

di Simone Proietti

[Atleticanet - Simone Proietti]

- Allora Anna, manca poco oramai per la maratona degli Europei di Barcellona, cosa ti aspetti e quali sono le tue prospettive?

|
[Anna Incerti] - Non faccio mai pronostici.



Nell'ultimo periodo ti abbiamo visto all'opera anche in qualche prova veloce come sui 5000 in Portogallo per la Coppa Campioni di club dove peraltro non hai sfigurato. Com'è andata la preparazione degli ultimi mesi?

|
Abbiamo iniziato a lavorare in vista Europei già a maggio a Predazzo, per poi passare a "velocizzare" appunto in Coppa campioni a fine maggio ed ai Coppa Italia. A metà giugno mi sono trasferita a St.Moritz dove ho svolto la parte più importante della preparazione per poi ritornare in Sicilia dove finalizzarla. Questa volta sembra che tutto sia andato nel modo giusto, speriamo che non ci siano sorprese(..)

Scritto da SIMONE PROIETTI

Martedì 27 Luglio 2010 08:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 27 Luglio 2010 08:22

Nel periodo in altura delle ultime settimane che responsi hai avuto dai test in allenamento? Come giudicate tu e il tuo coach Tommaso Ticali, la condizione fino a questo momento?

|
Sono stati 25 giorni di allenamenti faticosi in Svizzera. Ticali ha seguito, passo dopo passo, tutta la preparazione. I riscontri cronometrici sono buoni, ma la gara propone molte variabili.

Quest'anno ti si è vista poco, l'ultima 42 è stata la maratona di Roma di un anno fa... poi la positiva uscita di mezza a Milano in primavera, dal punto di vista agonistico sei timorosa del rientro in maratona o prevale di più la voglia di lanciarsi in gara?

|
Non è stato un "letargo" voluto, ma una serio problema al piede che mi ha bloccato per 4 mesi. In gara solitamente si è impulsivi, ma la determinazione e la coscienza del proprio stato di forma posso fare la differenza. Come dice sempre mio marito: un agonista nasce con quelle caratteristiche che prima o poi lo premieranno...

E' il tuo secondo Europeo in maratona, poiché partecipasti già a Goteborg con un nono posto finale ed il titolo a squadre. Che ricordo ti è rimasto di quella partecipazione?

|
Un bellissimo ricordo: la mia seconda maratona, e soprattutto il rientro dopo l'operazione al tendine d'achille. Sono cresciuta molto da quella bellissima esperienza, che poi mi ha portato ai Mondiali di Osaka e alle Olimpiadi.

Hai già un'idea di come si svilupperà la gara? Quali atlete pensi siano favorite?

|
La gara sarà molto difficile. Il caldo sarà l'avversario di tutti. Per il resto al colpo di pistola si parte...

Sarai affiancata da due compagne brave come Toniolo e Console. Penserete a qualche tattica di squadra oppure sarà prioritario pensare alla propria gara per tirare le somme alla fine?

|
In 42km tattiche a squadre sono difficili da fare. Ogni atleta adotterà un comportamento soggettivo, motivato dalle sensazioni e stato di forma. Crediamo di essere competitive a

squadre, e comunque difenderemo con i denti il titolo.

Le condizioni climatiche saranno probabilmente un fattore decisivo per molte, tu dovresti essere già abituata al gran caldo, vivendo in Sicilia, come pensi influirà questo aspetto sulle altre partecipanti?

|

Non credo sia rilevante dove si vive. Si presenta una gara di 42km con condizioni climatiche estreme. Prevedo una gara lenta, per poi chiudere forte gli ultimi 10km. Ma non ci metto la moso sul foco...

Hai dato un'occhiata al percorso? Che te ne pare? A tal proposito hai curato qualche aspetto particolare?

|

Il percorso sembra veloce. Due anni fa ho corso "La corrida de S.Silvestre" nelle vie di Barcellona (record Italiano 10km 32'14) La gara presenta dei rettilinei lunghi con pochi cambi di direzione, anche le pendenze non sono eccessive. Mi sono limitata a questo, non studio mai accuratamente i percorsi, preferisco scoprirli in gara.

Più in generale, mediamente quanti chilometri corri a settimana e quanto tempo dedichi agli allenamenti?

|

La preparazione per una maratona richiede circa 3mesi. Chiaramente il programma é complesso, (periodi di costruzione muscolare, adattamenti...) di media corro dai 175-200 settimana con doppia seduta giornaliera per 13 uscite la settimana. Questo si va a ridurre chiaramente nei periodi di ripresa, come il dopo maratona o durante la preparazione delle distanze più corte.

Com'è cambiata la vita dopo il matrimonio? Ha inciso in qualche modo sulla tua attività

Scritto da SIMONE PROIETTI

Martedì 27 Luglio 2010 08:05 - Ultimo aggiornamento Martedì 27 Luglio 2010 08:22

sportiva?

|

Io e Stefano convivevamo già da 7anni. Dal punto di vista sportivo siamo cresciuti assieme e credo che per entrambi ci abbia completato.

Tuo marito Stefano Scaini che ruolo sta avendo in questa marcia di avvicinamento agli Europei? Avrà qualche compito particolare il giorno della gara?

|

Stefano è il marito che si occupa della famiglia in tutto e per tutto. Essendo atleta comprende facilmente i miei stati d'animo. Ma nonostante questo, finite le sedute di allenamento, stacciamo completamente e l'argomento "atletica" viene messo in secondo piano. Fa sì che gli allenamenti e le competizioni siano meno pesanti..

A Barcellona verrà a vederti la tua famiglia? Cosa vuoi dire ai tanti appassionati italiani che seguiranno gli Europei e tiferanno per te ed i colori azzurri?

|

Ho una bella schiera di Fan che arrivano da varie parti d'Italia. Non faccio mai pronostici e non ho l'abitudine di promettere qualcosa di incerto. Ma posso dire che venderò cara la pelle!