

Palermo, 04/05/2019

Prima Giornata CDS Allievi

Nel primo giorno di gare della prima giornata dei CDS Regionali ALLIEVI, Sabato 4 maggio a Palermo, la pioggia ha compromesso la ricerca dei primi obiettivi stagionali. Non era una pioggia intensa ma tanto quanto bastava per rendere la pista pesante e poco reattiva. Tutti gli atleti con i quali abbiamo discusso post gara, lamentavano di non essere riusciti a migliorare i propri personali.

Per la nostra FREELANCE hanno partecipato Michele CELANI nei 110 Hs e nei 100 metri piani e maria Elena BARBAGALLO nei 400 metri piani.

La pista pesante ha impedito pertanto anche a michele di esprimersi al suo potenziale ma, indipendentemente da questo, l'assenza dagli allenamenti di tutto il mese di marzo, nel periodo centrale della preparazione atletica, ha fatto la differenza ed ha portato il conto. Lontano dai suoi tempi e lento tra gli ostacoli, Michele dovrà impegnarsi molto per cercare di recuperare il gap atletico che gli manca in vista dei Campionati ITALIANI di Agropoli in Giugno, sperando che la stagione non sia stata già del tutto compromessa. La fase di riscaldamento pre gara poi non è stata eseguita in maniera ottimale, causa anche la solita pioggerellina che, proprio nell'arco di tempo pre e post gara, si è fatta sentire. Vedremo tra due settimane e sperando in un clima migliore, se michele riuscirà a piazzare il minimo A Outdoor per i prossimi Campionati.

maria Elena ha fatto registrare una prestazione buona nei primi 200 metri di gara ma è ancora un poco indietro nella preparazione atletica stagionale, specie sul fronte lattacido, a causa di attività tecniche varie ma necessarie, su altri fronti. Dopo i 250 metri di gara la nostra atleta si è praticamente spenta ed ha concluso a fatica la gara, forse anche a causa di una partenza un poco troppo generosa. Tempo in linea con quanto fatto registrare nel 2018 ma riteniamo che il riscontro cronometrico possa essere migliorato sensibilmente. Bisogna concentrarsi adesso sugli allenamenti specifici per migliorare il finale di gara cercando di intensificare il numero di allenamenti settimanali secondo quanto richiesto dalla propria Categoria e cercando di sfruttarli al meglio e senza perderne alcuno. Vedremo in occasione delle prossime competizioni come andranno le cose e speriamo in una gara senza pioggia.

Da questo primo riscontro agonistico di Palermo si ritorna pertanto un poco crucciati. Abbiamo ancora tanto da lavorare a livello atletico per entrambi gli atleti, se si vuole sperare di riallineare la stagione con gli obiettivi prefissati nell'autunno della stagione passata.

