



Giovanni  
Ellena, clas-  
se 1966, è  
direttore  
sportivo  
della  
Androni  
Sidermec.

# GIOVANNI ELLENA

## «Lavoriamo come un World Team»

**Riflettori su...**

«Siamo una squadra famiglia che ha scelto un approccio scientifico per inseguire obiettivi importanti» spiega il tecnico piemontese della Androni Sidermec

*di Paolo Broggi*

foto di Ilario Biondi / Photo Bettini



**Q**uando è in ritiro con i suoi ragazzi, Giovanni Ellena non si ferma mai: inanella chilometri di scale e corridoi per tenere tutto sotto controllo. E lui, che spesso di parlare ne farebbe anche a meno, ha sempre la risposta pronta per tutto e per tutti.

Se Gianni Savio è il faro della Androni Giocattoli Sidermec, Giovanni è il regista operativo.

«Sono solo il punto di riferimento - spiega con modestia il tecnico piemontese - perché in realtà siamo organizzati come un vero e proprio team di WorldTour. Seguiamo il loro stesso *cahier de charges*, noi tecnici ci siamo divisi i ragazzi - sei atleti li curo io, altrettanti Spezialetti e cinque Cheula - e li seguiamo da vicino ma soprattutto lo facciamo attraverso un approccio scientifico avanzato».

*Possiamo entrare nel dettaglio?*

«Nell'ambito della tutela della salute e della valutazione della prestazione degli atleti della squadra, i nostri medici Maurizio Vicini e Andrea Giorgi hanno impostato un programma di monitoraggio di ogni ragazzo che avviene quotidianamente attraverso l'analisi dei dati di allenamento visibili su una piattaforma online chiamata Selfloops. Inoltre, con cadenza mensile vengono svolti mini ritiri durante i quali i ciclisti vengono controllati con test di valutazione funzionale, nutrizionale e antropometrici. La valutazione nutrizionale avviene con l'ausilio dell'analisi BIVA (*Bioimpedance vector Analysis*) applicata al ciclismo utilizzando lo strumento bioimpedenziometrico realizzato dall'azienda Akern.

Questa analisi è stata validata scientificamente anche grazie alle ricerche svolte dallo staff medico della Androni e permette di identificare le variazioni dello stato di idratazione e della composizione corporea dell'atleta anche in relazione allo sforzo fisico svolto. Questa analisi, grazie alla sua preci-

La stagione della Androni Sidermec è iniziata in Sudamerica: ecco Gavazzi e compagni in attesa di prendere il via alla Vuelta a San Juan.

sione, rapidità di esecuzione e accuratezza, è utile anche durante le corse a tappe perché permette di evidenziare alterazioni idriche e nutrizionali e quindi impostare un adeguato intervento idrico e di nutrienti per affrontare lo sforzo fisico senza incorrere in infortuni. Questo studio dei nostri medici è stato adottato anche da alcuni team di WorldTour e capita che uno dei loro medici interpellati il nostro dottor Giorgi per una consulenza sull'interpretazione dei dati».

*Largo alla scienza, quindi...*

«Diciamo che lavoriamo con nuove basi scientifiche in quella che resta una grande famiglia. Abbiamo rinnovato molto il nostro gruppo di lavoro, in particolare per quanto riguarda i massaggiatori, che sono tutti molto giovani. Non tanto perché siano più bravi dei loro colleghi più esperti, sia chiaro, ma perché conoscono nuove tecniche di massaggio e sono più ricettivi a

quelle che sono le esigenze scietifiche di cui abbiamo parlato poco fa».

*Come hanno reagito gli atleti di fronte a queste novità?*

«I più giovani con curiosità, i più anziani - che certamente si conoscono meglio - l'hanno presa come un qualcosa in più, ma tutti sono stati conquistati dai risultati immediati che hanno potuto verificare con mano. Faccio un esempio: Andrea Vendrame ha esordito più tardi del previsto perché gli esami hanno evidenziato che aveva un problema che... nemmeno lui si era accorto di avere».

*Veniamo alla stagione: come l'avete impostata?*

«Intanto mi fa piacere sottolineare come la nostra sia stata davvero una buona partenza, con quattro vittorie già in carriera e buone prestazioni ad ogni gara in cui ci siamo schierati. Come lo scorso anno abbiamo diviso la squadra in due, con un gruppo che si

concentrerà sulla stagione italiana e l'altro che correrà di più in giro per il mondo. Per noi, da sempre la Ciclismo Cup è un obiettivo primario: nel 2017 siamo tornati a vincerla e questo successo ci ha aperto le porte del Giro d'Italia, dal quale siamo rimasti fuori per due anni. L'obiettivo è provare a confermarci campioni d'Italia e per questo la prima parte di stagione è determinante: andremo in ritiro in altura - Italia o Spagna dipenderà dal clima - una prima volta tra il Gp Larciano e la Coppi&Bartali e una seconda tra la corsa emiliana e il Tour of the Alps. I ritiri rappresentano un momento importantissimo perché in squadra abbiamo molti giovani che, vivendo accanto ai corridori più navigati, possono imparare anche piccole cose che possono fare la differenza».

*E poi, finalmente, il Giro d'Italia.*

«Sì, finalmente sì. Con l'obiettivo ragionevole di far parlare la maglia, di

onorare gli sponsor e di dare il massimo. Dire che puntiamo ad una vittoria di tappa è scontato, ma la realtà è che per un team Professional è sempre più difficile. Mattia Cattaneo avrà il compito di curare la classifica, gli altri avranno obiettivi precisi e poi... vedremo di inventarci qualcosa».

*Egan Bernal, che avete lanciato nel professionismo, è passato alla Sky ma voi continuate a scoprire talenti in Sudamerica.*

«Ivan Sosa mi ricorda la favola del brutto anatroccolo. Si allenava con Egan, faceva gruppo con lui e altri giovani corridori piemontesi, ma in corsa si spendeva completamente per Bernal, mentre adesso sembra essersi liberato. Intendiamoci, non ha gli stessi valori di Egan, che secondo me è destinato a scrivere la storia dei grandi giri per molti anni, ma lo stesso Bernal mi ripeteva spesso che Sosa ha un bel motore e certamente un futuro interessante

davanti a sé per quel che riguarda le corse a tappe».

*E Rivera?*

«Kevin è ancora un ragazzino, viene da un contesto molto difficile, deve ancora imparare tutto della vita e del ciclismo. Ci aspetta tanto lavoro, con lui, e in questo risulta molto preziosa la collaborazione dei nostri uomini più esperti, a cominciare da Frapporti e Gavazzi».

*Tre ragazzi dai quali ti aspetti qualcosa di buono in questa stagione?*

«Ballerini, Masnada e Vendrame. Ballerini non sa nemmeno lui quanto è forte, è un corridore da classiche del Nord ed è un peccato che la nostra squadra non possa assicurargli un calendario importante, ma la contemporaneità con tante prove della Ciclismo Cup ci obbliga a fare delle scelte. Fausto Masnada sono convinto che possa far bene nelle corse a tappe e Andrea Vendrame ha le carte in regola per diventare il Gavazzi di domani. Anche se per ora il nostro

Francesco ce lo teniamo ben stretto».

*Toglici una curiosità: come avete fatto un anno fa a trovare la forza per reagire all'esclusione dal Giro d'Italia?*

«Aggrappandoci ai valori di cui parlavamo all'inizio, la famiglia e la scienza. Da una parte Gianni Savio, da buon capo famiglia, ci ha sempre spronato a reagire e a lavorare sullo spirito di squadra. Di contro la base scientifica del nostro lavoro ci dava in tempo la realtà della situazione e ci diceva che eravamo sulla strada giusta. Come poi i risultati hanno confermato».

Si è fermato anche troppo, Giovanni: durante la chiacchierata corridori, colleghi e membri dello staff hanno continuato a cercarlo, a chiedere consigli e risposte. È tempo di tornare al lavoro, a macinare chilometri, a programmare corse e ritiri, a consultare dati e schermate, a controllare materiale e divise. In altre parole, a fare il Giovanni Elena...



La formazione della Androni Sidermec schierata durante la presentazione della Vuelta a San Juan.