

Un raduno ormai affermato

Il quinto campus giovanile di atletica leggera (una settimana ad Abbadia San Salvatore/Siena), si è concluso con un successo che, anche se aspettato, è arrivato molto gradito a tutti gli organizzatori. Come al solito fra i partecipanti non c'era assolutamente omogeneità ma questa è una strategia voluta, perché, riteniamo, che omogeneità non ci debba essere: pertanto ragazzi e ragazze giovanissimi convivono con giovani più grandi senza problemi, anzi, con il piacere di apprendere e di lavorare insieme, sia dal punto di vista tecnico che culturale, alla pari. Gli allenamenti naturalmente sono stati molto complessi perché, oltre alle differenziazioni citate, ci sono state anche difficoltà di adattamento, di preparazione di base, bambini e ragazzi che non si erano mai mossi (o poco), che magari hanno fatto altri sport, che volevano tentare con l'atletica, insieme a quelli che l'atletica la praticano da anni. Anche quest'anno ci siamo riusciti non senza un'estrema attenzione degli allenatori e dei programmatori sempre presenti e attenti ad evitare infortuni, sovraccarichi, eccessivi stress fisici e psichici. Direi che anche la modulazione dei carichi che si è attuata con un lavoro continuo ma farcito di pause di vario tipo è andata a meraviglia. Pause culturali, giochi di movimento che si sono alternati con giochi da tavolo (tennis tavolo, biliardino al mattino prima degli allenamenti e dama, scacchi, giochi di carte nel pomeriggio durante il silenzio) hanno fatto sì che i ragazzi si sono divertiti lavorando.

Condizio sine qua non una educazione alimentare, almeno per quella settimana, che prevedeva **il gioco dei 6 colori** con tutti ragazzi che dovevano collezionare questi 6 colori fra frutta e verdura nei propri pasti quotidiani. Dobbiamo dire che eccetto rarissime eccezioni (una) tutti hanno aderito con entusiasmo e hanno rispettato le regole del gioco grazie anche alla varietà di cibi che Manuela Pizzatti, proprietaria dell'albergo Fabbrini ha messo sul buffet.

Il lavoro è stato coordinato da Antonietta Parmendola, Danila Rossi, Mauro Pascolini con l'ausilio determinante di Sergio Liani, Roberto Casale e dello psicologo dello sport Francesco Pagnini. Grazie anche agli altri tecnici che sono intervenuti nello specifico come Sandro Veneroso (lanci), Marco Ciorba (velocità) e Roberto Mazzantini (marcia); l'aiuto poi di Silvio Carli responsabile dell'UISP locale è stato prezioso.

L'allenamento vero e proprio ha visto anche al suo interno un'alternanza di carichi e recuperi molto sapiente e una diversità di proposte tecniche che ha portato tutti gli atleti a divertirsi, a migliorare, a realizzare i propri personali (più del 60% fra tutte le gare praticate) anche nella gara finale che si è svolta il pomeriggio di sabato 3 luglio, ultimo giorno di permanenza.

Il lavoro impregnato sulla polidisciplinarietà ha stimolato gli organizzatori a identificare anche in quest'ultimo atto la necessità di convertire le molteplici gare in prove multiple. Infatti gli esordienti hanno fatto un triathlon a piacere, da scegliere nelle 5 gare che hanno praticato, con l'obbligo di metter dentro una gara, di velocità una gara di mezzofondo e un concorso. La stessa cosa hanno fatto quelli della categoria ragazzi mentre i cadetti hanno dovuto scegliere fra le gare individuali ed il pentathlon ufficiale che, come si sa, consta di 80hs o 100 hs, alto, lungo, giavellotto, 600m o 1000m. In più per questa categoria c'era la possibilità di correre gli 80m e gli 800m. I risultati come abbiamo detto sono stati di ottimo livello nonostante la pista ormai fatiscente: crepe, buche e manto consumato hanno fatto sì che dobbiamo seriamente ripensare, per il prossimo anno, qualora non ci vengano date garanzie di rifacimento della pista, di cambiare località.

Scesi a Roma i ragazzi hanno partecipato a due gare: Meeting di Frascati e Festival della velocità. Nella prima abbiamo ottenuto dei risultati eccellenti con, sugli scudi, Francesca Assogna (Palatino Campidoglio) che ha fatto 2'22"93 negli 800m minimo per i Campionati italiani allieve, Raluca Lacatusu (Roma 6 Villa Gordiani) 1'45"05 sui 600m prima

prestazione italiana delle nate nel 1998 e della stessa polisportiva Giuliano Santolamazza cadetto 1,74 di salto in alto e Fabio Tardito 37"57 sui 300m minimo per gli italiani e primato sociale e molti altri ottimi risultati. Nella gara del Festival della velocità in onore della medaglia d'oro a Mosca di Pietro Mennea, tutte le categorie hanno percorso distanze di velocità superiori a quelle consuete. Ottima la prova di Martina Pompei che sui 60m ha abbassato il suo record personale di 9"36 fino a portarlo a 9"07. Niente male per una ragazza del 1999.