel frattempo è arrivato il tecnico Moreno Monti che rimarrà nella sola giornata di giovedì!!!

Si dividono gli uomini e le donne, juniores e seniores partono insieme, una volta gli juniores avanti e i seniores dietro e viceversa, non riesco a capire se le prove programmate hanno un numero stabilito, quali siano i tempi di recupero, quale intendimento tecnico-tattico debbano avere tali prove.

Le due, tre prove si propongono in forma del tutto "goliardica", mentre si deve fare attenzione al passaggio dei colleghi fondisti e poi per l'ultima prova si attende la fine dei 100 giri...

Abbiamo i tempi anche di queste prove, ma lasciano il tempo che trovano.

Anche nella giornata di venerdì la proposta non sembra programmata, le classiche 1000 metri (a nessuno passa per la testa che la modulazione della distanza è un fattore allenante e quindi da considerare sterile la sistematica proposta della distanza gara, ma sono anni che si fa così perché cambiare???)

Poi le americane: dove cambiare, quali traiettorie far seguire all'atleta per migliorare il suo recupero, per quanti cambi lavorare, come alternare le sequenze dei cambi nelle squadre, sicuramente tutto programmato!

Ultime osservazioni

Il Commissario Tecnico ha lasciato il raduno dopo aver seguito il solo primo giorno (mercoledì), giovedì e venerdì a casa, non mi sembra motivato a fare il cambiamento promesso (a fine maggio in una riunione delle società della federazione ghiaccio, il presidente federale ha presentato Ippolito come team manager dal 1 settembre 2009!!!). Moreno Monti è stato presente solo una mattinata, quella del secondo giorno, poi se né andato anche lui.

Il coordinatore della Commissione di Settore, si è permesso di fare uno dei suoi soliti "cazzatoni" alla squadra (ma non doveva restare fuori in quanto figura destabilizzante dell'ambiente, come segnalato da Sanfratello solo un anno fa?).

Ennio Mumeni che continua a dire "questo è il mio ultimo anno", mentre la sua credibilità nel gruppo scende inesorabilmente.

Massimiliano Presti presente per tutto il raduno (poi la domenica in gara ha cercato di mettere in fila gli atleti che dovrebbe gestire nelle manifestazioni internazionali!)

Ben tornato al dottor Alfio Stuto (che secondo Max Presti se c'è o non c'è è la stessa cosa!).

DOVE VOGLIAMO ANDARE?

Paolo Marcelloni

ancora per poco responsabile sipar