

Catania, 29/03/2018

Gare di Contorno alle Staffette Provinciali

Nelle gare di contorno Assoluti associate alle Staffette Giovanili, abbiamo schierato buona parte dei nostri atleti per verificare lo stato di avanzamento della preparazione atletica, in vista dei prossimi appuntamenti estivi. Non erano previste da regolamento tutte le gare per cui si stanno preparando gli atleti ma, partecipare anche a gare diverse per "sentire la gamba", è sempre utile. Segnaliamo purtroppo l'enorme ritardo fatto registrare nel programma orario da parte degli Organizzatori. Se si mettono troppe gare e con tempi risicati, questo poi è il normale epilogo di uno spettacolo a cui nessuno vorrebbe assistere, nel rispetto sempre degli atleti, costretti ad inseguire i ritardi sul campo in attesa di capire quando scendere in pista per il riscaldamento.

100 e 200 metri piani per Federico CARINI. Federico rasenta il Minimo A nei 100 metri, qualche decimo lontano ancora nei 200 ma le folate di vento hanno purtroppo condizionato l'esito agonistico di tanti atleti che ai fini di graduatoria si sono visti invalidare la propria prestazione. Se Federico riuscirà a lavorare con una certa costanza e senza intoppi, potrebbe fare suo il Minimo A anzitempo per i Campionati Italiani. Meglio il lanciato, su cui si deve necessariamente lavorare ancora.

100 metri piani e Salto in Lungo per Michele CELANI. Incerti i 100 metri disputati da Michele e, pensando alla specialità dei 110 Ostacoli, indipendentemente dal responso cronometrico di questa gara, la qualità della prestazione fatta registrare nei 100 metri suggerisce per Michele intensi lavori di forza e rapidità, se si vuole ambire ad ottenere il Minimo A senza affanni. Un poco sotto misura e lontano dal Minimo A invece il Salto in Lungo ma va detto che Michele ha "improvvisato" il Lungo dopo oltre un anno che non lo provava neanche in allenamento.

100 e 200 metri piani per Maria Elena BARBAGALLO. Maria Elena realizza due buone prestazioni, in linea con le sue possibilità. Un po' lontane forse le ambizioni di Minimo A nei 100 metri, nei 200 metri invece Maria Elena ha disputato una gara migliore facendo registrare un sensibile miglioramento nella prestazione rispetto a quanto fatto vedere in allenamento. Ottenere il Minimo A a breve termine sarà cosa difficile per Maria Elena. In generale poi varrebbe forse la pena provare a spostare la distanza agonistica anche sui 400 metri, per migliorare la distribuzione energetica sia nei 200 che nei 400 metri stessi.

100 e 200 metri piani anche per Riccardo PJETRI. Anche per Riccardo possiamo affermare quanto detto per Maria Elena. Nei 200 metri Riccardo riesce ad esprimersi meglio e pensiamo che delle prove di verifica sui 400 metri andrebbero fatte. Bisogna poi lavorare sul lanciato, questo sembra essere evidente, oltre che lavorare anche sulla tenuta e sulla distribuzione nei vari tratti dei 100 metri, sia nei 200 che nei 400 metri. Le ambizioni di Minimo A per adesso sono ancora un po' lontane per Riccardo, vediamo tuttavia come evolve la preparazione atletica nei prossimi mesi.

100 e 800 metri per Federica SPADARO. Due distanze per scelta tecnica volutamente molto diverse tra loro per esplorare diverse aree dove Federica potrebbe esprimersi al meglio. Pensando ai 100 Ostacoli, la prestazione ottenuta sui 100 metri lascia intravedere un percorso ancora lungo, dove forza esplosiva e rapidità sono le tematiche su cui intervenire fortemente, anche in vista del fatto che la prestazione registrata sugli 800 metri sembra ad oggi troppo lontana per poter pensare a breve termine ad una eventuale prestazione di alto livello in questa

ultima disciplina. Prima di pensare ad ambire ad un eventuale Minimo A bisogna pertanto per adesso lavorare intensamente, poi tra qualche mese valuteremo la situazione.

5 Chilometri di Marcia per Alice LEONARDI. Seppure Alice ha fatto registrare il suo primato su Pista, migliorandolo di 10 secondi e riconfermando il Minimo A già ottenuto nei 10 Chilometri su Strada, la prestazione ottenuta in questa gara ci sembra bugiarda rispetto al potenziale atletico e tecnico espresso da Alice in queste due ultime settimane di allenamento. Ancora una volta si sono ripresentati in gara e in forma acuta, i problemi ai Tibiali. Forse il nuovo manto gommoso della pista, i 23 gradi delle ore pomeridiane e i problemi intestinali accusati negli ultimi 2 chilometri, non hanno permesso ad Alice di esprimersi al meglio. Gli obiettivi importanti sono ancora lontani e nulla é precluso, Alice sta lavorando bene e tibiali permettendo, risultati migliori arriveranno. Saranno intensificati i lavori posturali con l'Osteopata che la segue, di certo questa fase di transizione nella crescita fisica non sta aiutando Alice ad esprimersi al meglio.