

# S/rubriche

## FORMAZIONE CONTINUA

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione con:



### Convegno tecnico

Villa Lagarina, 11 gennaio 2014



Relazioni:

- Un nuovo modello tecnico per l'atletica italiana, **Massimo Magnani**
- Mezzofondo femminile: stesse metodologie di allenamento? **Pierino Endrizzi**
- Dal cross alla pista: l'esperienza della Spagna, **Luis Miguel Landa**
- Moderatore: **Dino Ponchio**

Organizzazione:

- Atletica Quercia Rovereto
- Comitato provincia autonoma di Trento

### Seminario tecnico/pratico: "Metodologia per il miglioramento della tecnica di passaggio degli ostacoli"

Firenze, 1 marzo 2014



Relatori:

- **Vincenzo De Luca**
- **Ilaria Ceccarelli**

Organizzazione:

Comitato Regionale Toscana FIDAL

### Convegno sul mezzofondo giovanile

Lecco, 14 marzo 2014



Relazioni:

- Alimentazione del giovane sportivo, **Stefano Righetti**
- Evoluzione della programmazione nel mezzofondo, dalle categorie giovanili a quelle allievi, **Maria Righetti**
- La crescita agonistica di Michele Fontana, dalla categoria giovanile a quella assoluta, **Sandro Marongiu**

Organizzazione:

ASD Atletica Lecco 2Colombo Costruzioni" Comitato Regionale FIDAL Lombardia

**Seminario: "Tecnica e metodologia del salto in lungo: differenze e affinità con l'estero"**  
 Firenze, 22 marzo 2014



**Relatori:**  
**Stefano Serranò, Gianni Cecconi**  
 Analisi del salto dal punto di vista tecnico-biomeccanico e metodologia dell'allenamento, confronto con i modelli di riferimento stranieri e quello italiano

**Organizzazione:**  
 Comitato Regionale Toscano FIDAL

**Seminario tecnico: Dall'analisi biomeccanica della corsa alla pratica sul campo"**  
 Roma, 22-23 marzo 2014



**Relazioni:**  
 • Biomeccanica della corsa (di ve-

locità, di resistenza, sul piano e con gli ostacoli), **Vincenzo De Luca**  
 • Applicazioni pratiche del modello biomeccanico, **Vincenzo De Luca**

**Organizzazione:**  
 Comitato Regionale Lazio FIDAL, CS Esercito

**Convegno: "L'importanza di costruire una ritmica di rincorsa per saltatori di lungo e triplo: mezzi di allenamento"**  
 Genova, 23 marzo 2014



**Relatore:**  
**Claudio Mazzaufu**

**Organizzazione:**  
 Comitato Regionale Ligure FIDAL

**Seminario: "Come si insegna il salto con l'asta in età giovanile, progressione didattica ed esercizi propedeutici"**  
 Firenze, 23 marzo 2014



**Relatori:**  
**Vitaly Petrov**

**Interventi:**  
**Renzo Avogaro, Riccardo Calcini, Simone Bianchi**  
 Il famoso tecnico di salto con l'asta mostra quali sono le progressioni didattiche e gli esercizi propedeutici corretti per l'avvicinamento dei giovani

**Organizzazione:**  
 CR FIDAL Toscana

**Tavola rotonda: "Gli ostacoli in Italia e nel Mondo"**  
 Torino, 23 marzo 2014



**Relazioni:**  
 • Costruzione del modello ritmico dei 400hs, **Eddy Ottoz**  
 • L'allenamento di Marzia Caravelli, **Marcello Ambrogli**  
 • La mia atletica, **Marzia Caravelli**  
 • 110 e 100 ostacoli: la tecnica dei migliori al mondo di ogni tempo a confronto con quella dei nostri ostacolisti, **Roberto Bedini**

**Organizzazione:**  
 CUS Torino, Associazione Officina Atletica

**Convegno tecnico-pratico:  
"La postura in atletica leggera"**

Firenze, 28 marzo 2014



*Relatore:*  
**Vincenzo Canali**

*Organizzazione:*  
Comitato Regionale Toscano Fidal

**Convegno sulle metodologie di allenamento dei giovani mezzofondisti: "Allenarsi per crescere"**

Cagliari, 29-30 marzo 2014



*Relazioni:*

- Programmazione dell'allenamento per i giovani mezzofondisti, **Luciano Gliotti**

- Dalla teoria alla pratica: didattica delle esercitazioni, **Pierino Endrizzi**

*Organizzazione:*  
Comitato FIDAL Sardegna

**Convegno sulla marcia  
Locorotondo (Ba), 29 marzo 2014**



- Relazioni:*
- Allenamento funzionale della forza per la marcia, **Cosimo Santarcangelo**
  - Gli infortuni nella marcia: prevenzione e cura, **Guido Quaranta**

*Organizzazione:*  
Alteratletica Locorotondo, Comitato regionale Fidal Puglia

**Seminario pratico: "La correzione degli errori nel salto in alto"**  
Firenze, 5 aprile 2014



*Relatore:*  
**Giuliano Corradi**

- Il seminario si propone di illustrare il corretto approccio per l'individuazione e la correzione degli errori nelle varie fasi del salto in alto

*Organizzazione:*  
Comitato Regionale Toscano Fidal

**Seminario: "Gli ingredienti di un atleta di successo"**  
Roma, 11 aprile 2014



*Relatore:*  
**Stefano Baldini**

*Organizzazione:*  
Comitato Regionale Fidal Lazio

**Convegno  
Bari, 12 aprile 2014**



Relatore:

**Francesco Angius**

- Modello tecnico e ritmico per le gare dei 110-100 e 400 ostacoli, Gianni Tozzi;
- Performance e fidelizzazione dell'atleta: la preparazione psicologica del tecnico, Ilaria Fischetti

Organizzazione:

Comitato Regionale Fidal Puglia

**Convegno: "L'atletica leggera fa scuola"**

Palermo, 24 aprile 2014



Relazioni:

- Esperienze e riflessioni sul reclutamento, l'avviamento e la gestione dei giovani saltatori di talento, **Carmelo Giarrizzo**
- La filosofia dei salti secondo Robert Zotko, **Claudio Mazzaufu**
- La progressività nell'allenamento dei salti in estensione in atletica leggera, **Michele Basile**
- Vuoi migliorare la performance in endurance? Allenati in altitudine, **Gaspere Polizzi**
- La "scuola palermitana" dell'allenamento in altitudine: studio su alcuni parametri cardiaci e metabolici, **Marcello Giaccone**
- La valutazione funzionale per l'ottenimento della prestazione nei salti, **Nicola Silvaggi**

Organizzazione:

CR FIDAL Sicilia – Centro Studi

**Convegno di aggiornamento sul lancio del disco**

Bergamo, 18 maggio 2014



Relatore:

**Francesco Angius**

- Analisi biomeccanica della tecnica del lancio del disco;
- Considerazioni sullo sviluppo della forza speciale nel lancio del disco

Organizzazione:

Comitato Regionale Fidal Lombardia

**Convegno: "Dal cucciolo al fanciullo"**

Castelgandolfo (RM), 3 giugno 2014



Relazioni:

- Dal cucciolo al fanciullo, **Mauro Pascolini**
- Alimentazione e atletica: dall'avviamento all'atleta di alto livello, **Francesco Fagnani**

Organizzazione:

Comitato provinciale Fidal Roma sud

**Seminario: "La lunga strada verso il successo – esperienze pluriennali di campo"**

Roma, 9 luglio 2014



Relatore:

**Roberto Pericoli**

Organizzazione: Comitato regionale Fidal Lazio

**Tavola rotonda: "il mezzofondo veloce"**

Nembro (Bg), 11 luglio 2014



*Relazioni:*

- lo faccio così, **Vittorio Di Saverio**
- Le mie esperienze, **Gianni Ghidini**
- La nascita del centro nazionale di sviluppo tecnico del mezzofondo veloce di Bergamo, **Saro Naso**

*Organizzazione:* Atletica Saletti, Officina Atletica, patrocinio Comitato Regionale Fidal Lombardia

**Tavola rotonda: “Allenarsi in altura: dagli aspetti fisiologici alle esperienze sul campo”**  
Rovereto (Tn), 20 luglio 2014



*Relatori:*

- **Mauro Marzorati**
- **Maria Francesca Piacentini**
- **Pietro Pastorini**
- **Federico Schena**

*Organizzazione:*

Officina Atletica, Quercia Rovereto, CeRiSM, SdS Trentino

**Seminario: “Lancio del disco: tecnica e didattica”**  
Camerino, 21 agosto 2014



*Relatore:*

• **Armando De Vincentis**

*Organizzazione:* Comitato Regionale Fidal Marche

**Seminario tecnico: “Alimentazione corretta e bilanciata nelle discipline dell’atletica leggera”**  
Aosta, 7 ottobre 2014



*Relatore:*

**Enrico Arcelli**

Come devono nutrirsi prima e durante la gara maratona, ultramaratona, corridori su strada, marcia, ski, sci alpino e marciatori.

*Organizzazione:*

Atletica Sandro Calvesi, CONI Valle d’Aosta, FIDAL Comitato regionale Valle d’Aosta

**Convegno: “La programmazione generale in atletica leggera: nuove tendenze”**  
Milano, 16 ottobre 2014



*Relatore:*

**Nicola Silvaggi**

*Organizzazione:*

Comitato Fidal Friuli Venezia Giulia

**Seminario: “Un lancio lungo 10 anni: dalle categorie promozionali all’atleta evoluto”**  
Roma, 18 ottobre 2014



*Relazioni:*

- Il giovane lanciatore: sviluppo completo di tutti i requisiti.
- La tecnica del lancio del disco secondo i canoni meccanici: dalla teoria alla pratica, **Francesco Angius**

*Organizzazione:*

Comitato Regionale Fidal Lazio

**Seminari sull'attività giovanile**

Bergamo, 25-26 ottobre 2014



*Relazioni:*

- Indicazioni metodologiche per la stesura della programmazione annuale di un giovane lanciatore di martello, **Renzo Roverato**
- Considerazioni sui migliori multiplisti giovani stranieri, **Riccardo Calcini**
- Evoluzione del lavoro di Federica Del Buono, **Rossella Gramola**
- Proposte di programmazione per velocisti e ostacolisti juniores, **Vincenzo De Luca**
- Evoluzione di un atleta di élite dalla categoria cadetti a quella assoluta, **Raimondo Orsini**

*Organizzazione:*

Comitato Fidal Piemonte

**Seminario: “Cosa c’è di nuovo a proposito della forza”**

Genova, 26 ottobre 2014



*Relazioni:*

- La forza muscolare: nuove specificità, dall’alta prestazione alla prevenzione, **Renato Manno**
- L’allenamento specifico della forza negli sport da combattimento, **Alberto Di Mario**
- L’allenamento della forza in atletica leggera: esperienze nel settore dei lanci, **Domenico Di Molfetta**

*Organizzazione:*

Comitato Regionale CONI, Scuola regionale dello sport Liguria

**Convegno nazionale ‘Atleticamente’: “L’arte di allenare – il Coaching oggi”**

Abano Terme (Pd), 8-9 novembre 2014



*Relazioni:*

- Dalla programmazione al campo: ricominciare dall’ABC?, Massimo Magnani, **Stefano Baldini**
- Quando il feed-back è negativo, che fare? Come interrompere il circuito negativo, **Samuele Marcora**
- I marker fisiologici per la gestione del training: cosa dice la scienza oggi, **Maria Francesca Piacentini**
- Team building: come costruire un sistema funzionale, **Giovanni Esposito**
- Strategie attuali di coaching: i punti deboli e quelli forti della catena, **Roberto Re**
- Notte insonne, gara già fatta! La gestione emozionale dell’atleta, **Claudio Robazza**
- La gestione del Team e del top, Neil Black (UK)
- Coach, maestro, tuttologo: quale ruolo per l’allenatore, **Sandro Campagna**
- La quadratura del cerchio. Della gestione del team che segue l’atleta, **Antonio La Torre**

**Organizzazione:**  
Comitato Regionale CONI Veneto,  
Scuola regionale dello sport Veneto,  
Comitato Regionale FIDAL Veneto

**Incontri di aggiornamento:  
“Terminando e ricominciando 2014”**

Abano Terme (Pd), 22 novembre 2014



**Relazioni:**  
• Analisi descrittiva e allenamento nel mezzofondo, **Bruno Gajer**

**Organizzazione:**  
Comitato Regionale FIDAL Veneto  
– Settore tecnico

**Incontri di aggiornamento:  
“Terminando e ricominciando 2014”**

Abano Terme (Pd), 22 novembre 2014



**Relazioni:**  
• Esperienze vincenti francesi nell’allenamento delle qualità di forza e dei velocità negli sprinter, **Guy Ontagnon**

**Organizzazione:**  
Comitato Regionale FIDAL Veneto  
– Settore tecnico

**Aggiornamento tecnico  
Modena, 2 novembre 2014**



**Relazioni:**  
• Proposte di esercitazioni per impostare una corretta tecnica di corsa, **Mirco Tonioli**  
• Punti di presa, sostegno e spinta dei piedi per assorbire e generare adeguati dinamismi del centro di massa nella preparazione tecnica dei saltatori, **Marco Di Maggio**  
• Un esempio di strategia nella programmazione della stagione invernale, per gli atleti in fase di specializzazione, **Mirco Tonioli**  
• Mezzi per le esercitazioni di forza speciale e specifica per i giovani saltatori e multiplisti. Balzi, multi-balzi e sovraccarichi usati in forma dinamica, somministrazione e

controllo, **Giuliano Corradi, Massimo Piovaticci**  
• Genesi, individuazione e correzione dell’errore motorio nei 4 lanci, **Marco Mozzi**

**Organizzazione:**  
Comitato Regionale FIDAL Emilia Romagna

**Incontri di aggiornamento:  
“Universo Velocità: come si allena Speedy Gonzales?”**

Roma, 22 novembre 2014



**Relazioni:**  
• L’esperienza di Irene Siragusa, **Vanna Radi**  
• La crescita di Diego Marani, **Giovanni Grazioli**  
• La carriera giovanile di Ilaria Verderio, **Paolo Prestipino**  
• Il futuro di Mario Marchei e Mattia di Panfilo, **Maura Cosso**

**Organizzazione:**  
Comitato Regionale FIDAL Lazio, ASSITAL

**Convegno: “Programmazione, mezzi e controllo dell’allenamento: dal giovane all’atleta di élite nelle corse di velocità ed ostacoli”**

Cagliari, 22-23 novembre 2014



Relatore:  
**Carlo Vittori**

Organizzazione:  
Comitato Regionale FIDAL Sardegna

**Convegno tecnico: “I figli degli altri – La responsabilità dell’allenatore”**

Aosta, 29-30 novembre 2014



*Relazioni:*

- La responsabilità dell’allenatore nei confronti dei giovani a lui affidati, la sua funzione pedagogica di educatore e formatore, la sua funzione vincolante rispetto alla famiglia spesso oggi in difficoltà, **Carlo Vittori**
- Valutazione preventiva e riprogrammazione posturale, Vincenzo Canali
- L’avviamento dei giovani all’allenamento della forza, **Roberto Bonomi**

*Organizzazione:*

Aletica Sandro Calvesi, Comitato Regionale FIDAL Valle d’Aosta, ASSITA

**Tavola rotonda: “Giavelotto: dal principiante al campione”**

Modena, 30 novembre 2014



*Relazioni:*

- Progettare la prestazione dalle condizioni iniziali all’analisi delle variabili necessarie non sufficienti per favorire la crescita del talento nel giavelotto, **Carlo Giulioni**
- Proviamo a trasformare i problemi in opportunità, **Sergio Previtali**

- Ricerca di modelli tecnici adatti alle diverse qualità d’atleti. Esperienze di confronto/apprendimento con tecnici stranieri, **Emanuele Serafin**

*Organizzazione:*

Comitato Regionale FIDAL Emilia Romagna

**Seminario: “Motivazione e relazione: aspetti psicologici nella pratica atletica”**

Roma, 12 dicembre 2014



*Relazioni:*

- Motivazione psicologica nella pratica sportiva, **Laura Bortoli**
- Aspetti relazionali: il ruolo degli adulti (allenatori, dirigenti, genitori), **Laura Bortoli**

*Organizzazione:*

Comitato Regionale FIDAL Lazio

**Seminario: “DonnAtletica: l’approccio all’atletica attraverso le prove multiple. Le prove multiple femminili”**  
Napoli, 13 dicembre 2014



**Relazioni:**

- L’approccio all’atletica attraverso le prove multiple, **Luigi Chierchia**
- DonnAtletica: le prove multiple femminili, **Luigi Chierchia**

**Organizzazione:**

Comitato Regionale FIDAL Campania

**Convegno: “Tecnica e metodologia di allenamento del marciatore”**

Zafferana Etnea (Ct), 20 dicembre 2014



**Relazioni:**

- Tecnica e metodologia della marcia, **Pietro Pastorini**
- Cenni sulla regola 230 del RTI, **Davide Bandieramonte**
- Principi metodologici che accomunano marciatori e mezzofondisti, **Salvatore Pisana**
- Allenamento in stato di relativa ipossia: adattamenti biologici centrali e periferici, **Marcello Giaccone**

**Organizzazione:**

Atletica Zafferana, Comitato Regionale FIDAL Sicilia

**Articoli di tecnici: opinioni e discussione**

**SPECIALIZZAZIONE MORFOFUNZIONALE E REGIME MOTORIO SPECIFICO**  
**Francesco Angius**

*dottore magistrale in scienza e Tecnica dello Sport, collaboratore Lanci della FIDAL, responsabile Centro Nazionale del Lancio del Disco di Grosseto*

Qual è lo scopo dell’allenamento sportivo e più in generale della programmazione dello stesso?

Il raggiungimento della massima prestazione e la forma sportiva? Oppure non è vero che queste sono le conseguenze, il risultato di un obiettivo molto più complesso, anzi di due obiettivi, e funzionale?

La nostra opinione, chiaramente verte su quest’ultima affermazione che ci porta a definire l’attività sportiva umana, nello sport di vertice, tesa allo sviluppo della specializzazione morfofunzionale dell’organismo e del regime motorio specifico della disciplina.

Per definire la specializzazione morfofunzionale ci facciamo aiutare da Y. Verchosanskij che la definisce come “quell’insieme di miglioramenti adattivi stabili generati dalle caratteristiche specifiche della disciplina sportiva praticata”.

Inizialmente nella pratica di una disciplina sportiva l’organismo umano reagisce con un adattamento generale, ma in seguito, dopo questa prima fase, le modificazioni corporee assumono un carattere maggiormente specifico secondo le caratteristiche peculiari della disciplina.

Conseguenza è lo sviluppo di quei gruppi muscolari impegnati nelle gestualità specifiche e delle capacità motorie che stanno alla base della prestazione.



Questo secondo aspetto genera, quindi, anche uno sviluppo dell'intero organismo in particolare quei sistemi principalmente impegnati nell'attività di gara.

La specializzazione morfofunzionale si evidenzia con tre particolari caratteristiche a livello muscolare:

- Ipertrofia della muscolatura impegnata nel gesto di gara
- Maggiore funzionalità muscolare grazie al miglioramento della coordinazione intra e intermuscolare
- miglioramento dei processi metabolici ed energetici con equilibrio a livello muscolare tra produzione e utilizzazione ATP.

Il risultato di ciò si esprime in tre forme di specializzazione morfofunzionale:

5. La capacità di realizzare con modalità rapide azioni motorie specifiche
6. La velocità di movimento dell'atleta nel gesto di gara
7. Il controllo posturale in movimenti ad alta velocità e alto livello coordinativo.

Il primo aspetto si riferisce principalmente agli sport di squadra e di situazione, mentre il secondo è tipico delle discipline con forte componente di velocità ed esplosività. Il controllo posturale è peculiarità, invece, di tutta la motricità umana. Date queste premesse, l'allenamento di un atleta di vertice deve contenere in gran parte esercitazioni specifiche che possano permettere lo sviluppo di queste capacità motorie legate alle richieste di gara.

La riduzione dei mezzi allenanti e la loro sempre maggiore similitudine alla motricità di gara diverranno condizioni fondamentali per migliorare la prestazione sportiva.

È ora introdotto il concetto di regime motorio specifico. Per regime motorio specifico intendiamo " la realizzazione dei movimenti da gara con una velocità e un'ef-

ficacia sempre maggiori" ( Angius 2015).

L'obiettivo è quello, ad esempio in atletica, di correre, saltare e lanciare mantenendo una tecnica ottimale e raggiungendo velocità di stacco, di rilascio e di corsa sempre più elevate.

È abbastanza facile comprendere che questi sono gli scopi ultimi dell'allenamento di ogni atleta agonista.

È necessario ora ricollegarsi al concetto di specializzazione morfofunzionale visto prima.

Per raggiungere la massima prestazione è necessario mettere in collegamento i due concetti:

- specializzazione morfofunzionale
- regime motorio specifico di gara.

Essi sono reciprocamente collegati, vediamo.

La specializzazione morfofunzionale è "conditio sine qua non" si possa migliorare il regime motorio specifico di gara. Solo uno sviluppo massimo delle strutture principalmente responsabili della prestazione può permettere di incrementare le caratteristiche del gesto di gara.

Migliorare la specializzazione morfofunzionale ai massimi livelli, renderla il più efficace possibile, porterà al miglioramento del regime motorio di gara.

Pertanto le energie e gli sforzi degli atleti e dei tecnici devono essere indirizzati in tale direzione.

È particolarmente indicativo l'esempio di un lanciatore di disco di elevata qualificazione che avendo migliorato il suo personale nei 30 mt. di corsa, si aspetterebbe anche un miglioramento nel gesto di gara.

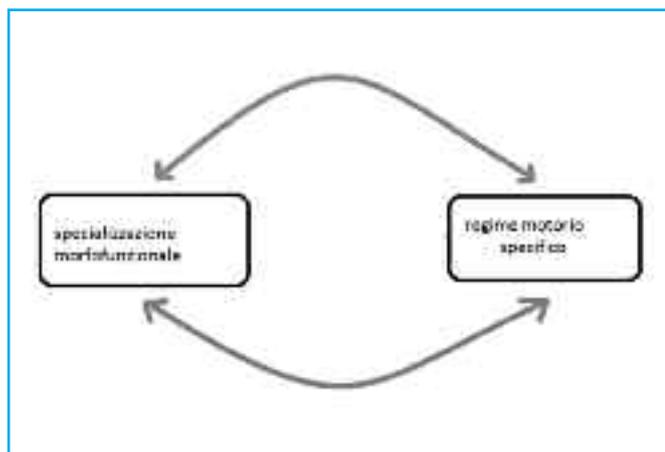
Quest'attesa probabilmente sarà vana poiché la motricità rettilinea non ha correlazione con quella rotazionale e, pur avendo utilizzato la stessa muscolatura degli arti inferiori, le linee di sviluppo di questi gruppi muscolari sono completamente diversi.

È altrettanto vero che la ripetizione del gesto di gara con un regime motorio vicino o uguale a quello della competizione permette il massimo sviluppo della specializzazione morfofunzionale dell'organismo.

Sempre Y. Verchosanskij affermava che "niente è più specifico e allenante dello stesso gesto di gara".

Lavorare con i gesti tecnici completi che variano il regime motorio di gara è un mezzo altamente qualificato per porre l'atleta in grande condizione fisica e tecnica. Vogliamo terminare riprendendo l'ipotesi iniziale.

È chiaro come la massima prestazione è l'aspetto visibile, esteriore più eclatante, di un progetto che ha delle finalità più scientifiche e fisiologiche.



## Bibliografia

J. Verhosanskij: "La preparazione fisica speciale" CONI – SDS 2001

J. Verhosanskij: "Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportivo" CONI – SDS 2001

J. Verhosanskij: "La moderna programmazione dell'allenamento sportivo" CONI – SDS 2001

J. Verhosanskij: "Basi dell'allenamento della forza specifica" SDS 1973

J. Verhosanskij: "La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento" SSS 1984

V. Issurin: "Block Periodization" (in inglese) 2008 Ultimate Athlete Concepts

V. Issurin: "Block periodization vol. 2" (in inglese)

2008 Ultimate Athlete Concepts

J. Weineck: "L'allenamento ottimale" Calzetti Mariucci 2009

Platonov: "L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara" Calzetti Mariucci Editore 2004

Platonov: "Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara" Calzetti Mariucci Editore 2004

A. Bondarchuk: "Transfer of training in sport" Ultimate Athlete Concepts 2007

Anzil/Colle/Zanon: "La periodizzazione dello sport" Doretti Udine 1978

L. Matveyev: "Fundamentals of sport training" Progress Publishers 1981

### PROSPETTIVE PSICOLOGICHE SUL TEMA DEL FALLIMENTO NELLA PRESTAZIONE DEL GIOVANE ATLETA

**Giampaolo Garilli**

*Dottore in Scienze dell'Educazione a Indirizzo Extra-scolastico, Allenatore Specialista FIDAL*

#### Introduzione

Le performance sportive sono da sempre oggetto di studio per il raggiungimento di prestazioni elevate, proviamo a considerare anche alcune dinamiche psicologiche che le possono ostacolare.

*Fallire* un risultato significa che la prova atletica è stata difettosa (non all'attesa delle aspettative), così dopo mesi di duro lavoro preparatorio, all'appuntamento importante accade l'impensato, qualcosa che non trova immediatamente spiegazione: ma come...era tutto perfetto...cosa è successo?...ti sei preparato benissimo...deve essere un problema di testa.... (tutte purtroppo affermazioni da prendere col beneficio del dubbio perché un buon allenatore deve sempre mettersi per primo in discussione di fronte al problema). Succede anche che l'atleta rinunci alla gara a causa di uno strano infortunio dell'ultimo minuto che rovina tutto, allora i motivi sono forse da ricercare davvero nella sua psiche, soprattutto se un giovane soggetto.

#### L'ambiente che circonda l'atleta

Le cause dell'insuccesso sportivo nascono da lontano, dai primi processi di formazione dell' "io", amplificate da situazioni esterne, per la maggior parte dei casi dall'ambiente che circonda quotidianamente il ragazzo (la famiglia, il tecnico che lo segue e la Società di appar-

tenenza) e da tanti aspetti di non facile individuazione. Mi soffermo sul rapporto Allenatore-Atleta che compone notoriamente la trasmissione delle competenze tecniche, con l'allenatore primo codificatore della natura del ragazzo, delle sue caratteristiche fisiche e psicologiche. Lasciando le metodologie dell'allenamento alla vasta letteratura già presente, cito invece le due teorie psicologiche a mio avviso maggiormente in uso.

*Condizionamento classico* (modellatura): cerca di riprodurre in anticipo la condizione di gara per adattare l'atleta allo stress attraverso l'elaborazione di uno schema di training che riduca le differenze tra allenamento e competizione. È un metodo comunemente impiegato ma può determinare un'elevata e prolungata pressione sul giovane atleta, finendo per produrre un grave stress da prestazione.

*Variazione e graduazione dello stress*: basata sulle teorie dell'apprendimento tramite "condizionamento operante", influenza l'allenamento attraverso una progressione graduale dell'automazione dei gesti atletici con lo scopo di ottenere un transfert efficace. Si alternano fasi di routine a momenti di stress, spesso in concerto con i periodi di carico e scarico degli allenamenti, l'obiettivo è provocare un adattamento via via sempre più efficace sino alla prossimità delle gare. Interessante a proposito è l'*allenamento sintetico ultra-stressante* che consiste nel indurre un carico di lavoro maggiorato (in condizioni di difficoltà) sottoponendo l'atleta a stimoli più gravosi del contesto gara, con una modalità non stereotipata, inserendola cioè occasionalmente e all'improvviso nei piani di allenamento. È questa una metodica forse più adatta ad atleti di

alto livello, dotati di schemi mentali già consolidati. Per il giovane talento sportivo, apparirà scontato, la gestione dello stress nel tempo è subordinata al suo percorso atletico. “Costruire per bene” la potenza dell’atleta negli anni spesso stride con il risultato immediato di prestigio, soprattutto quando il giovane è già forte di sua natura. Si rischiano aspettative errate perché si trascura, nel periodo più importante della crescita, la necessaria e lunga fase della formazione fisica e mentale, insistendo solo sulla prestazione. Il movimento giovanile di casa nostra offre continui esempi di giovani promettenti spariti troppo presto dalla scena sportiva perché al momento di confermarsi nelle categorie superiori non riescono più a vincere. Il *percorso* di un giovane è profondamente diverso dagli schemi di allenamento somministrati a un atleta evoluto che invece è già pronto e purtroppo lo stile di vita attuale dei nostri figli non permette più, come in passato, di trovare soggetti già performanti perché preparati dalla palestra naturale delle campagne e delle strade, ragazzi forti e già solidi di personalità, la *potenza* è dunque correlata alla consapevolezza dei propri mezzi e il binomio corpo-mente non deve mai dissociarsi.

### La competizione

il fanciullo impara a conoscere e a conoscersi per mezzo del gioco, prendendo così gradualmente consapevolezza delle proprie capacità per giungere alla competizione che gli offre la possibilità di sublimare il bisogno di misurarsi con gli altri, derivato dall’istinto animale di aggressività, di conservazione della specie e dagli istinti primordiali di sicurezza, conoscenza e potenza (A.Adler). La competizione è positiva per il giovane a condizione di assenza di stati psicopatologici, l’ansia nevrotica ad esempio è sicuramente la peggiore delle cause influenti sulla prestazione proprio perché blocca la persona di fronte all’evento stressante (i casi più gravi devono essere trattati da specialisti, ritengo ottime le psicoterapie a orientamento psicodinamico) ma vediamo alcuni casi: In un IO poco strutturato e immaturo accade che la competizione divenga fonte di frustrazione, a differenza di un IO strutturato e maturo per il quale è invece sintomo di progresso (Ancona L.). Il soggetto del primo caso tenderebbe ad attuare diversi meccanismi inconsci di difesa. Anche stati di ansia meno gravi compromettono l’equilibrio psicologico del giovane atleta quando chiamato alla realizzazione finale dei suoi sforzi. Cito alcuni modelli comportamentali sull’argomento, per esempio l’atleta *megalomane* è convinto della sua superiorità al punto che deve vincere a tutti i costi, così di fronte alla sconfitta tende a giustificarla oltremodo, inventandosi si-

tuazioni assurde e fantastiche che gli hanno impedito il successo (meccanismo nevrotico di difesa). All’opposto l’atleta che ha paura di vincere, dopo un successo può anche giungere all’abbandono dell’attività (burnout) perché schiacciato dal peso dell’ansia di dover vincere nuovamente, con il terrore di non riuscirci. Anche che gli atleti che compensano le carenze di potenza e di prestigio tramite la loro bravura, hanno una paura folle di mancare l’obiettivo, spesso tendono a proiettare il timore su sintomi corporali, diventano aggressivi verso gli allenatori e giungono persino a rifiutare di partecipare alle gare. Non di minor importanza è il caso dell’inibizione mentale inconscia allo sforzo in assenza di problemi fisici, situazione che si rivela anche protezione naturale verso un lavoro dannoso ed eccessivo.

### L’infortunio inconscio e la proiezione

È il caso forse più interessante da osservare a un’attenta riflessione sull’accaduto e di una buona conoscenza del soggetto. I piccoli infortuni, spesso di modesta entità ma tali da generare una scusa valida a non gareggiare (o a competere comunque ma in condizione di handicap), appartengono a ciò che S.Freud definì *atti mancati*. Riscontrabili anche in soggetti normalmente equilibrati interessano gli allenatori perché si presentano in prossimità di appuntamenti agonistici importanti. Naturalmente quando l’atto mancato perde la caratteristica di sporadicità allora si può parlare di sintomo nevrotico vero e proprio.

Per Freud nella vita psichica non esiste il caso e attraverso questo *determinismo*, in ogni comportamento è reperibile un significato. L’infortunio diviene inconsciamente (ovvero senza premeditazione o intenzione apparente) un mezzo di alleggerimento o di evitamento dello stress che incombe perché consente all’atleta di ridurre la pressione su di sé. Sono infortuni che non compromettono mai la carriera sportiva (sono spesso cadute da scale, in bicicletta, microfratture da contusione, sempre in parti anatomiche determinanti per la prestazione). L’infortunio lieve, anche se non compromette la gara, offre una *buona scusa* qualora il risultato non giunga, con conseguente riduzione dello sforzo nervoso. Si tratta di una forma del pensiero neurotico, una difesa dell’IO ad opera di meccanismi psichici inconsci che tendono a rassicurare il soggetto, allontanando la percezione minacciosa dell’evento. Situazioni analoghe possono rivelarsi altresì in un meccanismo inconscio di *proiezione* verso un’altra persona, come se farsi male danneggiasse non tanto l’atleta quanto chi egli percepisce come ostile (allenatore, genitore, dirigente sportivo, ecc.).

## Alcuni rimedi

Provo a proporre alcune soluzioni. Assodato che lo stress dovuto all'ansia tende a diminuire sensibilmente il rendimento atletico, Mechanic (1962) sostiene che per invertire i fattori, occorre ridurre il livello delle aspettative e delle aspirazioni, abbassandone l'obiettivo. In questo modo si riducono l'aspettativa e la pressione causate dall'evento. Chiedendo in sostanza all'atleta un risultato certamente alla sua portata, si verificherà, nel caso di un miglioramento, un rafforzamento della sua autostima, positivo per il futuro. Anche un allenamento vario e stimolante riduce la condizione di noia che le ripetizioni logoranti di molti schemi propongono. Il giovane atleta va poi guidato verso l'interiorizzazione di valori importanti come la lealtà e l'autocritica, fondamentali per superare le sconfitte, per vincere correttamente bisogna saper perdere correttamente. L'allenatore dovrebbe anche controllare che il giovane non si occupi esclusivamente di Sport al fine di coltivare e accrescere tutte le proprie potenzialità.

La mia proposta riprende un articolo (*La preparazione psicologica dell'atleta*, reperibile su *Atletica Studi*) di F. Antonelli che indica come l'atteggiamento mentale dell'allenatore possa assumere i tratti del *counseling* (1), ovvero «una attività rivolta allo sviluppo delle potenzialità del ragazzo e all'orientamento», come inteso da C. Rogers (2), tesa allo stimolo delle capacità di scelta attraverso atteggiamenti proattivi. Premesso che in ogni organismo vivente esiste una tendenza naturale e costruttiva alla realizzazione delle proprie possibilità Rogers sviluppa la sua teoria basandosi sulla fiducia negli esseri umani «il sostrato di ogni motivazione è la tendenza organismica verso la realizzazione», dunque ogni individuo è potenziale promotore della sua crescita, ma perché ciò accada è necessario che le condizioni esistenti consentano di comprendere se stesso, le proprie emozioni e le esperienze interiori (insight) e tale sostegno deve essere mediato da un approccio centrato sulla persona. È importante quindi che il tecnico educatore e l'atleta siano motivati a intraprendere un percorso di questo genere.

*Counseling* è finalizzato a «consentire a un individuo una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui si trova a operare, in modo da poter meglio affrontare le proprie scelte [...] con la riduzione al minimo della conflittualità dovuta a fattori soggettivi», (Galimberti, *Dizionario di Psicologia*, Torino, UTET, 2006) ed è inoltre «un'attività di competenza relazionale che utilizza mezzi comunicazionali per agevolare l'autoconoscenza di se stessi attraverso la consapevolezza e lo sviluppo ottimale

delle risorse personali, per migliorare il proprio stile di vita in maniera più soddisfacente e creativo» Feltham C., *Dizionario di Counseling*, Roma, Sovera, 2008. Rogers C., *La terapia centrata sul Cliente*, Martinelli, Firenze, 1970. Le condizioni basilari per la riuscita della relazione sono tre: *l'accettazione incondizionata*, la *comprensione empatica* e la *congruenza*. Provo a semplificare per aiutare l'allenatore che volesse sperimentarne gli effetti: per *accettazione incondizionata* s'intende che prima di tutto è necessario disfarsi di ogni pregiudizio o etichetta per dare spazio alla persona che si ha di fronte, con rispetto ed attenzione per ciò che si osserva, sospendendo i giudizi di vero o falso. Avere considerazione per una persona vuol dire accettarla così com'è nella sua specificità, prestargli fin dall'inizio (*accoglienza*) un'attenzione sincera e ascoltarla. L'accoglienza è il primo gradino di una buona relazione, è la porta di accesso alla comunicazione. Se sono accolto male sono bloccato in partenza e lo sarò per molto tempo. Sappiamo quanto un bel sorriso sia importante, accettazione e ascolto sono fondamentali, senza pregiudizi. Il ragazzo così rafforza le condizioni di autostima e sicurezza e troverà in seguito anche le parole per parlare dei suoi disagi, libero di riconoscere ed elaborare le proprie esperienze e i propri sentimenti. L'*ascolto* non è un compito passivo (mettersi da parte e tacere) ma un processo attivo che ci impegna a voler realmente comprendere l'altro, le sue idee e i suoi sentimenti. L'ascolto autentico esige accettazione, coinvolgimento, partecipazione e riconoscimento, immaginando noi stessi nella situazione vissuta dall'altro secondo *comprensione empatica*, rispettando comunque la distinzione tra Sè e l'Altro, per comprendere i suoi sentimenti come lui (lei) li percepisce, anche se la pensiamo diversamente. La *comprensione empatica* consiste in sostanza in una percezione corretta dello schema di riferimento interno altrui e dell'insieme di esperienze, sensazioni, percezioni, significati che sono connessi all'evento emotivo. L'allenatore cerca allora di capire come il ragazzo rappresenta il mondo che lo circonda attraverso una migliore percezione di sé e una correzione delle idee falsate di sé, permettendogli di costruirne di più congrue.

Tutto questo introduce il concetto di *congruenza*, in altre parole la piena coscienza delle proprie reazioni e dei propri sentimenti inserita all'interno di un sistema organizzato di significati; quindi anche una buona capacità d'introspezione: quanto più mi conosco, tanto più sono in grado di comunicare me stesso. Essere incongruenti significa invece discrepanza tra ciò che si è da ciò che si crede di essere. Prendiamoci dunque il tempo per

riflettere, comprendere ciò che l'altro è in grado di ascoltare, saper scegliere il momento e prestare attenzione al modo in cui si comunica. Il tecnico educatore è nella relazione una persona reale, trasparente e autentica, capace di esperire la realtà interna ed esterna senza distorcerla, che conosce se stesso e i propri limiti, e che è in contatto con i propri sentimenti senza proiettarli sugli altri.

### Conclusioni

L'approccio rogersiano viene definito *non direttivo* perché dà importanza alla relazione e a ciò che avviene al suo interno, alla qualità dell'incontro interpersonale tra l'educatore e il ragazzo. Non-direttività non significa passività ma presenza e ascolto che aiuta lo stabilirsi di una relazione che rimedia. Tutto quanto sinora espresso appare in contrasto con i metodi basati sulla disciplina e autorità, spesso osservati sulle piste di atletica, rivolti solo a chi ha la forza di sopravvivere (personalmente desidero piste frequentate sempre più da giovani all'inseguimento di un sogno... non di un'ossessione). L'autorevolezza facilita invece la realizzazione di tutte le potenzialità insite nella persona, pur rimanendo (l'educatore) sempre in posizione di asimmetria educativa. (3) *L'asimmetria educativa* va intesa non come dipendenza

di un soggetto debole nei confronti di uno più forte, ma piuttosto come una probabile disparità di conoscenze, esperienze, capacità. Dal punto di vista del soggetto educando, l'asimmetria relazionale ricercata e accettata, consiste nella misura in cui egli riconosce l'educatore con un ruolo di esperto, in grado di usare competenze di anticipazione, progettazione e di tipo generativo (come a es. proposte, che facciano la differenza e lo aiutino concretamente).

Da quanto sviluppato in questo breve scritto emerge la necessità di un atteggiamento costantemente rivolto al giovane per interpretarne al meglio le esigenze, le aspettative e le paure, per orientare al meglio le sue energie verso il compimento delle sue potenzialità, specie quando di fronte a un talento sportivo perché <<la preparazione psicologica fa parte integrante del sistema di allenamento>> (4).

È sempre più difficile oggi gestire la complessità del sistema Sport specie se orientati all'alto livello. Non è più possibile far tutto da soli ma è indispensabile per gli allenatori aprirsi a nuove metodologie e collaborazioni. Un Team di valore dovrebbe poter contare su più fonti di conoscenza per gestire al meglio la ricerca del talento (sempre più raro da trovare), fondamentale per tutto il movimento dell'Atletica Leggera Italiana.

## Bibliografia

Canestrari R. (1984), *Psicologia generale e dello Sviluppo*, CLUEB, Bologna

Vanek M., *The psychic components of performance*, *Atletica Studi*, 5, 1982

Freud S., *L'interpretazione dei sogni*, A. Ravazzolo, 2010

Adler A., *Psicologia individuale e conoscenza dell'uomo*, Newton Compton, 1975

Ancona L., Di Giannantonio M., *Le radici della sofferenza mentale*, Borla, 1987

Antonelli F., Federici, S. (1979) *Risultati Psicodiagnostici sugli atleti Italiani adolescenti di livello nazionale*, *Atletica Studi* n.10

Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze, 1970

## Dalla letteratura internazionale - Sintesi di articoli scientifici

### MODELLO PER LA DETERMINAZIONE DI VALORI ISTANTANEI DI VELOCITÀ E DELL'ACCELERAZIONE ISTANTANEA E MEDIA PER SPRIINTER DI 100 METRI.

*(Model for the Determination of Instantaneous Values of the Velocity, Instantaneous, and Average Acceleration for 100-m Sprinters)*

**Janic N.J.<sup>1</sup>, Kapor D.V.<sup>2</sup>, Doder D.V.<sup>3</sup>, Doder R.Z.<sup>4</sup>, Savic B.V.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Faculty of Medicine, University of Novi Sad, Orthopaedic Surgery and Traumatology Clinical, Novi Sad, Serbia

<sup>2</sup> Department of Physics, Faculty of Sciences, University of Novi Sad, Serbia

<sup>3</sup> Department for Sport and Sports Medicine, Provincial Institute for Sport and Sports medicine Vojvodine, Novi Sad, Serbia

<sup>4</sup> Faculty of Medicine, University of Novi Sad, Clinic for Infections Diseases, Novi Sad, Serbia.

**Journal of Strength and Conditioning Research, 2014, vol. 28, n. 12, pp. 3432-3439**

**Abstract:** I modelli temporali della velocità di corsa sono di grande interesse per gli allenatori e ricercatori coinvolti nelle corse di sprint. In questo studio è stata applicata un'equazione differenziale non omogenea per il movimento, con forze di resistenza proporzionali alla velocità per la determinazione della velocità istantanea e dell'accelerazione istantanea e media per sprinter di 100 metri. I risultati ottenuti in questo studio per la velocità istantanea, usando il presente metodo, indicano un buon accordo con i valori misurati direttamente, che costituisce una buona verifica della procedura proposta. Per ottenere una analisi comprensibile dell'applicabilità dei risultati ottenuti, è stato elaborato il canone armonico (distribuzione dei valori) per la disciplina dei 100 metri sprint. Usando i dati ottenuti dalla misurazione dei tempi dei vari segmenti dei 100 metri degli sprinter K. Lewis (1988), M. Green (2001) e U. Bolt (2009), il metodo descritto fornisce risultati che permettono un'analisi comparativa dei parametri cinematici di ciascuno sprinter. Un'ulteriore elaborazione ha consentito la derivazione di una canonica ideale velocità armonica, che può essere molto utile ad ogni allenatore per valutare i risultati ottenuti in particolari distanze in questa come in altre discipline. Il metodo descritto può essere applicato per l'analisi di qualsiasi gara.

**Parole-chiave:** sprint / velocità istantanea / forza / equazione del modello / tracciamento polinomiale

#### **EFFETTI DEL TAPERING CON CARICHI LEGGERI E PESANTI NELLE PRESTAZIONI DEI LANCI IN ATLETICA LEGGERA.**

*(Effects of Tapering With Light vs. Heavy Loads on Track and Field Throwing Performance)*

**Zaras N.D.<sup>1</sup>, Stasinaki A-N.E.<sup>1</sup>, Krase A.A.<sup>1</sup>, Menthitis S.K.<sup>1</sup>, Karampatsos G.P.<sup>1</sup>, Georgiadis G.V.<sup>1</sup>, Spengos K.M.<sup>2</sup>, Terzis G.D.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Athletics Laboratory, School of Physical Education and Sport Science, University of Athens, Greece

<sup>2</sup> First Department of Neurology, Eginition Hospital, University of Athens Medical School, Athens, Greece.

**Journal of Strength and Conditioning Research, 2014, vol. 28, n. 12, pp. 3484-3495**

**Abstract:** Obiettivo dello studio è l'individuazione degli effetti dell'allenamento della potenza con carichi leggeri e pesanti durante le fasi del 'tapering' di una periodizzazione doppia annuale nelle prestazioni di lanci in atletica. Tredici lanciatori di 16-26 anni di età hanno seguito 8 mesi di allenamento sistematico per migliorare

la prestazione seguendo 2 fasi di tapering durante i periodi competitivi invernali e primaverili. Gli atleti si sono impegnati con due differenti carichi di allenamento della forza: 7 atleti hanno usato il 30% della massima ripetizione (1RM) (tapering a carichi leggeri, LT), e 6 atleti hanno usato l'85% di 1RM (tapering a carichi pesanti, HT), durante il tapering invernale. Nel tapering primaverile è stato eseguito l'opposto. Prima e dopo ogni tapering, sono stati valutati: prestazione del lancio, forza 1RM (massimale), salto verticale, tasso di sviluppo della forza (RFD), architettura del vasto laterale e livello di sforzo percepito. Le prestazioni di lancio sono aumentate significativamente da  $4,8 \pm 1\%$  e  $5,6 \pm 0,9\%$  rispettivamente dopo LT e HT. La 1RM leg-press e la potenza dello squat jump sono aumentate più per l'HT che per il LT ( $5,9 \pm 3,2\%$  vs.  $-3,4 \pm 2,5\%$ , e  $5,1 \pm 2,4\%$  vs.  $0,9 \pm 1,4\%$ , rispettivamente,  $p \leq 0,05$ ). L'architettura del muscolo non risultava alterata per entrambi i programmi. Questi risultati suggeriscono che possono essere ottenuti incrementi simili dopo tapering sia LT che HT nei lanciatori dell'atletica leggera, ma HT (carichi pesanti) conducono a maggiori incrementi nella forza, nella potenza dell'intero corpo e nel RFD (tasso di sviluppo della forza).

**Parole-chiave:** allenamento alla forza-potenza / lancio del peso / lancio del disco / lancio del martello / lancio del giavellotto / tasso di sviluppo della forza

#### **TEST SPORTIVO-MOTORI UNA POSSIBILITÀ O UN RISCHIO?**

**Prof. Dr. Annette Worth**

*Membro della redazione - Sportunterricht 61 (2012), n.2*

*Traduzione a cura di Debora De Stefani, revisione a cura di Luca Del Curto*

Il tema del primo convegno tecnico dell'Associazione tedesca per insegnanti di educazione fisica è stato, nel novembre 2010, lo sviluppo dei test motori tedeschi nella fascia d'età 6-18 che, nel frattempo, sembrano entrati a far parte della pratica della lezione di educazione fisica. L'obiettivo di questo convegno era quello di confrontarsi, da una parte, sui presupposti della somministrazione dei test e, dall'altra, sulle questioni di natura pedagogica in merito alla loro trasposizione nella pratica della lezione di educazione fisica.

"Fantastico, un ottima base per dare i voti!", "Assolutamente superfluo: i test sportivo-motori si focalizzano esclusivamente sulle capacità motorie!": durante il convegno si è discusso così o in modo altrettanto controverso.

Ciò che resta indiscusso è il fatto che le capacità motorie siano essenziali pressoché per tutti i gesti motori. Muoversi con gioia e competenza presuppone, non

a caso, capacità motorie ben sviluppate. Va inoltre aggiunto che il livello di capacità motorie è in stretta ed evidente relazione con la salute (cfr. con gli studi KiGGS e MoMo): con i suoi parametri di resistenza, forza, mobilità articolare e coordinazione, essa rappresenta, infatti, una sostanziale risorsa per il benessere, soprattutto in età infantile e giovanile. È in questo contesto che incentivare lo sviluppo delle capacità motorie deve essere considerato un'importante obiettivo dell'educazione fisica, anche se ciò non mette naturalmente in dubbio le altre finalità della disciplina!

La promozione sistematica dello sviluppo motorio si basa su una descrizione affidabile delle condizioni dell'individuo e sul regolare monitoraggio delle sue prestazioni. "Senza diagnosi, si interviene alla cieca": è stato questo il motto del convegno annuale 2007 del gruppo di studio di psicologia sportiva (Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, asp). Quali sono quindi le possibilità legate alla diagnosi motoria?

In base ai risultati dei test, si evincono profili per individuo, classe e scuola. È da questi ultimi che ci si orienta per programmare l'attività volta ad incentivare lo sviluppo delle capacità motorie. A tal proposito, la diagnosi motoria può contribuire a vedere con occhi diversi la situazione di partenza, e a poter sviluppare, su questa base, contenuti ed obiettivi mirati.

Sulla base delle informazioni raccolte, contenuti e obiettivi possono poi essere trasmessi in modo più comprensibile ai bambini ma anche ai loro genitori, così come può essere trasmessa l'esortazione a partecipare attivamente e responsabilmente al proprio sviluppo corporeo e alla propria salute. Cosa si ottiene dai test sportivo-motori svolti durante la lezione di educazione fisica? È possibile fare di bambine e bambini degli "esperti", ad esempio mentre ci si confronta, nella pratica, con le basi teoriche dei test. In questo modo, i bambini scoprono come nascono i test sportivo-motori e imparano a distinguere tra test motori "buoni" e "cattivi". Perché non far sì che ciascun bambino possa sviluppare il proprio test? I bambini e le bambine possono rimanere vincolati alla raccolta, all'elaborazione e alla valutazione dei dati. Ma è soprattutto la valutazione ad essere un aspetto problematico, e ciò può accadere anche con altre materie. Ci si chiede quindi: come mi devo comportare con i risultati dei test? E soprattutto che significato hanno questi risultati per ogni singolo bambino?

La comunicazione dei risultati del test deve essere effettuata responsabilmente. La diagnosi motoria non dovrebbe essere collegata a conseguenze negative o, ad-

dirittura, a paure. Anche solo per questo motivo, non è consigliabile dare un voto in base ai risultati ottenuti nei test. Ciò che dovrebbe, invece, essere messo in primo piano è l'incentivazione dello sviluppo motorio individuale. Le riflessioni sulla sempre più incalzante "test mania" oltre che sul rafforzarsi degli scenari critici di un'organizzazione unilaterale della lezione di educazione fisica basata sul "teaching for the tests" vanno prese sul serio e discusse poi in modo critico e aperto. I test sportivo-motori sono un ottimo strumento di accompagnamento alla lezione, se e quando sono utilizzati riflettendo in maniera pedagogicamente sensibile.

### **INFLUENZA DELLA PROFONDITÀ DELLO SQUAT SULLE PRESTAZIONI DI SALTO.**

*(Influence of Squatting Depth on Jumping Performance)*  
**Hartmann H.<sup>1</sup>, Wirth K.<sup>1</sup>, Klusemann M.<sup>2,3</sup>, Dalic J.<sup>1</sup>, Matuscher C.<sup>1</sup>, Schmidtbleicher D.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Department of Human Movement Science & Athletic Training, Institute of Sports Sciences, Goethe-University Frankfurt am Main, Germany

<sup>2</sup> Department of Physiology, Australian Institute of Sport, Canberra, Australia

<sup>3</sup> School of Human Movement Studies, Charles Sturt University, Bathurst, Australia

***Journal of Strength and Conditioning Research, 2012, vol. 26, n. 12, pp. 3243-3261***

**Abstract:** Non è chiaro se gli incrementi nella massima ripetizione (massimale o 1RM) nei quarti di squat determinino miglioramenti più elevati in confronto con lo squat massimo (accosciata completa) nella produzione di forma isometrica e nelle prestazioni di salto verticale. Scopo dei progetti di ricerca era il confronto degli effetti di diverse varianti dello squat sugli incrementi della 1RM e dei loro effetti di transfert sull'altezza del salto con contromovimento (CMJ) e dello squat jump (SJ), sulla contrazione massima volontaria (MVC), e sul livello massimale di sviluppo della forza (MRFD).

Ventitre donne e 36 uomini (età media 24,11 ± 2,88 anni) sono stati indagati in 3 gruppi suddivisi sulle prestazioni dei loro CMJ: squat massimi frontali (FSQ, n=20), squat massimi posteriori (BSQ, n=20) e quarti di squat posteriori (BSQ1/4, n=19). Inoltre è stato individuato un gruppo di controllo (C, n=16) (età media: 24,38 ± 0,50 anni). I gruppi sperimentali si sono allenati 2 giorni a settimana per 10 settimane con una periodizzazione a blocchi di potenza-forza, che ha prodotto significativi ( $p \leq 0,05$ ) incrementi dello squat specifico di 1RM.

I gruppi FSQ e BSQ hanno ottenuto miglioramenti significativi ( $p \leq 0,05$ ) in SJ e in CMJ. Il gruppo BSQ1/4, e il gruppo di controllo C non hanno rivelato alcun cambiamento significativo di SJ e di CMJ. I gruppi FSQ e BSQ hanno ottenuto incrementi significativi nei valori di SJ rispetto a C ( $p \leq 0,05$ ), il gruppo BSQ non ha ottenuto differenze di caratteristiche significative ( $p = 0,116$ ) nel SJ, così come il gruppo FSQ mostrava un trend più alto di altezza dello SJ rispetto a BSQ1/4 ( $p = 0,052$ ). I gruppi FSQ e BSQ presentavano altezze significativamente ( $p \leq 0,05$ ) più elevate nel CMJ rispetto ai gruppi BSQ1/4 e C. Posttest in MVC e in MRFD non mostravano cambiamenti significativi per BSQ. Sono stati evidenziati diminuzioni in MRFD per il gruppo FSQ nella gamba destra ( $p \leq 0,05$ ) senza alcun effetto di interazione per MVC e MRFD tra entrambi i gruppi FSQ e BSQ. L'allenamento del gruppo BSQ1/4 è risultato significativamente ( $p \leq 0,05$ ) più basso nei valori di MRFD e MVC in contrasto con i gruppi FSQ e BSQ. L'allenamento con il quarto di squat in maniera significativa ( $p \leq 0,05$ ) trasferisce perdite nel comportamento della forza isometrica massimale ed esplosiva. Queste risultanze pertanto contestano il concetto di effetti di transfert in angoli specifici superiori. I massimi squat frontali e posteriori garantiscono effetti di transfert di miglioramenti della prestazione nella forza dinamica massimale e alla capacità della forza rapida dinamica degli estensori dell'anca e del ginocchio in confronto con i quarti di squat.

**Parole-chiave:** forza massimale / specificità dell'esercizio / ciclo accorciamento-stiramento / squat jump / countermovement jump / livello massimale di sviluppo della forza (MRFD)

## Rassegna bibliografica

*In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.*

### BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

Cominciando con le specialità di resistenza, nella rivista di ricerca di fisiologia sulla prestazione della Human Kinetics segnaliamo uno studio che propone un test da campo per individuare la velocità critica di soglia, verificato attraverso un confronto con il test di laboratorio ad esaurimento. La prova viene eseguita in una singola volta su tre distanze, 3600-2400-1200 metri. **(Galbraith A, Hopker J.G., Lelliott S., Diddams L., Passfield L.** - Original Investigations A Single-Visit Field

Test of Critical Speed - Ricerche originali: Un test effettuato in una soluzione sulla velocità critica - International Journal of Sport Physiology and Performance - 9, 6, 931 - 935). Sempre nella stessa rivista, ma nel n.2 di quest'anno, viene proposto un altro test da campo per valutare il massimo consumo di ossigeno, sempre verificato attraverso il confronto con il test effettuato in laboratorio, La sua particolarità è che, facendo autoregolare l'andatura all'atleta, riproduce meglio le condizioni variabili della gara. **(Hogg J.S., Hopker J.S., Mauger A.R.** - The Self-Paced VO<sub>2</sub>max Test to Assess Maximal Oxygen Uptake in Highly Trained Runners - Il test del VO<sub>2</sub>max ad andatura autoregolata per valutare il Massimo consumo di ossigeno in corridori molto allenati - International Journal of Sport Physiology and Performance - 10, 2, 172 - 177). Nella stessa rivista risultano interessanti i risultati ottenuti dallo studio dei test sia di laboratorio che da campo, raccolti per un anno intero su fondisti per soprattutto nella valutazione dei cambiamenti nel VO<sub>2</sub>max e nella velocità critica nell'arco di un anno. **(Galbraith A, Hopker J., Cardinale M, Cunniffe B., Passfield L.** - A 1-Year Study of Endurance Runners: Training, Laboratory Tests, and Field Tests - Un anno di studi su fondisti: allenamento, test di laboratorio e test da campo - International Journal of Sport Physiology and Performance - 9, 6, 1019 - 1025).

Nei 100 metri l'uomo ha raggiunto altissime prestazioni, uno studio analizza quindi le possibilità ancora esistenti di migliorare tale risultati, considerandone le differenti componenti di prestazione e i fattori limitanti **(Haugen T.A., Tønnessen E., Seiler S.** - 9.58 and 10.49: Nearing the Citius End for 100 m? - 9.58 e 10.49: Vicino alla soglia limite dei 100 m? - International Journal of Sport Physiology and Performance, 10, 2, 269 - 272). La rivista Journal of Sport Sciences riporta uno studio sulla cinematica degli arti inferiori durante la corsa in curva, che può aiutare a migliorare l'azione di corsa e quindi la prestazione delle gare di velocità in curva. **(Alt T., Heinrich K., Funken J., Potthast W.** - Lower extremity kinematics of athletics curve sprinting - La cinematica degli arti inferiori dello sprint in curva in atletica - Journal of Sport Sciences, 33,6, 552-560) Per quanto riguarda la metodologia dell'allenamento può essere interessante uno studio sulla programmazione dell'allenamento fisico, in particolare della forza nelle specialità di lanci, peso, disco, martello, che richiede una grande forza esplosiva. **(Waller M, Gersick M, Townsend R.J, Ford C.N.** - Strength and conditioning preparation for the transitional track and field thrower - Pre-

parazione di forza e fisica per lanciatori da avviare ai lanci dell'atletica leggera - *Strength & Conditioning Journal*, 36, 6, 71-78.) Sempre sull'allenamento della forza però in generale, segnaliamo uno studio sull'applicazione di metodiche di allenamento della forza eccentrica (**Jonathan M., Kerksick C.M., Kravitz L.** - How to Incorporate Eccentric Training Into a Resistance Training Program – Come incorporare l'allenamento eccentrico in un programma di pesi - *Strength & Conditioning Journal*, 37, 1, 18-23). Nella stessa rivista si sottolinea l'importanza dell'allenamento della forza per gli atleti di resistenza, analizzandone diverse modalità di applicazione (**Bazyler C.D., Abbott H.A., Bellon C.R., Taber C.B., Stone M.H.**, Strength training for endurance athletes: theory to practice – Allenamento di forza per atleti di resistenza: dalla teoria alla pratica - *Strength & Conditioning Journal* 37, 2, 1-12)

Infine sull'allenamento della forza si è studiato l'utilizzo dell'allenamento pliometrico per i velocisti, nel periodo precompetitivo, rispetto all'uso di dei pesi. (**Turner A.P., Bellhouse S., Kilduff L.P., Russell M.** - Postactivation Potentiation of Sprint Acceleration Performance Using Plyometric Exercise – Potenziamiento di postattivazione della prestazione di accelerazione dello sprint usando esercizi pliometrici - *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29, 2, 343-350)

## PSICOLOGIA DELLO SPORT

Un articolo della Rivista Internazionale di Coaching si occupa del particolare rapporto che si crea tra allenatore e atleta donna di alto livello, cercando di evidenziare attraverso quali aspetti e strategie si possa rendere più perseverante l'atleta nella sua attività sportiva. (Norman L. - The Coaching Needs of High Performance Female Athletes Within the Coach-Athlete Dyad – I bisogni di coaching delle atlete donne di alta prestazione all'interno della diade allenatore-atleta – *International Sport Coaching Journal*, 2015, 1, 15-28).

Nella rivista di psicologia della Human Kinetics un articolo si occupa di analizzare il rapporto tra pratica sportiva e autostima negli adolescenti dai 10 ai 18 anni, considerando in particolare la competenza sportiva percepita come fattore di motivazione (**Wagnsson S., Lindwall M., Gustafsson H.** - Participation in Organized Sport and Self-Esteem Across Adolescence: The Mediating Role of Perceived Sport Competence – Partecipazione a sport organizzati e autostima nell'adolescenza. Il ruolo mediatore della competenza sportiva percepita – *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 6, 584 – 594). Sempre nell'ambito del so-

stegno alla motivazione, un studio di Duda et al. offre uno strumento per permettere una valutazione oggettiva del clima motivazionale creato dall'allenatore: il Multidimensional Motivational Climate Observation System (**Smith N., Tessier D., Tzioumakis Y., Quested E., Appleton E., Sarrazin P., Papaioannou A., Duda J.L.** - Development and Validation of the Multidimensional Motivational Climate Observation System – Sviluppo e validazione del Sistema multidimensionale di osservazione del clima motivazionale - *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37, 1, 4 – 22).

## MEDICINA DELLO SPORT

Una serie di suggerimenti per ridurre i problemi alla schiena sono riportati nello studio di Randy Wheeler (**Wheeler, R.** - Limiting lower back injuries with proper technique and strengthening - Limitare i problemi alla schiena (zona lombare) con la tecnica corretta e il potenziamento - *Strength & Conditioning Journal*, 37, 1, 18-23).

Un'interessante review nella rivista "Journal of Strength and Conditioning Research" approfondisce la tematica della supplementazione nell'alimentazione del maratoneta, in particolare di ferro, per definire meglio quali strategie utilizzare in vista della competizione (**Zourdos M.C., Sanchez-Gonzalez M.A., Mahoney, S.E.** - A Brief Review: The Implications of Iron Supplementation for Marathon Runners on Health and Performance - Una breve review: Le implicazioni dell'integrazione del ferro per i maratoneti sulla salute e la prestazione - *Journal of Strength & Conditioning Research*: 29, 2, 559– 565)

La tecnica di corsa del corridore è l'oggetto di un articolo che evidenzia il rapporto tra posizione del tronco e l'energetica della corsa degli arti inferiori. Si sottolinea come, incrementando l'inclinazione del tronco in avanti durante la corsa, si possa ridurre il carico del ginocchio senza aumentare la richiesta biomeccanica sul flessore plantare del piede. (**Teng H.L., Powers C.M.** - Influence of Trunk Posture on Lower Extremity Energetics during Running - Influenza della postura del tronco sull'energetica degli arti inferiori durante la corsa - *Medicine & Science in Sports & Exercise*: 47, 5, 905–913)

Si conferma la validità dell'utilizzo dell'ultrasonografia bidimensionale per valutare la condizione del bicipite femorale, attraverso la comparazione della gamba infortunata con quella che ha subito infortuni. (**Timmins R.G., Shield A.J., Williams M.D., Lorenzen C., Opar D.A.** - Biceps Femoris Long Head Architecture: A Reliability and Retrospective Injury Study – Architettura della testa lunga del bicipite femorale : affidabilità e studio retrospettivo sugli infortuni - *Medicine & Science in*

Sport & Exercise:, 47, 5, 1026-1037)

Uno studio di Guex, Daucourt e Borloz propone l'uso degli elastici per fini riabilitativi e per valutare sul campo la forza massima dei flessori ed estensori del ginocchio. (**Guex K., Daucourt C., Borloz B.** - Validity and Reliability of Maximal Strength Assessment of Knee Flexors and Extensors Using Elastic Bands – Validità e affidabilità della valutazione della forza massima dei flessori ed estensori del ginocchio usando bande elastiche, *Journal of Sport Rehabilitation*, 24, 2, 151–155). Sempre nella riabilitazione si suggerisce l'uso della propriocezione, che, come strategia riabilitativa della distorsione della caviglia è ormai molto diffusa, escludendo la vista, per rendere più efficace la metodologia di recupero. (**Rancati J-M., Forlani M., Frigerio S., Masseroni E., Panella L.** - Strategia propriocettiva – *Sport & Medicina*, 2015, 2, ). Inoltre nel numero 1 del *Fisioterapista* del 2015 c'è una serie di articoli dedicati alla diagnosi, terapia e riabilitazione della distorsione laterale della caviglia.

La tendinopatia del tendine d'Achille è una delle patologie muscolo-scheletriche più frequentemente riscontrate. Questo disturbo viene tradizionalmente trattato con modalità terapeutiche spesso non basate su evidenze scientifiche. Un lavoro della rivista *Sport Medicina* ha l'obiettivo di individuare i principi della riabilitazione sportiva e applicarli a un programma riabilitativo progressivo. (**Spargoli, G.** – Tendinopatia del tendine di Achille – *Sport & Medicina*, 2015, 2).

La rivista *NSA*, dopo aver illustrato uno studio epidemiologico sui marciatori, propone una serie di raccomandazioni per la prevenzione degli infortuni. (**Hanley B.** – Training and injury profiles of international race walkers – Allenamento e profili di infortunio di marciatori di livello internazionale, *New Studies in Athletics*, 29,4, 17-24) Sull'incubo dei velocisti, l'infortunio ai muscoli della coscia, il cosiddetto "harmstring", segnaliamo un interessante articolo, che fornisce le indicazioni necessarie per evitare questo tipo di infortuni e le ricadute, attraverso la ricerca della causa (**Hansen, D.M.** – Identifying opportunities for enhanced hamstring health through improved running mechanics and proper landing progression – Identificare le opportunità di una migliore salute dei muscoli della coscia attraverso una meccanica di corsa migliore e una corretta progressione di contatto con il suolo – *New Studies in Athletics*, 29,4, 25-32)

## TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

Lo *Strength & Conditioning Journal* non propone una riflessione sulla tecnica di una delle specialità del-

l'atletica, ma sulla tecnica di uno dei più utilizzati esercizi nell'allenamento con sovraccarico, lo squat. In questo articolo si rivedono le corrette modalità di esecuzione per ridurre il rischio di infortunio e si illustra la metodologia di correzione (**Myer G., Kushner A., Brent J.E., Schoenfeld B., Hugentobler J., Lloyd R., Vermeil A., Chu D. A. , Harbin J., McGill S. M.** - The Back Squat: A Proposed Assessment of Functional Deficits and Technical Factors That Limit Performance – Lo squat: una proposta di valutazione dei deficit funzionali e dei fattori tecnici che limitano la prestazione - *Strength & Conditioning Journal* – 36,6, 4-27)

Altro interessante articolo riguarda l'età media in cui gli atleti di alto livello raggiungono il loro massimo risultato nelle quattro distinte gare di lanci, il che può dare delle indicazioni sulla gestione della carriera del lanciatore di sesso maschile di alto livello (**Babbitt D., Saatara M.** – Elite level development rates and age-based-performance patterns for the men's throwing events – Tassi di Sviluppo degli atleti di alto livello e modelli di prestazione basati sull'età per i lanci maschili – *NSA*, 29,3, 69-75)

Viene presentato il modello competitivo dei velocisti di elite, ottenuto attraverso l'analisi delle migliori prestazioni di velocisti di livello mondiale e anche di vari primati mondiali. Il modello più efficace sembra essere quello che raggiunge la massima velocità ai 60m e riesce a mantenere la velocità. (**Stoyanov H.** – Competition model of elite male sprinters – Modello competitivo di velocisti di elite – *New Studies in Athletics*, 29,4, 53-60)

## MANAGEMENT DELLO SPORT

Nella rivista *SDS* Claudio Mantovani presenta il sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi dell'ICCE, che ha lo scopo di creare omogeneità tra le diverse nazioni e federazioni. (**Mantovani C.**, - Il sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi – *SDS Rivista di cultura sportiva*, 33, 103, 3-12)

Infine un articolo sul rapporto tra leadership e livello manageriale e su come questi aspetti possano influenzare le prestazioni a livello olimpico. Lo scopo è stato di analizzare i fattori che sono percepiti come condizionanti dai Commissari Tecnici Nazionali, in relazione al loro ruolo e alle prestazioni. (**Arnold R., Fletcher D., Anderson R.**, Leadership and Management in Elite Sport: Factors Perceived to Influence Performance – Leadership e management nello sport di elite: fattori percepiti che influenzano la prestazione – *International Journal of Sport Science and Coaching*, 10, 2-3,285-292).