

Progetto talento
Incontro interregionale per la specialità di mezzofondo
Lecco 5/6 aprile 2008

A questo raduno hanno preso parte gli atleti di interesse nazionale e di interesse regionale appartenenti alle categorie allievi/e, juniores m/f delle regioni Lombardia, Liguria, Piemonte, Valle D'Aosta e Trentino. Alla guida dello staff tecnico, composto dai tecnici sociali e dai referenti regionali di specialità, il responsabile Nazionale di settore Prof. Silvano DANZI.

Presente anche il dottor Giovanni Righetti, medico sportivo con alle spalle una lunga esperienza con la nazionale azzurra di sci nordico.

L'appuntamento era, per tutti, alle ore 15 di sabato 5 aprile presso l'impianto sportivo Al Bione di Lecco.

Per il Piemonte erano presenti gli atleti e i tecnici di seguito elencati:

Cognome	Nome	Cat.	Anno	Società	Tecnico
Mandelli	Giuditta	AF	1991	UGB	Rastello
Razine	Marouan	AM	1991	CUS Torino	Spina
Rolland	Stefano	AM	1991	Atl. Canavesana	Chiellino
Tavella	Maurizio	AM	1991	Safatletica	Tibaldi
Di Ruvo	Giorgia	JF	1989	Runner team 99	-
Tavella	Lucrezia	JF	1990	Sisport Fiat	Tibaldi
Scoleri	Andrea	JM	1990	CUS Torino	Spina
Collaboratore di settore: Gianni Crepaldi					

Dopo le operazioni di accredito, breve riunione tra tutti i tecnici presenti per la scelta dei due allenamenti da far svolgere agli atleti.

Si è convenuto di fare effettuare a tutti un lavoro sulla forza utilizzando la salita.

Si è optato, invece, per un lavoro differenziato nella seconda giornata: i mezzofondisti prolungati hanno effettuato 3000 metri frazionati con cambio di ritmo ogni 1000 metri, seguito dopo una pausa da 1500 metri anch'essi frazionati con cambi di ritmo ogni 500 metri. Dopo una ulteriore pausa l'allenamento si è concluso con una serie di ripetute sui 300 metri corsi con recupero tra le prove piuttosto breve.

I mezzofondisti veloci invece hanno effettuato delle ripetute sui 300 metri con tempi di percorrenza sempre più veloci tra le prove e recuperi leggermente più lunghi tra le serie.

Scendendo nello specifico di seguito vengono esposti i lavori effettuati con tempi di esecuzione e recupero.

Primo allenamento (sabato pomeriggio)

Si è deciso di utilizzare la salita breve come mezzo di sviluppo della forza. In particolare si è proposto di svolgere il seguente lavoro:

8 x 100 m in salita da eseguire in ampiezza

Durante la salita è stato misurato il tempo totale, il numero appoggi totali e il tempo su 20 appoggi contati nella parte centrale della salita.

Queste informazioni raccolte ed elaborate sono state oggetto di discussione nella riunione tecnica che si è tenuta subito dopo la cena di sabato sera e che ha visto la partecipazione di tutti i tecnici.

Le tabelle che seguono sono relative al lavoro svolto rispettivamente da un atleta della categoria allievi e da una atleta della categoria juniores femminile.

M. T. 1991 (AM)

N°	Prova metri	Tempo secondi	Vel m/s	Appoggi totali	Lungh. media metri	Freq. media	Tempo 20 app secondi
1	100	15,40	6,49	55	1,82	3,57	5,60
2	100	14,70	6,80	54	1,85	3,67	5,42
3	100	14,90	6,71	54	1,85	3,62	5,45
4	100	15,20	6,58	55	1,82	3,62	5,61
5	100	15,50	6,45	54	1,85	3,48	5,69
6	100	15,50	6,45	55	1,82	3,55	5,28
7	100	15,40	6,49	54	1,85	3,51	5,55
8	100	15,90	6,29	56	1,79	3,52	5,61

L. T. 1990 (JF)

N°	Prova metri	Tempo secondi	Vel m/s	Appoggi totali	Lungh. media metri	Freq. media	Tempo 20 app secondi
1	100	15,40	6,49	52	1,92	3,38	5,10
2	100	15,30	6,54	52	1,92	3,40	4,94
3	100	15,30	6,54	52	1,92	3,40	5,19
4	100	15,70	6,37	56	1,79	3,57	5,20
5	100	15,70	6,37	54	1,85	3,44	5,08
6	100	15,60	6,41	54	1,85	3,46	5,07
7	100	16,30	6,13	62	1,61	3,80	4,99
8	100	16,20	6,17	63	1,59	3,89	4,94

Secondo allenamento (domenica mattina)

Mezzofondo veloce

Il lavoro che è stato proposto è il seguente:

Uomini	Donne
6x300 rec. 1' di corsa rec. 4'	6x300 rec. 1' di corsa rec. 5'
4x300 rec 1'30" passo rec. 5'	4x300 rec 1'30" passo rec. 7'
2x300 rec 2'30"	2x300 rec 2'30"

Le tabelle che seguono sono relative al lavoro svolto rispettivamente da un atleta della categoria allievi e da una atleta della categoria juniores femminile.

S. R. 1991 (AM)

Prova	Tempo
6x300 rec 1' di corsa	51"7 - 53"8 - 50"5 - 49"6 - 50"2 - 49"0
	rec. 4'
4x300 rec 1'30" passo	44"3 - 46"9 - 46"7 - 45"6
	rec. 5'
2x300 rec 2'30"	42"2 - 42"4

L. T. 1990 (JF)

Prova	Tempo
6x300 rec 1' di passo	59"5 - 58"8 - 59"3 - 60"2 - 58"7 - 59"4
	rec. 5'
4x300 rec 1'30" passo	55"6 - 55"8 - 54"9 - 54"6
	rec. 7'
2x300 rec 2'30"	49"1 - 47"9

Mezzofondo prolungato

Il lavoro che è stato proposto è il seguente:

Uomini	Donne
1x3000 variato sul 1000 (3'10"+3'25"+3'05") rec. 5'	1x3000 variato sul 1000 (3'45"+4'00"+3'40") rec. 6'
1x1500 variato sul 500 (1'27"+1'35"+1'25") rec. 4'	1x1500 variato sui 500 (1'45"+1'55"+1'40") rec. 5'
5x300 in progressione con rec. di 60"	5x300 in progressione con rec di 1'15"

Le tabelle che seguono sono relative al lavoro svolto rispettivamente da un atleta della categoria allievi e da una atleta della categoria allieve.

M. R. 1991 (AM)

Prova	Tempo
1x3000 metri	9'35" (3'09"+3'26"+3'00")
	rec. 5'
1x1500 metri	4'23" (1'28" + 1'32" + 1'23")
	rec. 4'
5x300 metri	48"9 - 48"2 - 47"6 - 46"2 - 42"4

L. P. 1991 (AF)

Prova	Tempo
1x3000 metri	11'22" (3'42"+4'01"+3'39")
	rec. 6'
1x1500 metri	5'15" (1'43" + 1'54" + 1'38")
	rec. 5'
5x300 metri	58" - 56" - 54" - 52" - 48"

Nella seconda giornata non è passata inosservata la presenza di Umberto Pusterla, sino a due anni fa uno dei migliori mezzofondisti azzurri. Umberto ha vestito per l'occasione la "divisa" da atleta e si è incaricato di fare il ritmo ai mezzofondisti prolungati nella prima parte dell'allenamento. In conclusione è doveroso rendere merito agli organizzatori del raduno per la qualità e l'ospitalità che è stata garantita a tutti i partecipanti.