

Nuova Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

ISSN 1828-1354

225

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26.1.1974 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - Udine



New Athletics

Research in Sport Sciences

PERIODICO BIMESTRALE - ANNO XXXVIII - N. 225 NOVEMBRE/DICEMBRE 2010

rivista specializzata bimestrale dal friuli

ECCO I SERVIZI OFFERTI DAL CENTRO STUDI DELLA NUOVA ATLETICA DAL FRIULI, DA
38 ANNI AL SERVIZIO DELLA CULTURA SPORTIVA, RISERVATI AGLI ASSOCIATI.

RIVISTA "NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport"

- 27 Euro quota associativa annuale al Centro Studi Nuova Atletica del Friuli per ricevere la rivista "Nuova Atletica Ricerca in Scienze dello Sport".
- Per ricevere numeri arretrati: 5 Euro caduno, numeri doppi 8 Euro

VOLUMI DISPONIBILI

- **Allenamento per la forza: manuale di esercitazioni con sovraccarico per la preparazione atletica** di Giancarlo Pellis - Presentazione di Mihaly Nemessuri - 151 pagine, illustrato, 12 Euro
- **R.D.T.: 30 anni di atletica leggera** di Luc Balbont - Un libro "storico" sulla storia dell'atletica leggera nell'ex Repubblica Democratica Tedesca - 202 pagine, 25 tabelle, 70 fotografie, 10 Euro

- **LA FORZA per Body Building, Sport e Fitness** di Luciano Baraldo - Guida pratica all'allenamento con sovraccarico - 118 pagine, con numerose illustrazioni, 13 Euro (per conto del Centro Culturale d'Informazione Sociale, Tarvisio)

Sono esauriti (eventualmente disponibili in formato fotocopia):

- **Biomeccanica dei movimenti sportivi** di G. Hochmuth, 12 Euro
- **La preparazione della forza** di W.Z. Kusnezow, 10 Euro

SERVIZIO DISPENSE

- **L'Atletica Leggera verso il 2000: allenamento tra tecnica e ricerca scientifica** Atti del Convegno. Seminari di Ferrara 1994. Contributi di Enrico Arcelli, Malcolm Arnold, Carmelo Bosco, Antonio Dal Monte, Jean-Pierre Egger, Giuseppe Fischetto, Luciano Gigliotti, Elio Locatelli. - Pagg. 72, 8 Euro
- **Educazione fisica e psicomotoria nell'ambito delle pratiche sportive per disabili psichici, fisici e sensoriali** Dispensa del Corso di aggiornamento didattico-sportivo per insegnanti ed educatori, Udine 1997. A cura di Riccardo Patat. - Pagg. 24, 7 Euro
- **Speciale AICS** Una collezione di articoli sull'Educazione Fisica e l'Attività Giovanile tratti dall'inserito distribuito con la rivista "NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" a oltre 1.000 Scuole Medie di tutta Italia nel 1996. AA.VV., a cura del Comitato Scientifico dell'Associazione Italiana Cultura e Sport. - Pagg. 42, 7 Euro

Tutti i prezzi indicati non sono comprensivi delle spese di spedizione. - Pagamento in contrassegno o con versamento su c/c postale n. 10082337 intestato a: Nuova Atletica dal Friuli - via Forni di Sotto, 14 - 33100 Udine - Per i versamenti su c/c postale si invita ad indicare precisamente la causale del versamento. - Eventuali agevolazioni o sconti su grandi ordini sono possibili previo accordo con la segreteria di redazione.

Nuova Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

ANNO XXXVIII - N. 225
Movembre - Dicembre 2010

"NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" collabora con la FIDAL Federazione Italiana di Atletica Leggera e con la Scuola dello Sport del CONI - Friuli-Venezia Giulia

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

Comitato scientifico/
Scientific committee:
Italia

Pietro Enrico di Prampero, Sergio Zanon, Pozzo Renzo, Gioacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Bisciotti

Francia - Svizzera

Jean Marcel Sagnol, Anne Ruby, Patrice Thirier, Alain Belli, Claudio Gaudino, Michel Dorli, Edith Filaire, Liliane Morin, Jean Charle Marin, Jean Philippe, Genevieve Cogerino

Collaboratori:

Francesco Angius, Enrico Arcelli, Luciano Baraldo, Stefano Bearzi, Marco Drabeni, Andrea Giannini, Alessandro Ivaldi, Elio Locatelli, Fulvio Maleville, Claudio Mazzauf, Giancarlo Pellis, Carmelo Rado, Mario Testi

Redazione:
Stefano Tonello

Grafica ed impaginazione: LithoStampa

Foto a cura di:
Dario Campana, Paolo Sant

Sede: Via Forni di Sotto, 14 - 33100 Udine
Tel. 0432 481725 - Fax 0432 545843

"NUOVA ATLETICA Ricerca in scienze dello Sport", "NEW ATHLETICS Research in Sport Sciences" è pubblicata a cura del Centro Studi dell'associazione sportiva Nuova Atletica dal Friuli ed è inviata in abbonamento postale prevalentemente agli associati.

Quota ordinaria annuale: 27 Euro, (estero 42 Euro) da versare sul c/c postale n. 10082337 intestato a Nuova Atletica dal Friuli, via Forni di Sotto 14, 33100 Udine.

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi riproduzione dei testi tradotti in italiano, anche con fotocopie, senza il preventivo permesso scritto dell'Editore. Gli articoli firmati non coinvolgono necessariamente la linea della rivista.

Rivista associata all'USPI
Unione Stampa
Periodica Italiana



Reg. Trib. Udine n. 327
del 26/1/1974 Sped. in abb. post.
Bimestrale - Pubb. inf. 50%

Stampa: Lithostampa - Via Colloredo, 126
33037 Pasian di Prato (UD)
tel. 0432/690795 - fax 0432/644854

New Athletics
Research in Sport Sciences

SOMMARIO

5

DALLA FORZA ALLA FORZA SPECIALE FINO ALLA TECNICA
PRIMA PARTE
di Francesco Angius

11

DISPERSIONE SPORTIVA IN LIGURIA
di Claudio Scotton

32

UN BARATTOLO... DA RIEMPIRE
di Fulvio Maleville

37

IL MIO RICORDO DI SILVANO SIMEON
di Francesco Angius

38

IL FAIR PLAY: UN PO' DI APPROFONDIMENTO
di Daniele Damele

39

LA RICERCA DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI ENERGIE PARANORMALI
di Mario Gasparetto

43

LA VALUTAZIONE DELLE ASIMMETRIE FUNZIONALI NELLA CAPACITÀ DI FORZA IN GIOVANI GINNASTI
di Italo Sannicardo, Andrea Piccinno, Salvatore De Pascalis e Rosa Anna Rosa

Foto di copertina: Silvano Simeon, il campionissimo friulano del lancio del disco recentemente scomparso.

Se i numeri valgono QUALCOSA!

- ✓ **38** gli anni di pubblicazioni bimestrali (dal Febbraio 1973)
- ✓ **222** numeri pubblicati
- ✓ **1500** articoli tecnici pubblicati
- ✓ **19** le Regioni italiane raggiunte

Nuova Atletica:
Ricerca in Scienze dello Sport è
tutto questo e molto di più, ma vive solo
se TU LA FAI VIVERE!

Per associarti guarda le condizioni a pag. 2

DALLA FORZA ALLA FORZA SPECIALE FINO ALLA TECNICA

FRANCESCO ANGIUS

PRIMA PARTE

Forza e tecnica, rappresentano due binomi inscindibili per tutte le discipline sportive e rivestono un ruolo fondamentale nella preparazione dell'atletica leggera e nel settore dei lanci in particolare. Angius, noto e apprezzato tecnico Fidal, da molti anni prezioso collaboratore della nostra rivista, sviluppa l'argomento in un suo nuovo articolo che per la sua articolazione dovrà essere necessariamente suddiviso in tre parti e quindi apparirà su questo e sui prossimi due numeri della rivista.

Un lavoro di qualità che sarà ancora una volta di grande utilità e supporto per tutti i tecnici che si dedicano al settore dei lanci.



DALLA FORZA ALLA FORZA SPECIALE FINO ALLA TECNICA



La forza, la forza speciale e la tecnica sono i 3 grossi contenitori di esercitazioni che risultano fondamentali nella programmazione dell'allenamento di un lanciatore.

Esse sono legate tra di loro in modo indissolubile per cui la prima crea le premesse per le altre 2, ma nessuna di loro svincolata è in grado di rispondere alle esigenze di un moderno lanciatore.

Ma come sono legate?

Proviamo ad analizzare più da vicino la questione. Per forza nei lanci intendiamo tutte quelle esercitazioni della pesistica tese a sviluppare la capacità di vincere una resistenza e/o di opporsi ad essa e/o creare tensione a livello muscolo-tendineo.

Questa capacità sviluppata (la forza) è fondamentale poiché è probabilmente l'unica qualità fisica da cui dipendono quelle che una volta venivano indicate come le capacità condizionali.

Pertanto da essa dipende anche lo sviluppo della velocità, soprattutto nel caso dei lanci atletici, della velocità di uscita degli attrezzi che deve essere massima.

Infatti, come affermano la 1ª e la 2ª legge di Newton, per poter spostare un corpo (attrezzo) da uno stato di riposo è necessaria l'applicazione di 1 o più forze che lo costringono a modificare il suo stato e il grado di cambiamento della quantità di moto di un oggetto è proporzionale alla forza applicata (Dyson).

Pertanto:

$$F = ma$$

$$F = m V_{fin} - V_{iniz}.$$

$$\frac{F(T_{fin} - T_{iniz}) = m (V_{fin} - V_{iniz})}{T_{fin} - T_{iniz}}$$

Infatti, in atletica leggera la possibilità di incrementare la velocità di spostamento viene sviluppata fondamentalmente secondo 2 modalità: diretta e indiretta.

La modalità diretta consiste nel fare eseguire esercitazioni alla massima velocità esecutiva e tende ad influenzare soprattutto il S.N.C.

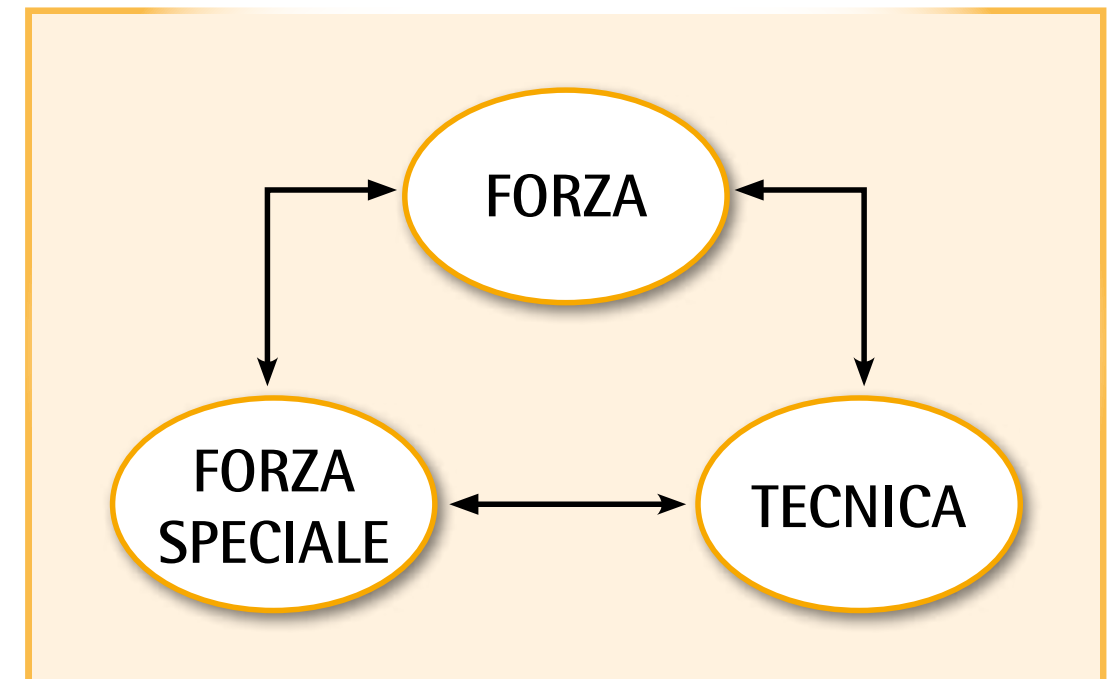
È una modalità che permette un rapido miglioramento ma anche un altrettanto rapida stagnazione dei risultati ottenuti.

La modalità indiretta invece tende a sviluppare la forza grazie a quanto prima visto e permette un ulteriore accrescimento della velocità esecutiva.

Pertanto risulterebbe tutto semplice, sembra che l'equazione F/V prima vista sia risolutiva delle nostre problematiche, ma non è assolutamente così.

Chiariamoci.

Dobbiamo, infatti, affermare che le esercitazioni di pesistica (con le quali sviluppiamo la nostra forza muscolare) sono da annoverare tra quelle a carattere generale, soprattutto nelle specialità di lancio. Secondo quale principio noi possiamo catalogare



Modalità di sviluppo velocità

diretta

indiretta

gesti veloci

sviluppo forza

Equazione forza / velocità risolutiva?

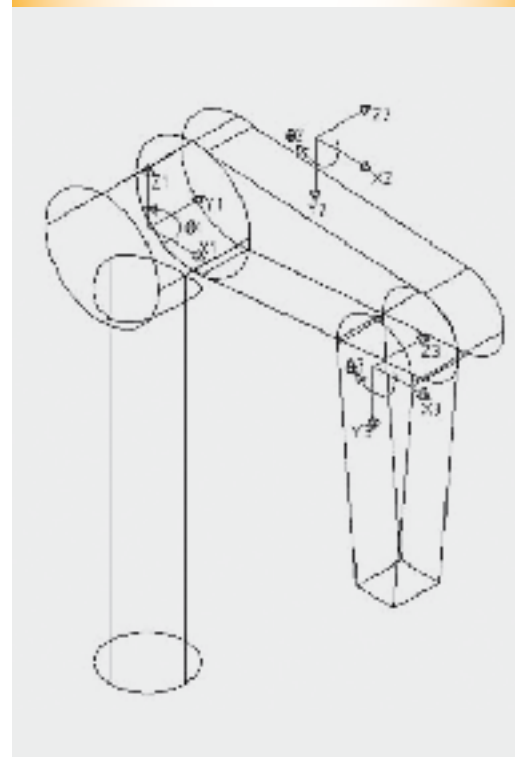


ASSOLUTAMENTE NO



La forza sviluppata con la classica pesistica è da annoverare come esercitazione generale

INDAGINE CINEMATICA



Le varie esercitazioni che si usano in campo atletico? La correlazione esistente tra l'esercizio preso in questione e il gesto di gara sul piano dinamico e cinematico.

La cinematica è la scienza che studia il movimento, in altre parole le posizioni che il corpo nello spazio durante l'effettuazione del gesto.

La dinamica studia le leggi che stanno alla base del movimento, quindi le velocità, le accelerazioni, l'inerzia, ecc....

Affinchè quindi un movimento sia strettamente correlato al gesto di gara è necessario che risponda il più possibile ad ambedue questi requisiti contemporaneamente.

Da una veloce indagine cinematica (con filmati ad alta velocità ma anche a occhio nudo) si può notare come i movimenti della pesistica non hanno similitudine con il lanciare.

Mancano le traslocazioni, gli spostamenti, le rotazioni e i movimenti dei vari arti (superiori e inferiori) sono anche molto diversi da quelli di gara.

Sono movimenti multi articolari e su vari assi e piani che tendono a variare in continuazione durante lo svolgimento del gesto.

È vero che la muscolatura è la stessa, ma con direzioni e angoli diversi.

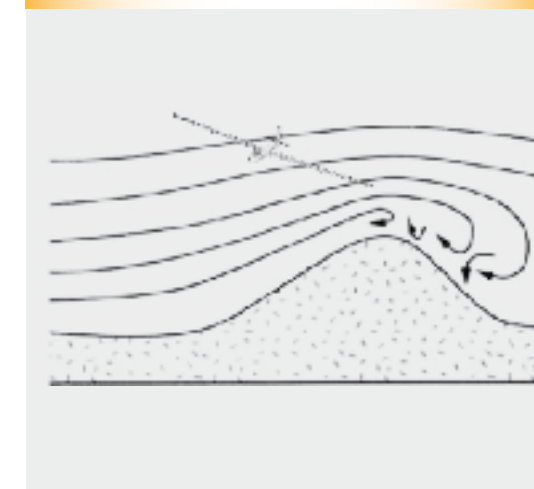
Indagine dinamica

Qui bastano alcuni dati di riferimento (presi dal lancio del disco) che non è altro che una rotazione del corpo intorno al relativo asse verticale per 540° e dura 1,2/1,6 sec (Hay 1985).

Per i lanci di 60/70 mt la velocità di uscita è di 20/22 mt/sec.

La forza impressa al rilascio è di 400/500 N..

INDAGINE DINAMICA



La fase di accelerazione finale dura 168 millisecondi per un lancio di 65 mt.

Sono dati non sterili per capire le grandi velocità raggiunte dagli atleti in gara e i ridotti tempi di applicazione della forza per sviluppare accelerazioni tese allo sviluppo della massima velocità di uscita, parametro fondamentale per il risultato.

Se prendiamo in esame ad esempio l'esercizio di strappo si hanno tempi di 1073 millisecondi (1741 per uno squat) per eseguire il gesto.

È palese come i tempi esecutivi delle due tipologie siano diversi e quindi come anche la correlazione dinamica e temporale sia bassissima.

Le velocità sviluppate sono poi di 2,240 m/sec per lo strappo e 0,825 per lo squat.

In conclusione ci rendiamo conto che esiste una grande lontananza e discrepanza con il gesto di gara e oltre la relazione iniziale (leggi di Newton) la forza viene sviluppata principalmente per 5 motivazioni:

- 1) fattore ormonale
- 2) fattore nervoso
- 3) fattore strutturale
- 4) fattore energetico
- 5) fattore meccanico.



Brevemente vediamo le conseguenze fisiologiche.

- 1) Il fattore **ormonale**: la produzione di ormoni anabolici (GH, IGF1 e testosterone) e la possibilità di effettuare gesti esplosivi grazie al livello elevato del testosterone libero.
- 2) Il fattore **nervoso**: lo sviluppo dei meccanismi del reclutamento e della sincronizzazione tesi a modificare l'ordine di intervento delle fibre veloci (legge di Henneman) e la frequenza motoria.
- 3) Il fattore **muscolare**: l'aumento della sezione trasversa del muscolo con l'incremento delle possibilità contrattili.
- 4) Il fattore **energetico**: la capacità di sfruttare al meglio la funzionalità del pool dei fosfati labili (ATP, ADP e CP).
- 5) Il fattore **meccanico**: il miglioramento della coordinazione intra e intermuscolare.

La conclusione di questo excursus iniziale sulla forza quindi ci fa capire la sua grande importanza nella creazione delle premesse e dei presupposti per il gesto tecnico vero e proprio, ma apre anche la problematica dello sviluppo di esercitazioni di forza mirate che quindi rispondono a requisiti quali:

- 1) intervento in essi della stessa muscolatura del gesto di gara



- 2) intervento di essa secondo un determinato ordine e sequenzialità
- 3) con una certa ampiezza
- 4) con un incremento di velocità continuo.

continua...

DISPERSIONE SPORTIVA IN LIGURIA

CLAUDIO SCOTTON
SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI LIGURIA

ABSTRACT

L'articolo rende conto di un monitoraggio svolto nell'anno scolastico 2009/2010 attraverso la somministrazione di un questionario effettuato su 1275 adolescenti di anni 14 (664 maschi, 52,08% e 611 femmine, 47,92%) della popolazione scolastica delle province liguri di Genova, La Spezia e Savona. In base alle risposte fornite sono stati individuati quattro gruppi: praticanti attività motoria, praticanti sport, non praticanti, praticanti sia sport sia attività motoria. Il gruppo più rappresentato è quello costituito da soggetti che praticano sia sport sia attività motoria.

Dallo studio emerge che le famiglie incentivano i propri figli a fare sport e, se i genitori sono sportivi o ex sportivi, le figure genitoriali sembrano rappresentare elemento di motivazione per far praticare sport ai ragazzi. Buono il rapporto interpersonale con l'allenatore. Gli intervistati dichiarano di svolgere sport o attività motoria per fini salutistici e di socializzazione.

I soggetti praticanti sport abbandonano in misura minore rispetto ai praticanti attività motoria, con una forbice di circa il 20%.

INTRODUZIONE

Una serie di fattori influisce sull'abbandono precoce della pratica sportiva. Soprattutto le abitudini di vita e l'impiego del tempo libero, che possono essere causa di vere e proprie patologie. In particolare pattern alimentari errati e sedentarietà stanno aumentando il rischio di malattia ipocinetica: questa osservazione ha fatto sì che la prima raccomandazione per uno stile di vita più sano da parte dell'OMS per i prossimi anni sia proprio l'incremento dell'attività motoria. In Liguria (1) nel 2008 la percentuale delle persone di 3 anni e più che praticano sport in modo continuativo (21,1%) o saltuario (8,2%) è sostanzialmente in linea con la media italiana (rispettivamente 21,6% e 9,7%), mentre risulta sensibilmente inferiore alla media dell'Italia Nord Occidentale dove, nel 2008, a praticare sport in modo continuativo o saltuario sono stati rispettivamente il 25,1% e l'11,8% delle persone di 3 anni e più.

Chi si occupa di salute e più genericamente di stili di vita dovrebbe indirizzare i propri sforzi a formare adulti sani in grado di sviluppare le proprie potenzialità motorie ed anziani autosufficienti in condizione di conservare l'efficienza dell'apparato

neuro-muscolare anche attraverso stimoli motivazionali adeguati alla fascia d'età e al genere. Pertanto, con il monitoraggio di cui si rende conto, ci si pone, fra gli altri obiettivi, anche quello di diffondere ed aumentare la cultura sportivo-motoria della persona e dell'atleta come strumento di educazione, prevenzione ed inclusione sociale; nonché migliorare l'approccio della popolazione Ligure all'attività fisica, favorendo la diminuzione percentuale dei sedentari.

Il Coni, dal suo osservatorio privilegiato, può monitorare il livello di educazione sportiva nella regione e quindi stabilire delle strategie operative al fine di predisporre programmi per la conoscenza ed il controllo dei fenomeni di maggior rischio per la nostra popolazione, in particolare quella giovanile, per la quale è opportuno anche sviluppare una pianificazione di interventi che abbraccino il fenomeno nel suo insieme.

Tra i compiti più importanti che la Scuola dello Sport del Comitato Regionale ligure del Coni -SRdS intende darsi nel corso dell'attuale quadriennio rientra anche l'impegno di assumere funzioni di tipo preventivo ed educativo. In particolare riveste grande

importanza l'attività motoria e lo sport finalizzati all'adozione di corretti stili di vita per giovani in età evolutiva. Tale sensibilità verso il problema è particolarmente evidenziato, e da diverso tempo, nella pubblicistica ufficiale di afferenza dei competenti Ministeri e del Coni nazionale.

Lavori inerenti il problema analizzato e riguardanti soggetti preadolescenti della popolazione ligure e genovese (2, 3 e 4), editati dai Comitati Regionale e Provinciale del Coni ligure e genovese, ci hanno spinti a realizzare uno monitoraggio volto a porre in rilievo le problematiche legate all'abbandono precoce dell'attività motoria e sportiva, agonistica e non. La SRdS del Coni Liguria ha realizzato quindi nell'anno scolastico 2009/2010 uno studio rivolto agli alunni di anni 14 frequentanti le classi terze di scuole medie situate in Liguria, individuate attraverso la segnalazione proveniente dai Comitati Provinciali del Coni di Genova, La Spezia e Savona. Per la completa realizzazione del progetto si prevede uno sviluppo triennale con scadenza nell'anno scolastico 2011/2012. Lo studio è stato realizzato con il patrocinio e la collaborazione dell'Assessorato allo Sport della Regione Liguria.

L'iniziativa, che prende spunto anche dal rapporto Coni-La Sapienza (5) e da un precedente analogo lavoro (6) svolto nel territorio genovese, è consistita in un'indagine sulle abitudini di "vita sportiva", sulle esperienze ed eventuale abbandono della pratica sportiva attraverso uno screening caratterizzato dalla somministrazione di un questionario le cui domande erano del tipo chiuse (risposte si/no), chiuse a scelta multipla, condizionate semichiuso (si/no e perché). Tale lavoro va nella direzione auspicata nel corso del convegno di Genova 2010 (7) per cui una miglior conoscenza del fenomeno dell'abbandono sportivo può permettere di predisporre opportuni accorgimenti e soluzioni per porvi un freno e sollecitare un'inversione di tendenza.

In Italia (8) i praticanti attività fisica rappresentano circa 1/3 della popolazione, e dal 1997 ad oggi c'è stato una lieve crescita (+3,4%). Dallo studio SWG/Nomisma 2002, relativo a domande poste a praticanti sport con età variabile dai 14 ai 64 anni, si registra la prevalenza dei maschi (60%) sulle femmine (40%), con percentuale più alta di giovani sugli adulti ed anziani, con un più alto livello culturale (rapporto sport-scolarità) e maggior presenza al nord-ovest (27,7%) che al sud-isole (19,2 e 10,2%). Sempre da questo studio si evince che dei praticanti 1/3 fa più di un'attività sportiva (soprattutto si tratta di maschi e giovani) e spesso una delle attività sportive plurime è il nuoto; dei restanti 2/3 la pratica risulta

di tipo monosportivo concentrati sulle discipline del calcio e fitness, con elevato turn over sportivo.

MATERIALI E METODI

È stato somministrato un questionario ad alunne ed alunni di anni 14 frequentanti la III media inferiore, diviso in due sezioni.

La prima riguardante la pratica di una attività motoria e/o sportiva, il perché della scelta di non praticare attività fisica, le motivazioni genitoriali e i risultati scolastici; la seconda riferita alle abitudini sportive: anni ed ore settimanali di pratica sportiva, distanza dell'impianto da casa, rapporti con l'allenatore, motivazioni della pratica sportiva ed eventuali motivi dell'abbandono sportivo indicando disciplina sportiva e durata degli allenamenti in mesi.

Gli studenti sono stati invitati a precisare la data e l'orario di compilazione del questionario, il tempo impiegato, il sesso e l'anno di nascita. Prima di iniziare a rispondere il soggetto era tenuto a leggere tutto il questionario e le definizioni di sport e attività motoria sottoriportate; solo successivamente doveva rispondere scrupolosamente alle domande.

Definizione di sport: "(6) Attività fisica costituita da un impegno fisico rilevante e sistematico in un contesto organizzato che preveda allenamenti, competizioni calendarizzate, classifiche, presenza di arbitri; gioco sportivo retto da un'istituzione ufficiale e da essa codificato e legittimato."

Definizione di attività motoria: "Attività fisica praticata per divertimento e/o per mantenere o migliorare la propria salute ed efficienza fisica; l'insieme dei movimenti del corpo che favoriscono il dispendio di energia (bruciare calorie)...".

In base alle risposte fornite, sono stati quindi individuati quattro gruppi:

- Praticanti Sport (PS)
- Praticanti Attività Motoria (PAM)
- Praticanti sia Attività Motoria sia Sport (PAM/PS)
- Non Praticanti (NP)

LETTURA DEI DATI

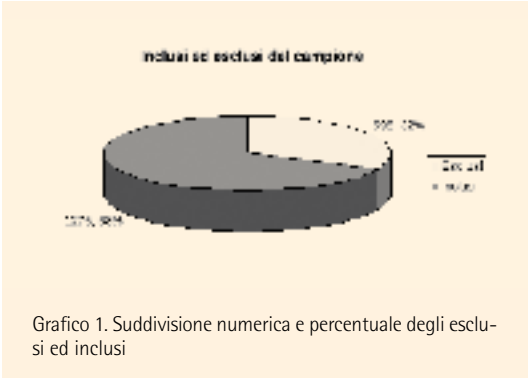
Di seguito sono presentati e commentati alcuni dati e risultati ritenuti più significativi.

Questi dati sono solo alcuni dei molteplici forniti dalla lettura dei questionari compilati e vengono presentati servendosi di tabelle e grafici al fine di dare una visione semplificata e quindi di agile lettura alle risposte date dagli adolescenti.

Campione esaminato

Hanno compilato il questionario 1873 alunni iscritti a 68 classi di terza media inferiore: 43 provenienti da

Genova, 20 da La Spezia e 5 da Savona. I questionari sono stati distribuiti, illustrati e ritirati dai docenti di Educazione fisica titolari nelle scuole coinvolte (grafico 1, tabella 1).



Classi	68	Genova	43	63,24%	La Spezia	20	29,41%	Savona	5	7,35%
--------	----	--------	----	--------	-----------	----	--------	--------	---	-------

Tabella 1. Totale delle classi coinvolte con la suddivisione numerica e percentuale nelle tre province

Sono stati esclusi 598 questionari (tabella 2) in quanto gli studenti non avevano indicato il sesso o l'età, avevano un'età minore o maggiore di anni 14 oppure non vi era congruenza fra quanto dichiarato nella prima e nella seconda parte del questionario. Nella categoria "non congruenti" sono stati inseriti

tutti i questionari dei soggetti che non hanno rispettato le indicazioni di compilazione del questionario (ad esempio: NP dovevano rispondere solo ai primi sette quesiti) o i questionari in cui i dati non combaciavano nelle risposte concatenate (ad esempio: sport praticato "basket", indicavano successivamente ore di pratica sportiva settimanale "5 ore, nuoto"). Pertanto lo studio si riferisce al monitoraggio effettuato su 1275 alunni di anni 14 (tabella 3) di cui 664 maschi (M) 52,08 % e 611 femmine (F) 47,92%, così ripartiti per Provincia: Genova 803 pari al 62,98 % del totale (436 M e 367 F), La Spezia 368 pari al 28,86 % del totale (177 M e 191 F), Savona 106 pari al 8,16 % del totale (47 M e 57 F).

Il monitoraggio è stato coordinato dalla Scuola Regionale dello Sport del Coni Liguria con la collaborazione degli Staff Tecnici regionale e provinciali

Totale (598)		379	178	41
		63,37%	29,87%	6,76%
Provincia		Genova	La Spezia	Savona
1993 (5)	M (2)	1	1	0
	F (3)	1	2	0
1994 (41)	M (22)	11	4	7
	F (19)	12	4	3
1995 (179)	M (112)	67	37	8
	F (67)	43	21	3
1997 (34)	M (18)	14	3	1
	F (16)	13	2	1
Età non dichiarata (91)	M (49)	37	8	4
	F (42)	32	8	2
Sesso non dichiarato (29)		16	11	2
Età e sesso non dichiarati (21)		10	10	1
Non corrispondenti (198)		122	67	9

Tabella 2. Totale degli esclusi con suddivisione numerica e percentuale per le tre province e relative motivazioni



QUESTIONARI 3 PROVINCE (1275)					
TOTALE	%	MASCHI	%	FEMMINE	%
1275	100	664	52,07843	611	47,92157
QUESTIONARI GENOVA (803)					
TOTALE	%	MASCHI	%	FEMMINE	%
803	62,980392	436	54,29639	367	45,70361
QUESTIONARI LA SPEZIA (368)					
TOTALE	%	MASCHI	%	FEMMINE	%
368	28,862745	177	48,09783	191	51,90217
QUESTIONARI SAVONA (106)					
TOTALE	%	MASCHI	%	FEMMINE	%
104	8,1568627	47	45,19231	57	54,80769

QUESTIONARI 3 PROVINCE (1275)						
	TOTALE (1275)	%	MASCHI (664)	%	FEMMINE (611)	%
PAM	283	22,20	112	16,87	171	27,99
PS	121	9,49	54	8,13	67	10,97
NP	18	1,41	9	1,36	9	1,47
PAM/PS	853	66,90	489	73,64	364	59,57
QUESTIONARI GENOVA (803)						
	TOTALE (803)	%	MASCHI (436)	%	FEMMINE (367)	%
PAM	169	21,05	80	18,35	89	24,25
PS	72	8,97	32	7,34	40	10,90
NP	10	1,25	3	0,69	7	1,91
PAM/PS	552	68,74	321	73,62	231	41,85
QUESTIONARI LA SPEZIA (368)						
	TOTALE (368)	%	MASCHI (177)	%	FEMMINE (191)	%
PAM	91	24,73	28	15,82	63	32,98
PS	35	9,51	16	9,04	19	9,95
NP	8	2,17	2	1,13	6	3,14
PAM/PS	234	63,59	131	74,01	103	53,93
QUESTIONARI SAVONA (104)						
	TOTALE (104)	%	MASCHI (47)	%	FEMMINE (57)	%
PAM	23	22,12	4	8,51	19	33,33
PS	14	13,46	6	12,77	8	14,04
NP	0	0,00	0	0,00	0	0,00
PAM/PS	67	64,42	37	78,72	30	52,63

Tabella 4. Suddivisione numerica e percentuale (totale, maschi, femmine) delle quattro categorie PAM, PS, NP, PAM/PS ripartiti fra le tre province

PS	Ginnastica	Pallavolo	Calcio	Basket	Nuoto	Arti Marziali	Pallanuoto	Atletica Legg.	Sci Alpino
TOTALE	6	25	16	6	13	13	6	3	2
MASCHI	0	6	14	3	7	9	6	1	1
FEMMINE	6	19	2	3	6	4	0	2	1
PS	Vela	Scherma	Danza	Tennis	Canottaggio	Equitazione	Palestra	Rugby	ALTRO
TOTALE	0	1	14	7	2	3	1	2	11
MASCHI	0	1	1	4	2	0	0	2	4
FEMMINE	0	0	13	3	0	3	1	0	7

Tabella 5. Soggetti praticanti solo sport (PS). Nella categoria Altro vengono classificati 11 soggetti che praticano 11 discipline diverse

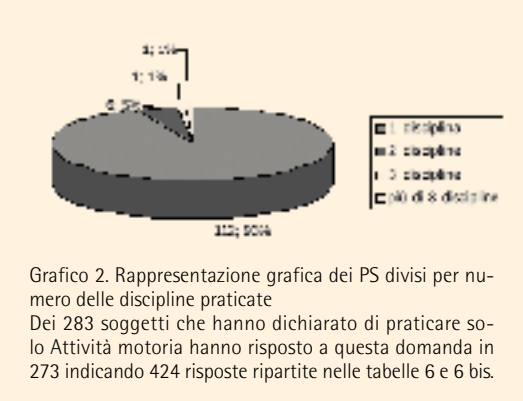


Grafico 2. Rappresentazione grafica dei PS divisi per numero delle discipline praticate
Dei 283 soggetti che hanno dichiarato di praticare solo Attività motoria hanno risposto a questa domanda in 273 indicando 424 risposte ripartite nelle tabelle 6 e 6 bis.

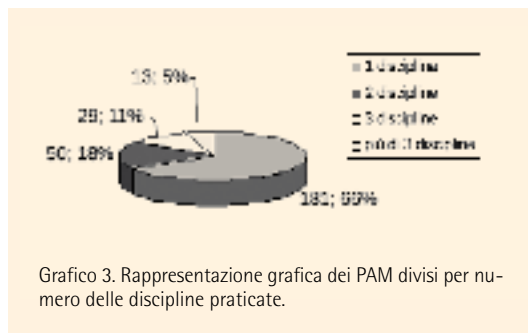
In base alle risposte fornite, sono stati quindi individuati quattro gruppi (tabella 4):

- Praticanti Attività Motoria (PAM),
- Praticanti Sport (PS),
- Praticanti sia Attività Motoria sia Sport (PAM/PS),
- Non Praticanti (NP).

Alla domanda n. 1 del questionario *Pratichi sport?* hanno risposto 120 che hanno indicato 131 discipline sportive (un soggetto pratica più di 3 specialità), riassunte nella tabella 5 e nel grafico 2; alla domanda n. 2 *Pratichi attività motoria?* hanno risposto 283 soggetti che hanno indicato 424 discipline sportive

PAM	Ginnastica	Pallavolo	Calcio	Basket	Nuoto	Arti Marziali	Pallanuoto	Atletica Leggera	Sci Alpino
TOTALE	89	41	54	13	58	14	4	9	16
MASCHI	27	18	41	9	24	8	1	3	8
FEMMINE	62	23	13	4	34	6	3	6	8
PAM	Vela	Scherma	Danza	Ciclismo	Tennis	Corsa	Camminare	Palestra	ALTRO
TOTALE	4	0	34	22	11	10	16	7	22
MASCHI	2	0	4	15	6	2	3	3	8
FEMMINE	2	0	30	7	5	8	13	4	14

Tabella 6. Soggetti praticanti solo attività motoria (PAM). Ad esclusione di Scherma, sport inserito nel questionario somministrato, compaiono solo le discipline con almeno 4 praticanti (considerato come numero minimo rappresentativo)



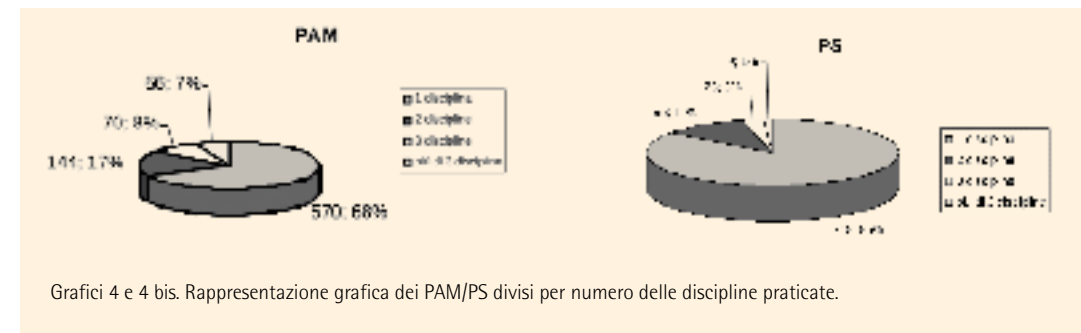
(somma di tutte quelle segnalate dagli adolescenti e riassunte in tabella 6 e grafico 3). I restanti 853 soggetti hanno dichiarato di svolgere sia attività motoria sia attività sportiva indicando 2391 discipline

PAM 840 soggetti	Ginnastica	Pallavolo	Calcio	Basket	Nuoto	Arti Marziali	Pallanuoto	Atletica Leggera	Sci Alpino
TOTALE	219	184	245	56	132	40	26	59	96
MASCHI	107	99	226	44	62	32	23	31	53
FEMMINE	112	85	19	12	70	8	3	28	43
PAM	Vela	Scherma	Danza	Ciclismo	Tennis	Corsa	Camminare	Palestra	ALTRO
TOTALE	15	7	76	46	52	20	9	17	68
MASCHI	9	3	15	35	31	14	1	13	29
FEMMINE	6	4	61	11	21	6	8	4	39
PS 845 soggetti	Ginnastica	Pallavolo	Calcio	Basket	Nuoto	Arti Marziali	Pallanuoto	Atletica Leggera	Sci Alpino
TOTALE	50	112	183	53	117	81	29	31	33
MASCHI	16	40	170	43	59	63	24	18	17
FEMMINE	34	72	13	10	58	18	5	13	16
PS	Vela	Scherma	Danza	Tennis	Canottaggio	Equitazione	Palestra	Rugby	ALTRO
TOTALE	12	18	106	96	17	12	8	7	59
MASCHI	8	12	19	51	12	2	3	7	26
FEMMINE	4	6	87	45	5	10	5	0	33

Tabella 7. Soggetti praticanti sia PAM sia PS e relativa suddivisione per disciplina sportiva

sportive (somma di tutte quelle segnalate dagli adolescenti e riassunte nella tabella 7 e grafici 4 e 4 bis). Relativamente all'incentivazione che i ragazzi testati ricevono dai genitori affinché pratichino attività sportiva, alla domanda: *I tuoi genitori ti motivano a praticare lo sport o l'attività motoria?* si registra che tutti i 3 gruppi vengono coinvolti dalla famiglia. Si nota che i ragazzi vengono motivati moltissimo nel 15,35% dei casi con punte del 18,47% nei PAM/PS (tabella 8).

Anche l'esperienza "sportiva" dei genitori sembra motivare i ragazzi a praticare sport come si evince dalla tabella 9 che indica le risposte alle domande *Tuo padre pratica o ha praticato sport?* (rispondono 1251 soggetti) *Tua madre pratica o ha praticato sport?* (rispondono 1243 soggetti).



	TOTALE (1270)	%	PAM (282)	%	PS (120)	%	NP (18)	%	PAM/PS (850)	%
si	909	71,57	199	70,57	90	75,00	6	33,33	614	72,24
no	159	12,52	55	19,50	16	13,33	12	66,67	76	8,94
il contrario	7	0,55	3	1,06	1	0,83	0	0,00	3	0,35
moltissimo	195	15,35	25	8,87	13	10,83	0	0,00	157	18,47

Tabella 8. Grado di incentivazione ricevuta dai genitori

		TOTALE (1243)	%	PAM (275)	%	PS (120)	%	NP (18)	%	PAM/PS (830)	%
madre	si	765	61,54	132	48,00	71	59,17	5	27,78	557	67,11
	no	478	38,46	143	52,00	49	40,83	13	72,22	273	32,89
padre	si	1032	82,49	209	75,72	100	84,03	12	66,67	711	84,84
	no	219	17,51	67	24,28	19	15,97	6	33,33	127	15,16
		TOTALE (1251)	%	PAM (276)	%	PS (119)	%	NP (18)	%	PAM/PS (838)	%

Tabella 9. Esperienza motoria o sportiva dei genitori



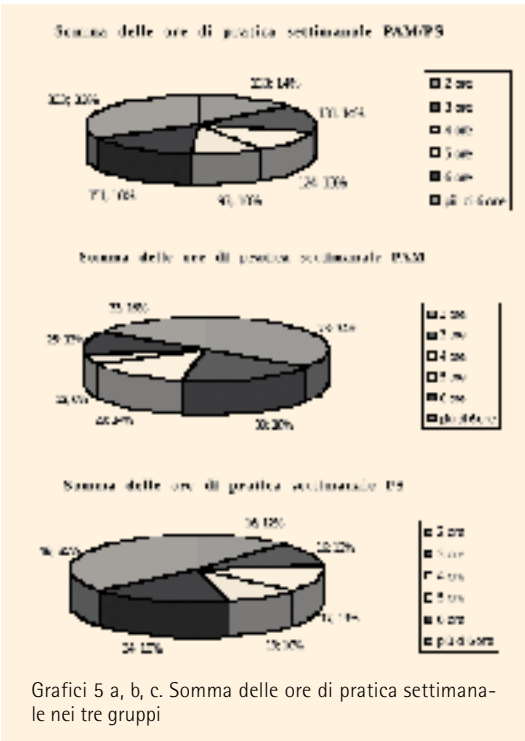
TOTALE																		
Nuoto	Ginnastica	Calcio	Sci Alpino	Danza	Pallavolo	Arti Marziali	Pallanuoto	Basket	Atletica Leggera	Scherma	Vela	Tennis	Ciclismo	Corsa	Palestra	Canottaggio	Equitazione	Rugby
< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2
9	28	19	13	33	17	2	7	0	0	2	21	12	1	1	4	3	2	2
da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3
77	24	39	3	30	39	27	10	21	18	2	2	39	6	4	5	12	6	1
da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6
57	22	53	4	34	37	26	9	18	7	4	6	21	3	3	1	6	4	0
> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6
44	26	102	25	45	23	18	4	19	7	6	1	14	4	4	1	5	5	2
MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX	MAX
13	11	11	11	11	10	10	10	9	9	8	7	10	9	7	7	10	9	8

Tabella 10. Anni di pratica motorio-sportiva di tutti gli intervistati (PAM, PS, PAM/PS) ripartiti su quattro classi

Le risposte alla domanda *Anni di pratica sportiva per ogni sport indicato?* sono state catalogate nella tabella 10.

Sono state raccolte 1211 risposte (M 622 e F 589), che riguardano i 3 gruppi (PAM, PS, PAM/PS) ripartite su 4 classi relativamente agli anni di esperienza motorio-sportiva, in cui si evidenziano punte massime di pratica per addirittura 13 anni nel nuoto, ma anche per ginnastica, calcio, sci alpino e danza si registrano punte che si attestano sugli 11 anni (gli anni di pratica sono sempre stati suddivisi per specialità).

Nella successiva tabella 11 vengono ordinate le discipline suddivise nelle 4 classi. Alla domanda *Quante ore di pratica settimanale?* hanno risposto 1032 soggetti che hanno indicato 1325 "abitudini" (tabella 12 e grafici 5a, 5b e 5c) che potevano sommare più sport praticati (le ore di pratica sono sempre la somma di tutte le specialità praticate). Accorpando l'opzione 5 ore con 6 ore e più di 6 ore si ottiene il 54,19 % del totale (M 59% e F 49,06 %).



Grafici 5 a, b, c. Somma delle ore di pratica settimanale nei tre gruppi

Danza	Ginnastica	Vela	Calcio	Pallavolo	Sci Alpino	Tennis	Nuoto	Pallanuoto	Palestra	Canottaggio	Arti Marziali	Scherma	Equitazione	Rugby	Ciclismo	Corsa	Basket	Atletica Legg.
< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2	< di 2
33	28	21	19	17	13	12	9	7	4	3	2	2	2	2	1	1	0	0

Nuoto	Calcio	Pallavolo	Tennis	Danza	Arti Marziali	Ginnastica	Basket	Atletica Legg.	Canottaggio	Pallanuoto	Ciclismo	Equitazione	Palestra	Corsa	Sci Alpino	Scherma	Vela	Rugby
da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3	da 2 a 3
77	39	39	39	30	27	24	21	18	12	10	6	6	5	4	3	2	2	1

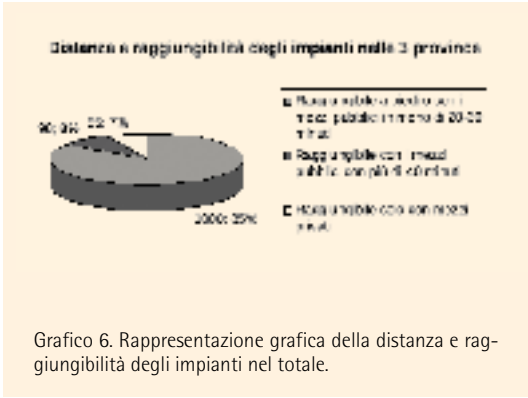
Nuoto	Calcio	Pallavolo	Danza	Arti Marziali	Ginnastica	Tennis	Basket	Pallanuoto	Atletica Legg.	Vela	Canottaggio	Sci Alpino	Scherma	Equitazione	Ciclismo	Corsa	Palestra	Rugby
da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6	da 3 a 6
57	53	37	34	26	22	21	18	9	7	6	6	4	4	4	3	3	1	0

Calcio	Danza	Nuoto	Ginnastica	Sci Alpino	Pallavolo	Basket	Arti Marziali	Tennis	Atletica Legg.	Scherma	Canottaggio	Equitazione	Pallanuoto	Ciclismo	Corsa	Rugby	Vela	Palestra
> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6	> di 6
102	45	44	26	25	23	19	18	14	7	6	5	5	4	4	4	2	1	1

Tabella 11. Ordinamento delle discipline in relazione al numero di anni di pratica motorio-sportiva effettuata da tutti gli intervistati

ORE/SETTIMANA	TOTALE (1325)	%	MASCHI (683)	%	FEMMINE (642)	%
2 ore	233	17,58	92	13,47	141	21,96
3 ore	193	14,57	103	15,08	90	14,02
4 ore	181	13,66	85	12,45	96	14,95
5 ore	119	8,98	72	10,54	47	7,32
6 ore	205	15,47	116	16,98	89	13,86
più di 6 ore	394	29,74	215	31,48	179	27,88

Tabella 12. Somma delle ore di pratica settimanale nel complesso e con la ripartizione maschi e femmine



La successiva domanda prevedeva tre opzioni e consisteva nell'indicare la raggiungibilità dell'impianto. Tre opzioni: *L'impianto sportivo dove ti alleni è: raggiungibile a piedi o con i mezzi pubblici in meno di 20-30 minuti; raggiungibile con i mezzi pubblici con più di 40 minuti; raggiungibile solo con mezzi privati.* Hanno risposto in 1183. Alta la percentuale dei soggetti, oltre l'80% (grafico 6), che dichiara di raggiungere la sede degli allenamenti a piedi o con mezzi pubblici in meno di 20-30'. Alla domanda *Che rapporto interpersonale hai con il tuo istruttore/allenatore?* rispondono 1148 soggetti indicando 2174 risposte.

QUESTIONARI GENOVA (761)			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Raggiungibile a piedi o con i mezzi pubblici in meno di 20-30 minuti	649	341	308
%	85,28	44,81	40,47
Raggiungibile con i mezzi pubblici con più di 40 minuti	70	37	33
%	9,20	4,86	4,34
Raggiungibile solo con mezzi privati	42	27	15
%	5,52	3,55	1,97
QUESTIONARI LA SPEZIA (327)			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Raggiungibile a piedi o con i mezzi pubblici in meno di 20-30 minuti	264	125	139
%	80,73	38,23	42,51
Raggiungibile con i mezzi pubblici con più di 40 minuti	26	19	7
%	7,95	5,81	2,14
Raggiungibile solo con mezzi privati	37	21	16
%	11,31	6,42	4,89
QUESTIONARI SAVONA (95)			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Raggiungibile a piedi o con i mezzi pubblici in meno di 20-30 minuti	87	38	49
%	91,58	40,00	51,58
Raggiungibile con i mezzi pubblici con più di 40 minuti	2	2	0
%	2,11	2,11	0,00
Raggiungibile solo con mezzi privati	6	4	2
%	6,32	4,21	2,11

Tabella 13. Distanza e raggiungibilità degli impianti con la ripartizione provinciale



Dai questionari risulta che i preadolescenti intervistati, in tutte le tre province, vivono un buon rapporto con l'allenatore che stimano e rispettano (tabella 14). Alla domanda *Perché pratici sport?* era possibile scrivere max 2 risposte. Gli adolescenti ne indicano complessivamente 2409 (grafico 8 e tabella 15).

QUESTIONARI 3 PROVINCE			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Discuti con lui risultati ed errori	970	520	450
%	44,62	45,65	43,48
Ho un grande rispetto pur con confidenza	883	460	423
%	40,62	40,39	40,87
È un compagno di giochi	155	84	71
%	7,13	7,37	6,86
Altro	78	41	37
%	3,59	3,60	3,57
Ho timore di essere sgridato	57	22	35
%	2,62	1,93	3,38
Amicizia	31	12	19
%	1,43	1,05	1,84
QUESTIONARI GENOVA			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Discuti con lui risultati ed errori	617	335	282
%	44,52	45,21	43,72
Ho un grande rispetto pur con confidenza	561	302	259
%	40,48	40,76	40,16
È un compagno di giochi	100	50	50
%	7,22	6,75	7,75
Altro	53	28	25
%	3,82	3,78	3,88
Ho timore di essere sgridato	36	18	18
%	2,60	2,43	2,79
Amicizia	19	8	11
%	1,37	1,08	1,71
QUESTIONARI LA SPEZIA			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Discuti con lui risultati ed errori	263	142	121
%	44,20	46,41	41,87
Ho un grande rispetto pur con confidenza	242	120	122
%	40,67	39,22	42,21
È un compagno di giochi	44	27	17
%	7,39	8,82	5,88
Altro	20	12	8
%	3,36	3,92	2,77
Ho timore di essere sgridato	19	3	16
%	3,19	0,98	5,54
Amicizia	7	2	5
%	1,18	0,65	1,73
QUESTIONARI SAVONA			
	TOTALE	MASCHI	FEMMINE
Discuti con lui risultati ed errori	90	43	47
%	46,63	46,24	47,00
Ho un grande rispetto pur con confidenza	80	38	42
%	41,45	40,86	42,00
È un compagno di giochi	11	7	4
%	5,70	7,53	4,00
Altro	5	2	3
%	2,59	2,15	3,00
Amicizia	5	2	3
%	2,59	2,15	3,00
Ho timore di essere sgridato	2	1	1
%	1,04	1,08	1,00

Tabella 14. Gradimento del rapporto con l'allenatore

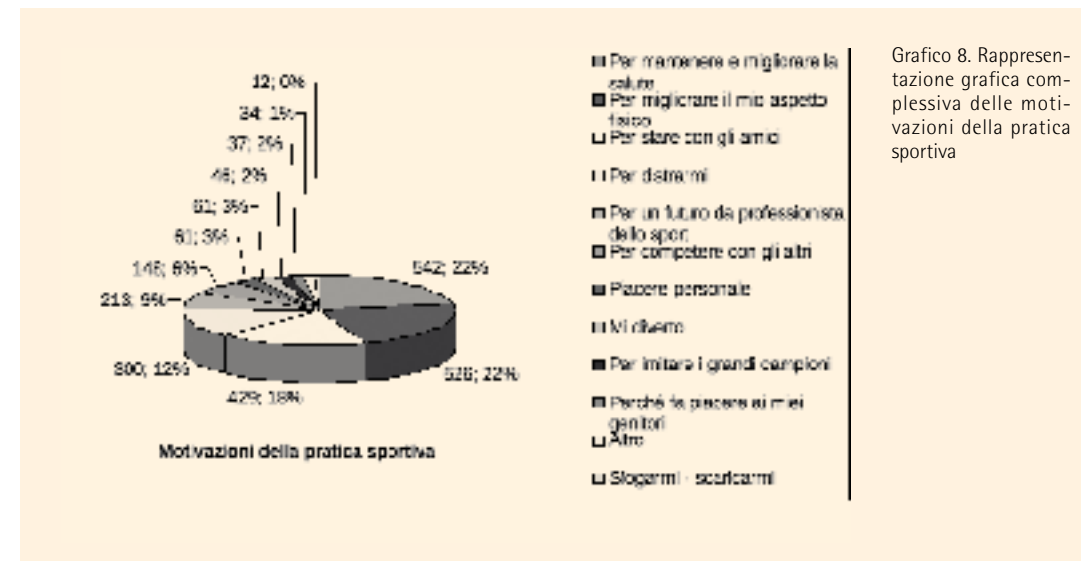


Grafico 8. Rappresentazione grafica complessiva delle motivazioni della pratica sportiva

Passiamo alla parte che ci può far riflettere e nella quale cerchiamo qualche indicatore che orienti, noi operatori del mondo sportivo, nelle scelte di tipo organizzativo (per il dirigente) e formativo (per l'istruttore), affinché il trend sull'abbandono precoce delle attività fisico-motorie e sportive avvenga il più tardi possibile. Progetto primario dell'educatore allo sport (istruttore, allenatore, maestro che sia)

dovrebbe tendere a garantire a tutti, soprattutto ai giovani, la possibilità di mantenere le abitudini al gioco e allo sport senza interruzioni dovute ai passaggi generazionali o a perdita di motivazioni e divertimento.

Alla domanda *Hai praticato qualche sport che hai abbandonato?* rispondono 1203 soggetti (tabelle 16 e 16 bis).

	MASCHI	%
Per mantenere e migliorare la salute	300	23,08
Per migliorare il mio aspetto fisico	281	21,62
Per stare con gli amici	236	18,15
Per un futuro da professionista dello sport	146	11,23
Per distrarmi	107	8,23
Per competere con gli altri	102	7,85
Per imitare i grandi campioni	35	2,69
Piacere personale	34	2,62
Mi diverto	29	2,23
Perché fa piacere ai miei genitori	20	1,54
Sfogliarmi - scaricarmi	8	0,62
Altro	2	0,15

Tabella 15. Motivazioni della pratica sportiva con la suddivisione per genere Ai primi posti si collocano valori di pregio.

	FEMMINE	%
Per migliorare il mio aspetto fisico	245	22,09
Per mantenere e migliorare la salute	242	21,82
Per stare con gli amici	193	17,40
Per distrarmi	193	17,40
Per un futuro da professionista dello sport	67	6,04
Per competere con gli altri	46	4,15
Mi diverto	32	2,89
Altro	32	2,89
Piacere personale	27	2,43
Perché fa piacere ai miei genitori	17	1,53
Per imitare i grandi campioni	11	0,99
Sfogliarmi - scaricarmi	4	0,36

TOT	TOTALE (1203)	%	MASCHI (627)	%	FEMMINE (576)	%
SI	1028	85,45	519	82,78	509	88,37
NO	175	14,55	108	17,22	67	11,63
PAM	TOTALE (242)	%	MASCHI (95)	%	FEMMINE (147)	%
SI	231	95,45	88	92,63	143	97,28
NO	11	4,55	7	7,37	4	2,72
PS	TOTALE (120)	%	MASCHI (53)	%	FEMMINE (67)	%
SI	91	75,83	41	77,36	50	74,63
NO	29	24,17	12	22,64	17	25,37
PAM/PS	TOTALE (841)	%	MASCHI (479)	%	FEMMINE (362)	%
SI	706	83,95	390	81,42	316	87,29
NO	135	16,05	89	18,58	46	12,71

Tabella 16. Indicazione numerica e percentuale dei soggetti che hanno abbandonato almeno una disciplina sportiva e quelli che non hanno mai abbandonato alcuna disciplina, suddivisa per sesso e nelle tre categorie

PAM		Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	SI	70	20,96	30	8,98	42	12,57	12	3,59	47	14,07	11	3,29	4	1,20
	NO	3	0,90	0	0,00	4	1,20	0	0,00	4	1,20	1	0,30	0	0,00
		Atletica Legg.	%	Sci Alpino	%	Vela	%	Danza	%	Ciclismo	%	Tennis	%	Camminare	%
	SI	7	2,10	15	4,49	4	1,20	31	9,28	17	5,09	9	2,69	19	5,69
	NO	1	0,30	0	0,00	0	0,00	1	0,30	1	0,30	0	0,00	1	0,30

PS		Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	SI	4	3,42	21	17,95	11	9,40	6	5,13	11	9,40	9	7,69	3	2,56
	NO	2	1,71	3	2,56	5	4,27	0	0,00	2	1,71	4	3,42	3	2,56
		Atletica Legg.	%	Danza	%	Tennis	%	Canottaggio	%	Equitazione	%	Rugby	%	Palestra	%
	SI	3	2,56	10	8,55	4	3,42	2	1,71	3	2,56	2	1,71	1	0,85
	NO	0	0,00	4	3,42	4	3,42	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

continua nella pagina successiva

PAM/PS	PAM	Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	SI	186	8,72	157	7,36	196	9,18	46	2,16	110	5,15	34	1,59	25	1,17
	NO	31	1,45	26	1,22	45	2,11	9	0,42	19	0,89	6	0,28	0	0,00
	PAM	Atletica Legg.	%	Sci Alpino	%	Vela	%	Corsa	%	Danza	%	Ciclismo	%	Tennis	%
	SI	46	2,16	83	3,89	15	0,70	14	0,66	58	2,72	36	1,69	28	1,31
	NO	13	0,61	12	0,56	0	0,00	6	0,28	16	0,75	4	0,19	3	0,14
	PS	Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	SI	38	1,78	94	4,40	134	6,28	41	1,92	98	4,59	67	3,14	24	1,12
	NO	11	0,52	17	0,80	47	2,20	9	0,42	17	0,80	12	0,56	3	0,14
	PS	Atletica Leggera	%	Sci Alpino	%	Vela	%	Scherma	%	Danza	%	Tennis	%	Canottaggio	%
	SI	17	0,80	30	1,41	12	0,56	14	0,66	87	4,08	87	4,08	20	0,94
	NO	3	0,14	2	0,09	0	0,00	3	0,14	18	0,84	5	0,23	0	0,00

Tabella 16 bis. Nella riga SI sono indicati i praticanti le discipline riportate in colonna che abbiano abbandonato altro sport ("riciclo") suddivisi nelle tre categorie (PAM, PS, PAM/PS)



PAM	Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	49	12,50	62	15,82	43	10,97	30	7,65	80	20,41	35	8,93	6	1,53
	Atletica Leggera	%	Sci Alpino	%	Vela	%	Danza	%	Ciclismo	%	Tennis	%	Camminare	%
	6	1,53	0	0,00	1	0,26	59	15,05	2	0,51	19	4,85	0	0,00

PS	Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	25	18,80	10	7,52	9	6,77	14	10,53	41	30,83	7	5,26	0	0,00
	Atletica Leggera	%	Danza	%	Tennis	%	Canottaggio	%	Equitazione	%	Rugby	%	Palestra	%
	3	2,26	16	12,03	4	3,01	1	0,75	2	1,50	1	0,75	0	0,00

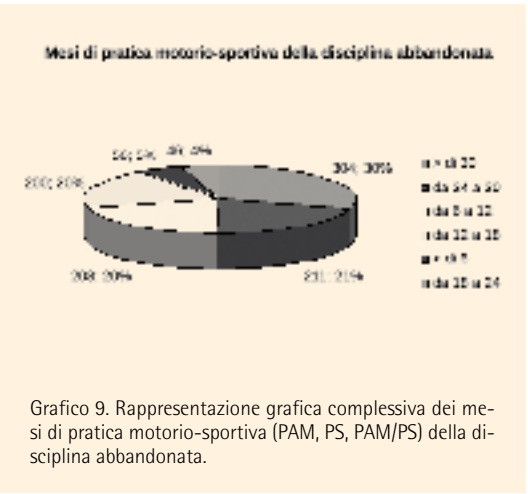
PAM/PS	Ginnastica	%	Pallavolo	%	Calcio	%	Basket	%	Nuoto	%	Arti Marziali	%	Pallanuoto	%
	108	9,52	106	9,35	112	9,88	130	11,46	303	26,72	108	9,52	25	2,20
	Atletica Leggera	%	Sci Alpino	%	Vela	%	Corsa	%	Danza	%	Ciclismo	%	Tennis	%
	35	3,09	8	0,71	20	1,76	0	0,00	96	8,47	4	0,35	57	5,03
	Scherma	%			Canottaggio	%								
	12	1,06			10	0,88								

Tabella 17. Indicazione numerica degli abbandoni delle discipline maggiormente praticate nelle tre categorie (PAM, PS, PAM/PS). Approfondendo la questione dispersione, la domanda successiva era Se si dopo quanti mesi hai abbandonato? Le risposte sono riportate nel grafico 9 e nelle tabelle 18 e 18 bis).

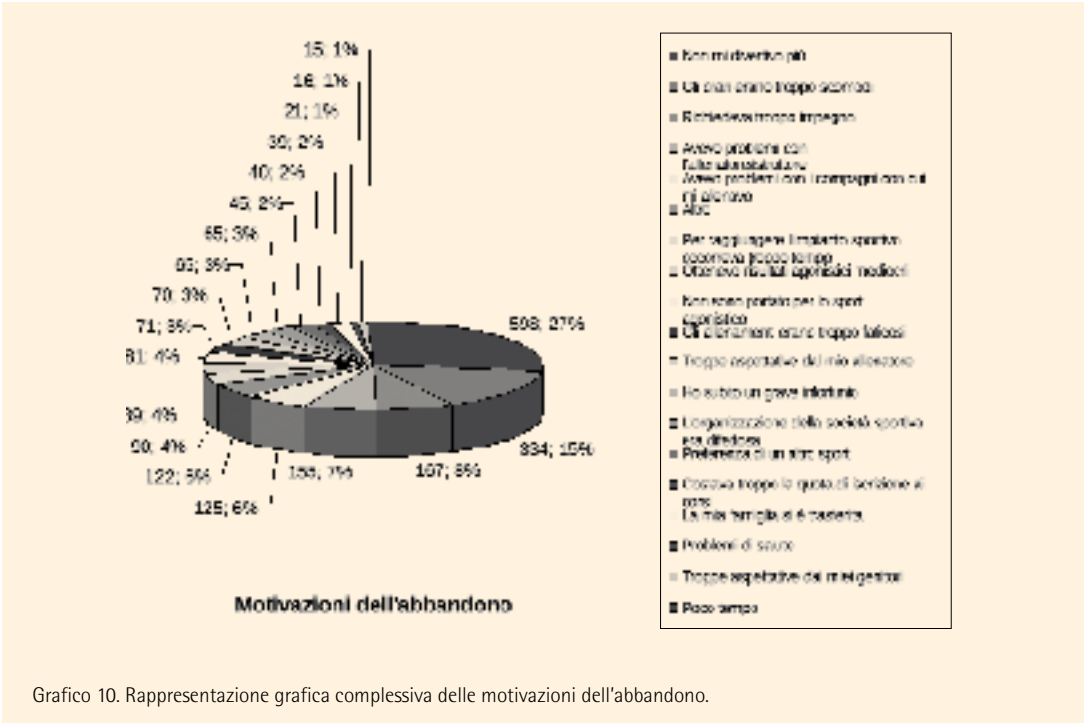
Nella tabella 17 vengono riportate le indicazioni numeriche e percentuali degli abbandoni delle specialità sportive maggiormente praticate nei tre gruppi (PAM, PS, PAM/PS). Rispondono 1025 ragazzi (M 510 e F 515), i cui dati sono ricapitolati nella tabella 18. Nella tabella 18 bis la ripartizione per discipline con in evidenza in rosa scuro i periodi di attività superiore ai 24 mesi per ogni disciplina. Sono stati riportati il numero e la percentuale relativa ad ogni periodo di esperienza conteggiata in mesi (\geq di 30, da 24 a 30, da 18 a 24, da 12 a 18, da 6 a 12, < di 6). L'ultima domanda posta era *Perché è avvenuto l'abbandono precoce?* Era possibile indicare un massimo di 3 risposte fra una griglia di 15, potendo anche indicare altri fattori (grafico 10, tabelle 19 e 20).

	MASCHI (510)	%
\geq di 30	159	31,18
da 24 a 30	107	20,98
da 6 a 12	101	19,80
da 12 a 18	94	18,43
< di 6	30	5,88
da 18 a 24	19	3,73

Tabella 18. Mesi di pratica motorio-sportiva (PAM, PS, PAM/PS) della disciplina abbandonata ripartiti per genere



	FEMMINE (515)	%
\geq di 30	145	28,16
da 6 a 12	107	20,78
da 12 a 18	106	20,58
da 24 a 30	104	20,19
da 18 a 24	27	5,24
< di 6	26	5,05



Ginnastica			%		
≥ di 30	49	29,70			
da 24 a 30	39	23,64			
da 6 a 12	34	20,61			
da 12 a 18	23	13,94			
da 18 a 24	14	8,48			
< di 6	6	3,64			
Pallavolo			%		
da 6 a 12	41	24,70			
da 12 a 18	38	22,89			
≥ di 30	32	19,28			
da 24 a 30	25	15,06			
da 18 a 24	19	11,45			
< di 6	11	6,63			
Calcio			%		
≥ di 30	43	28,29			
da 6 a 12	31	20,39			
da 12 a 18	31	20,39			
da 24 a 30	31	20,39			
< di 6	9	5,92			
da 18 a 24	7	4,61			
Basket			%		
≥ di 30	43	26,54			
da 24 a 30	40	24,69			
da 12 a 18	37	22,84			
da 6 a 12	27	16,67			
da 18 a 24	8	4,94			
< di 6	7	4,32			

Nuoto			%		
≥ di 30	110	27,99			
da 24 a 30	86	21,88			
da 6 a 12	76	19,34			
da 12 a 18	71	18,07			
da 18 a 24	28	7,12			
< di 6	22	5,60			
Arti marziali			%		
≥ di 30	39	27,66			
da 6 a 12	35	24,82			
da 12 a 18	30	21,28			
da 24 a 30	26	18,44			
< di 6	7	4,96			
da 18 a 24	4	2,84			
Pallanuoto			%		
da 12 a 18	8	29,63			
≥ di 30	6	22,22			
da 24 a 30	5	18,52			
da 6 a 12	3	11,11			
da 18 a 24	3	11,11			
< di 6	2	7,41			
Atletica leggera			%		
da 24 a 30	13	35,14			
≥ di 30	8	21,62			
da 6 a 12	6	16,22			
da 12 a 18	6	16,22			
da 18 a 24	3	8,11			
< di 6	1	2,70			

Sci Alpino			%		
da 24 a 30	2	33,33			
≥ di 30	2	33,33			
da 6 a 12	1	16,67			
da 12 a 18	1	16,67			
< di 6	0	0,00			
da 18 a 24	0	0,00			
Vela			%		
≥ di 30	8	44,44			
da 24 a 30	4	22,22			
da 6 a 12	3	16,67			
da 12 a 18	3	16,67			
< di 6	0	0,00			
da 18 a 24	0	0,00			
Scherma			%		
≥ di 30	9	52,94			
da 24 a 30	5	29,41			
da 12 a 18	2	11,76			
da 6 a 12	1	5,88			
< di 6	0	0,00			
da 18 a 24	0	0,00			
Danza			%		
≥ di 30	40	25,48			
da 12 a 18	36	22,93			
da 6 a 12	34	21,66			
da 24 a 30	33	21,02			
< di 6	7	4,46			
da 18 a 24	7	4,46			

Tennis			%		
≥ di 30	23	32,39			
da 6 a 12	15	21,13			
da 24 a 30	15	21,13			
da 12 a 18	12	16,90			
da 18 a 24	6	8,45			
< di 6	0	0,00			
Ciclismo			%		
< di 6	3	42,86			
da 24 a 30	2	28,57			
da 12 a 18	1	14,29			
da 18 a 24	1	14,29			
da 6 a 12	0	0,00			
≥ di 30	0	0,00			
Canottaggio			%		
da 6 a 12	5	50,00			
da 24 a 30	3	30,00			
da 12 a 18	1	10,00			
≥ di 30	1	10,00			
< di 6	0	0,00			
da 18 a 24	0	0,00			

Tabella 18 bis. Durata dell'esperienza in mesi delle discipline abbandonate.

■ CONSIDERAZIONI FINALI

Il monitoraggio effettuato indirizza verso riflessioni sui motivi dell'abbandono precoce dello sport e dell'attività motoria che non possono essere esaustive ma mettono in luce alcuni aspetti interessanti. Il primo dato che emerge e che può essere ritenuto confortante è che solo 18 soggetti dichiarano di non svolgere abituale attività motoria o sportiva. Praticano sport (PS) in 121 (54M, 8,13%, 67F, 10,97%), praticano attività motoria (PAM) in 283 (112M, 16,87%, 171F, 27,99%), praticano sia sport sia attività motoria (PAM/PS) in 853 (489M, 73,64%, 364F, 59,57%).

Mentre i PS per la quasi totalità dei soggetti si dedicano ad una sola disciplina, i PAM/PS - che ammontano ad oltre il 66% della popolazione intervistata- preferiscono variare le esperienze, arrivando a praticare addirittura 3 o più specialità. In Italia la fascia in cui l'abbandono è più frequente si trova fra i 12 e 18 anni, periodo in cui gli impegni scolastici diventano più pressanti o iniziano le prime esperienze lavorative e le capacità organizzative dell'adolescente diventano determinanti. Tuttavia da questo studio tale fattore di disturbo non viene rilevato. Nessuna indicazione degli intervistati anche re-

DOMANDA	MASCHI	%
Non mi divertivo più	295	27,57
Gli orari erano troppo scomodi	140	13,08
Avevo problemi con l'allenatore/istruttore	78	7,29
Richiedeva troppo impegno	74	6,92
Avevo problemi con i compagni con cui mi allenavo	67	6,26
Altro	60	5,61
Ottenevo risultati agonistici mediocri	52	4,86
Per raggiungere l'impianto sportivo occorreva troppo tempo	39	3,64
Ho subito un grave infortunio	36	3,36
L'organizzazione della società sportiva era difettosa	36	3,36
Non sono portato per lo sport agonistico	36	3,36
Gli allenamenti erano troppo faticosi	33	3,08
Troppe aspettative dal mio allenatore	30	2,80
Preferenza di un altro sport	28	2,62
La mia famiglia si è trasferita	19	1,78
Costava troppo la quota di iscrizione ai corsi	18	1,68
Problemi di salute	11	1,03
Poco tempo	9	0,84
Troppe aspettative dai miei genitori	9	0,84

Tabella 19 e 20. Motivazioni dell'abbandono nei maschi e nelle femmine. *Sotto la voce "Altro" sono inserite le motivazioni non incluse nella tabella perché hanno ottenuto meno di 6 preferenze

lativamente alla troppa pressione di allenatori, genitori e società sportiva. Non c'è menzione neanche di palese impreparazione degli allenatori o disorganizzazione delle società sportive. Questi ultimi due fattori sono in genere elementi scatenanti il drop-out. Il padre è la figura genitoriale con esperienze motorio-sportive maggiormente rappresentata (1032 praticanti/ex praticanti, 82,49% contro 219 non

DOMANDA	FEMMINE	%
Non mi divertivo più	303	26,63
Gli orari erano troppo scomodi	194	17,05
Richiedeva troppo impegno	93	8,17
Avevo problemi con l'allenatore/istruttore	77	6,77
Altro	62	5,45
Avevo problemi con i compagni con cui mi allenavo	58	5,10
Per raggiungere l'impianto sportivo occorreva troppo tempo	51	4,48
Non sono portato per lo sport agonistico	45	3,95
Troppe aspettative dal mio allenatore	40	3,51
Gli allenamenti erano troppo faticosi	38	3,34
Ottenevo risultati agonistici mediocri	37	3,25
Ho subito un grave infortunio	29	2,55
L'organizzazione della società sportiva era difettosa	29	2,55
Costava troppo la quota di iscrizione ai corsi	22	1,93
La mia famiglia si è trasferita	20	1,76
Preferenza di un altro sport	17	1,49
Problemi di salute	10	0,88
Troppe aspettative dai miei genitori	7	0,62
Poco tempo	6	0,53

praticanti, 17,51%). Tuttavia nei PS e nei PAM/PS la madre gioca un ruolo significativo considerata l'alta percentuale di genitrici sportive, rispettivamente 59,17% e 67,11% contro 40,83% e 32,89% delle non sportive. Bassa ma non trascurabile la percentuale dei genitori che non motivano i propri figli (complessivamente 12,52%). La prima parte del questionario era rivolta a tutti.

Solo coloro che avevano dichiarato di praticare attività motoria o sportiva erano invitati a continuare a rispondere alle domande successive che prendiamo ora in considerazione dalle quali emerge anche che i motivi che spingono i giovani al drop out sono riconducibili a diversi fattori.

Da una lettura globale dei dati raccolti, relativamente agli anni di pratica sportiva svolta dagli intervistati e dividendo le risposte su 4 classi (meno di 2, da 2 a 3, da 3 a 6, maggiore di 6 anni di pratica motorio-sportiva), risulta che la frequenza in cui si ripresentano le discipline nelle 4 classi vede ai primi posti il nuoto (8°, 1°, 1°, 3°), il calcio (4°, 2°, 2°, 1°), la danza (1°, 5°, 4°, 2°), la pallavolo (5°, 3°, 3°, 6°), la ginnastica (2°, 7°, 6°, 4°), il tennis (7°, 4°, 7°, 9°) e le arti marziali (12°, 6°, 5°, 7°).

Oltre un terzo dei PS ed un terzo dei PAM/PS si allena per più di 6 ore. Per i PAM l'ordine s'inverte vedendo al primo posto un terzo dei praticanti con solo 2 ore di allenamento.

L'84,53% dichiara di raggiungere la sede degli allenamenti a piedi o con mezzi pubblici in meno di 20-30'. Il restante 15,47% può raggiungere gli impianti sportivi esclusivamente con mezzi privati o con mezzi pubblici impiegando oltre 40'. Le problematiche sono pressoché analoghe nelle tre province, con meno disagio per Savona (che però è la provincia meno rappresentata).

Buono il rapporto interpersonale con l'allenatore per il 92,37% degli intervistati che dichiarano di discutere con lui risultati, errori e di avere grande rispetto pur con confidenza. Per alcuni si tratta addirittura di un compagno di giochi.

Per quanto concerne i motivi per cui i ragazzi praticano sport o attività motoria si sottolinea che i giovani apprezzano della pratica fisica soprattutto i valori salutistici, di socializzazione e di divertimento con una percentuale del 74,59%, che prevalgono su quelli agonistici, imitativi o di compiacimento dei genitori. Da rilevare che solo lo 0,50% degli intervistati si è servito della frase "per sfogarmi-scaricarmi", purtroppo ancora utilizzata, anche se sporadicamente, da genitori e talvolta anche da alcuni docenti.

Il calcio si conferma come uno degli sport più praticati anche fra la popolazione intervistata. Ma, come emerge dall'indagine Multiscopo (9) anche nel territorio nazionale il calcio è stato raggiunto dal gruppo di attività costituito da ginnastica, aerobica, fitness e cultura fisica.

Passando ad esaminare i motivi dell'abbandono, risulta che i PS abbandonano meno rispetto ai PAM/PS e soprattutto ai PAM, con differenze di punta

di circa il 20%. Forse l'impegno assunto con se stessi e reiterato negli anni, il sacrificio settimanale con lunghe ore di allenamento, che può comportare rinunce al divertimento, fa crescere questi preadolescenti con valori comportamentali che richiedono maggior determinazione e conseguentemente maggior responsabilità nelle scelte. Tale approccio fa loro evitare o rinviare il momento dell'abbandono che, in realtà, è spesso caratterizzato dal "riciclarsi" in altri impegni fisico-motorio-sportivi.

Zoomando sui dati dell'abbandono per ogni sport, registriamo che, ad esempio nei PAM, il nuoto è la disciplina che conta il maggior abbandono col 20,41% del totale dei praticanti, seguono pallavolo con 15,82%, danza, ginnastica e calcio. Nei PS il nuoto fa registrare un abbandono del 30,83% a cui seguono la ginnastica con il 18,80%, la danza, il basket e la pallavolo. Anche nei PAM/PS il nuoto conta la percentuale più alta di abbandono con punti 26,72, seguono il basket (11,46%), il calcio, la ginnastica e le arti marziali con pari percentuale.

Fra coloro che hanno abbandonato la pratica sportiva, oltre il 60% dichiara di aver maturato esperienze in quella disciplina per oltre due anni, l'altro 40% si ferma fra i 6 e i 24 mesi. Conforta il fatto che per la quasi totalità delle specialità sportive considerate, i ragazzi praticano per almeno 2 anni prima di abbandonare quel dato sport.

Fra chi riprende dopo aver abbandonato lo sport scegliendo altre discipline si orienta, se ha dichiarato di appartenere ai PAM, verso la ginnastica (20,96%), oppure nuoto, calcio, danza e pallavolo; se riprende l'attività agonistica (PS) al primo posto troviamo la pallavolo (17,95%), seguono il calcio e il nuoto, quindi la danza e le arti marziali.

Gli adolescenti che indicano la mancanza di divertimento, con quasi un perfetto pareggio percentuale, sono 598 (295 M, 27,57% e 303 F, 26,63%). Seguono gli orari troppo scomodi (13,08% M, 17,05% F), i problemi con l'allenatore/istruttore (più sentito nei maschi con il 7,29% contro il 6,77% delle femmine), il troppo impegno richiesto (6,92 M, 8,17 F). I problemi con i compagni, i risultati mediocri ottenuti, la distanza dagli impianti e gli infortuni hanno giocato per i maschi un ruolo secondario ma non trascurabile fra il 3,36 e il 5,61%. Per le femmine i problemi con i compagni, distanza dell'impianto, le troppe aspettative dell'allenatore e la fatica erano le altre voci, rappresentate fra il 3,34 e il 5,10%, che possono aver determinato l'abbandono precoce dello sport.

BIBLIOGRAFIA

1. Sistan, Sistema Statistico Nazionale. Annuario statistico regionale 2009. Genova, 2009, Istat Liguria.
2. Finocchiaro Salvatore, a cura di. Temi, problemi e curiosità dello sport giovanile, 2004, Comitato Regionale CONI Liguria.
3. Tazzer Sergio, consulenza e guida di. Eusport Ricerche tra gli studenti delle scuole medie e superiori e le società sportive della provincia di Genova, 2005, Comitato Provinciale CONI Genova.
4. Finocchiaro Salvatore, a cura di. Indagine su alcuni aspetti socio-educativi dell'attività sportiva giovanile, 2002, Comitato Regionale CONI Liguria.
5. Le fonti di dati e le indagini statistiche sullo sport in Italia, Rapporto 2000. Ufficio documentazione e informazione CONI, Università di Roma La Sapienza.
6. Di Matteo F, Ferraris L, Menichetti G, Piastra G, Scotton C. Dispersione sportiva negli adolescenti. Educazione fisica e sport nella scuola, 191-194, 2004.
7. Regione Liguria. Verso la nuova programmazione regionale in materia di sport e linee guida. Convegno 30/1/2010, Regione Liguria.
8. Nomisma-SWG2002. Dentro lo sport. Primo rapporto sullo sport in Italia. Dinamiche sociali, economiche e valoriali, 2002, Sole24ore.
9. Istat. Indagine Multiscopo "Cittadini e tempo libero", 2006.

■ RINGRAZIAMENTI

Lo studio è stato realizzato con il patrocinio e la collaborazione dell'Assessorato allo Sport della Regione Liguria.

Si ringraziano il prof. Marco Valente, Coordinatore Tecnico Regionale, e la prof.ssa Mirella Zanobini, Componente Comitato Scientifico SdS Coni Liguria, entrambi docenti dell'Università di Genova, per la collaborazione nella stesura finale del manoscritto. Si ringrazia il dott. Ilario Botto per la dedizione dimostrata nella collaborazione per la realizzazione del database utilizzato per lo studio.

Infine, un ringraziamento particolare a Giovanni Besio, Alessandra Dellacà, Anna Del Vigo, Ugo Foscolo, Augusto Franchetti Rosada, Mariella Giustolisi, Chiara Mazza, Desirè Pavanello, Marco Ricchini, Francesca Romana de Jorio, Federica Sicignano, Marco Sonaglia e più in generale ai Presidenti, agli Staff Tecnici dei Comitati Provinciali Coni e agli Uffici MIUR di Educazione fisica di Genova, La Spezia e Savona per la fattiva collaborazione senza la quale non sarebbe stato possibile realizzare lo studio.



UN BARATTOLO... DA RIEMPIRE



FULVIO MALEVILLE

Nell'espletare l'attività di aggiornatore per il comitato FIDAL di Treviso, ho avuto modo di recepire alcune perplessità e cogliere le problematicità di chi opera nel territorio con i bambini.

Tra tali tematiche emerge la difficoltà degli operatori nel dover gestire esigenze sempre più specifiche dei giovani che arrivano in campo ed entrano in pista con idee precise, tanto da destabilizzare la programmazione dell'allenatore più esperto.

Essi chiedono, a volte pretendono, di dedicarsi in modo specifico a qualche specialità innescando così una pericolosa spirale didattica. Sì, perché così facendo enunciano un aspetto motivazionale che si contrappone e mette in crisi l'operatore sportivo, persona che dovrebbe svolgere con i bambini un'attività ludica, volta a far divertire i bambini proponendo giochi ed esercizi che hanno lo scopo di prepararli in forme più generali di quanto loro non pretendano. Attività spesso solo lontanamente correlate alle singole specialità. Egli inoltre deve mantenere alte le motivazioni di bambini sempre più interessati a provare in modo diretto e univoco le specialità.

Spesso si mettono pure i genitori a spingere il neofita a cimentarsi in modo mirato probabilmente cercando di soddisfare loro personali aspettative. Se queste spinte eccentriche verso un'attività esageratamente mirata possono mettere in difficoltà anche l'insegnante esperto, pongono ancor più nell'incertezza operatori neofiti che spesso non godono di una sufficiente esperienza.

È in tale contesto che alcuni allenatori mi hanno fatto presente le ulteriori pretese delle società: "È bello quello che tu dici Fulvio, interessanti e giusti

i percorsi che ci proponi, ma noi abbiamo anche necessità di far gareggiare i bambini e quindi di prepararli alle specialità che devono affrontare in gara". Affermazione realista davanti la quale ho dovuto riflettere prima di offrire una soluzione, un percorso atto a rispondere sia alle esigenze di bambini, famiglie e società sportive, ma anche a rispettare la deontologia professionale degli operatori del settore. Così mi è parso bello paragonare tali bisogni ed esigenze all'immagine che vede il **bambino presentarsi in campo con un ipotetico barattolo in mano e l'urgenza di vederlo riempire nel corso dell'allenamento cui sarà sottoposto**. Sì, perché il bambino viene in campo con aspettative magari troppo mirate, fomentate dai famigliari ma sicuramente legittime, perché:

- Le spinte motivazionali sono indispensabili per offrire la propria disponibilità;
- Il bisogno di sicurezza e di non trovarsi in difficoltà fa scattare la molla che spinge a provare l'azione prima di esibirsi e mettersi in discussione davanti gli altri;
- Spetta all'allenatore individuare le situazioni che meglio si adattano alle spinte propositive, accettare proporzionati compromessi, costruire un equilibrio che gratifichi entrambi gli attori dell'azione.

Abbiamo quindi il compito di interagire in modo coerente essendo consapevoli che la motivazione è propulsore e strumento indispensabile per agire. Partiamo nella nostra analisi dal tener conto che il bambino tra i suoi primari bisogni ha tra l'altro quello di sentirsi protetto e sicuro. Spetta a noi il

compito di accoglierlo ed accompagnarlo in un percorso di appropriazione ricordando sempre questa sua necessità.

Spesso lo facciamo senza accorgercene, con semplici gesti naturali come quello di mettere una mano sopra la spalla o sopra la testa del bambino. Ma lo si fa anche essendo presenti alle gare, momento nel quale il bambino può trovarsi in difficoltà psicologica perché in ambiente nuovo e per lui ostile. Dobbiamo quindi escogitare strategie che tengano in piedi tutte queste pulsioni costruendo intorno al soggetto una capanna che non sia fatta di paglia, ma di pareti solide dove il bambino si senta sicuro e protetto.

Abbiamo individuato il bisogno di entrare nella sua sfera, di farsi accettare, e per acquisire la sua fiducia è necessario:

- Farsi conoscere
- Instaurare un rapporto di reciproco rispetto
- Dimostrare di saper gestire le situazioni
- Rispondere alle sue esigenze
- Saper introdurre progressivamente gli elementi di novità (i nostri bisogni) senza prevaricazioni.

Basta non essere in grado di rispettare uno solo di questi principi per ottenere un rapporto fragile, per costruire un ambiente che solo apparentemente sopporta il carico degli eventi, ma che al primo soffio cede sotto il peso di forze destabilizzanti. L'adulto ha quindi un compito articolato ed arduo perché da un lato viene subissato di pretese e dall'altro deve costruire un rapporto che crei sicurezza.

MA COME SI FA?

Il bambino si presenta in campo con un **barattolo pieno di aspettative**, spesso molto specifiche che corrispondono:

- Provare le specialità che per lui risultano interessanti;
- Acquisire sicurezze tecniche che lo rendano più sereno nella competizione;
- Divertirsi

Questo ultimo punto appare essere il suo lato debole e da questa direzione cercheremo di penetrare nella sfera delle sue aspettative.



È bene ricordare che per fare questo l'operatore deve:

- Essere in possesso di un'ampia gamma di conoscenze (Es.: conoscere molte esercitazioni ed esercizi);
- Avere nozione dei rapporti che intercorrono tra gli esercizi e le varie specialità;
- Relazionarsi in modo "affiliativo" con il bambino

In ogni caso il lavoro che andiamo a proporre dovrà

rispettare **canoni** e **obiettivi** che fanno da riferimento all'azione.

I primi (Canoni) sono riconducibili ad un'azione metodologica: progressività nell'azione, rispettare i carichi in relazione all'età del soggetto, stimolare e non incidere sulle strutture, far eseguire azioni in forme equilibrate tra quantità e qualità del carico ...

I secondi (Obiettivi): possono essere di vario ordine e genere, andare dalla necessità di amalgamare il gruppo e renderlo coeso a quella di predisporre il soggetto all'attività agonistica. Molto dipende dalla mentalità che s'intende instaurare, dai fattori e dalle caratteristiche delle quali il sodalizio che organizza l'attività vuole dotare i suoi adepti.

Esistono poi alcune caratteristiche strutturali che devono essere alla lunga imposte al soggetto, al fine che **consegua una formazione** corretta. Lo si fa rendendo edotti i ragazzi sulla necessità ad esempio di effettuare un adeguato riscaldamento, nell'indurre le persone a vestirsi adeguatamente, nel trasferire l'idea di quanto sia importante dedicare tempo al miglioramento delle proprie capacità fisiche, all'articolarietà, agli esercizi ... etc.

incoraggi, ma anche **"metta piccole apprensioni"**, inquietudini e timori che però possano essere facilmente superabili. Tutto ciò che appare nuovo e diverso mette in difficoltà il bambino e lo spinge a trovare forza e coraggio per affrontarlo. Se ci riuscirà, l'esperienza sarà trasformata in soddisfazione.

A fare da perno e spingere il soggetto ad affrontare le nuove avversità molto spesso è il gruppo. L'operatore dovrà scegliere un bambino dotato che "apra" la strada e stimoli i compagni ad imitarlo, potrà anche dare enfasi alla proposta pur risultando la stessa di facile soluzione: l'importante è creare delle aspettative e gratificare i soggetti distogliendoli dai propositi iniziali (facciamo la specialità) esaltandoli con le nostre affascinanti proposte.

Si agirà inoltre con alcuni **stimoli di rinforzo**, premiando la sua azione con parole e frasi che lodino la prestazione e potenzino l'autostima.

Ad esempio se un bambino è motivato a fare salto in lungo possiamo proporgli dei salti in basso da altezze progressivamente più elevate, complicheremo l'azione richiedendo delle rotazioni, il toccheremo un nastro posto in alto oppure il battere più volte



Per fare breccia sarà poi necessario conquistare spazio nell'ambito della fiducia che il soggetto (bambino) accorda a quanti entrano in contatto con lui, e di solito lo si fa proponendo un'attività ludica alla quale faranno seguito esercitazioni che dovranno necessariamente contenere **"Valori"** come l'equilibrio, la destrezza, la rapidità, la forza ... etc. Infine c'è uno scopo anche nel dotare il soggetto di una più ampia esperienza, e lo si ottiene introducendo novità gradevoli nella sua sfera di conoscenze con proposte accattivanti.

Insomma, bisogna proporre qualche cosa che **gratifici** e **faccia divertire** il bambino, lo stimoli e lo

le mani ... magari dietro la schiena.

Cercheremo di spiegare quanto importante possa essere imparare a fare queste evoluzioni e come sia determinante saper **"capire"** quello che sta succedendo intorno a noi mentre stiamo volando.

In ogni caso al tecnico spetta il compito di escogitare le azioni e rendere edotti gli atleti (questo sempre) sulla valenza degli esercizi proposti e sulla loro connessione con le specialità dell'atletica, in modo che i ragazzi comincino a fare delle correlazioni.

Questo aspetto è determinante perché consente di **riempire il barattolo di aspettative correlate** e costituisce nel contempo **"il sapere"** che l'opera-



tore possiede. La preparazione dell'insegnante non è data poi solo dalle conoscenze, ma soprattutto dalle competenze che padroneggia e sa esercitare. Cercando di stare sul pratico facciamo ora degli esempi affinché il lettore abbia a rendersi conto che il barattolo delle aspettative non deve essere riempito solo da valori specifici ("prendo i bambini e li porto in pedana"), ma può essere colmato da tante altre **"gocce correlate"** all'aspettativa primaria dei soggetti.

Riuscire a riempire quel barattolo immaginario per buona parte da aspetti aspecifici ma legati da un filo più o meno consistente dalle singole specialità è virtù del bravo operatore sportivo.

L'abilità del tecnico sta anche nella capacità di scegliere esercizi che abbiano **"quel determinato valore"** ossia presentino correlazioni più o meno marcate con la /le specialità verso le quali stiamo lavorando. Riversando tutti questi riferimenti - abbinamenti - requisiti - valori - correlazioni nel barattolo del nostro allievo non stiamo solo costruendo con lui un rapporto, ma rispondendo alle sue esigenze specifiche.

Ora non ci resta che **colmare il barattolo** portando effettivamente i bambini in pedana. Opterei per proposte di **Multilateralità Orientata**, quasi mai con esercitazioni specifiche o di gara. Anche in questo caso possiamo cercare di colmare il barattolo con proposte indirizzate che contengano gli elementi della specialità, ma possiedano anche altre virtù.



ESEMPI:

- La **posizione delle spalle** si presta ad abbinare il loro arretramento con la posizione del salto in alto e del lancio del giavellotto...;
- Se faccio eseguire una **corsa incrociata** "guido l'azione" con il ginocchio e ciò si correla con l'attacco degli ostacoli, lo stacco di un salto, la penetrazione del ginocchio nella corsa...
- Nel passo saltellato l'azione di **"presa"** del piede che avviene dall'alto, guidata in questo caso prima dal ginocchio e poi dal piede, è identica alla fase anteriore del balzo. Se invece proponiamo un puntello con guida del piede a **"piazzare"** lo stesso in azione radente, ecco che si va a richiamare lo stacco del salto in alto...
- La posizione degli affondi la ritroviamo nei primi appoggi della partenza dai blocchi...
- L'uso dei piedi nel contatto con il terreno di avampiede (corsa) o di tutta pianta (salto)...
- L'utilizzo delle braccia possono essere pari, come avviene per certi atleti nella preparazione allo stacco del salto in alto o nell'effettuare i balzi ...
- Esercizi di sostegno in doppio tocco stretto richiamano il sostegno della ricaduta dopo l'ostacolo o nella fase di sostegno della corsa ...
- Le rotazioni che ritroviamo nei lanci ma anche nell'infilarsi dopo lo stacco di un salto in alto...
- L'uso dell'arto libero in forma attiva ... nel passaggio a far salire e avanzare il ginocchio nella corsa ma anche nel giro del disco, nell'attaccare un ostacolo o riprendere l'azione di corsa dopo aver superato la barriera ...

Facciamo degli esempi:

Specialità	Esercizi di Multilateralità orientata	Valori correlati alla specialità
Velocità	Partenze: <ul style="list-style-type: none"> Da proni, mani all'altezza delle spalle partire al via dell'allenatore passando dentro un ostacolo per poi correre dentro dei cerchi; Effettuare una partenza con capovolta in avanti e piedi disposti in divaricata sagittale; 	Azione di forza veloce. Posizionamento delle spalle inclinate avanti basso. Azione che privilegia le spinte.
Lungo	Passo stacco tra tre hs over distanziati opportunamente in base alle capacità dei soggetti. Tre passi finali e stacco da sopra una tavoletta per arrivare in sabbia a piedi pari.	Vi sono ripetute le posizioni di stacco, cura della postura del busto e degli arti allo stacco, accelerazione per staccare. Salto agevolato con aumento dei tempi di volo.
Giavellotto (Vortex)	Con cinque cerchi effettuare i cinque appoggi corrispondenti e "rimanendo dentro" gli ultimi due effettuare un lancio mirato a colpire un materassino (scatolone...un cerchio disegnato a terra con il nastro bianco-rosso etc). Si lancia 2 - 3 alla volta in corsie parallele.	Si possono curare alcuni aspetti tecnici come: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Braccio esteso dietro - alto ✓ Posizione delle spalle ✓ Ritmica di lancio ✓ Puntello finale ✓ Passaggio dell'attrezzo
Ostacoli	5 hs in tite - titoc ... corsa a ginocchia alte tra i conetti e successivo passaggio di 3-4 hs in un passo 1 ostacolo ...	L'operatore è posto di lato, max due corsie, può curare: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Il passaggio in linea della 1° gamba con piede a martello sotto il ginocchio ✓ L'azione delle braccia ✓ La posizione del busto ✓ ...

Sono certo che agendo in questo modo daremo al bambino delle soddisfazioni ed avremo risposto alle sue aspettative, andrà certamente a casa soddisfatto perché sarà convinto di aver raggiunto i suoi obiettivi. Ma anche noi abbiamo raggiunto i nostri. La ricchezza di un'azione è data certamente dal completamento della stessa, dal suo riconoscimento e dalla soddisfazione di averla compiutamente realizzata anche in forme rimaneggiate. Il che non guasta ed evita la noia della ripetitività.

Tutti questi obiettivi vengono presi in considerazione e portati alla luce nel percorso offerto.

Personalmente non ho mai visto bambini delusi da questo tipo di proposta. In un ambiente dove chi viene in pista a fare sport è già orientato bisogna saper cogliere i vantaggi (l'allievo viene motivato a

fare "quella" cosa) e possono verificarsi degli svantaggi legati perlopiù ad aspettative non evase. Sta a noi essere capaci di rispondere compiutamente alle aspettative e possiamo farlo solo se siamo competenti in quello che realizziamo. Purtroppo la mancanza di conoscenze (ad esempio ricordare pochi esercizi ed esercitazioni) rende l'operatore fragile, facile a quel punto cedere le armi e farsi guidare dalle attese degli altri verso un'attività specifica, l'unica che possa colmare il barattolo di tutto ciò che noi non siamo stati capaci di riversarci dentro.

Se facciamo mente locale a quanto detto forse saremo stimolati ad informarci ed apprendere le tante sfumature di un'attività che è ricchissima di varianti e proposte, tutti valori che possono fare di noi dei veri operatori sportivi di riferimento.

IL MIO RICORDO DI SILVANO SIMEON

FRANCESCO ANGIUS

Ci pare il miglior modo per ricordare la triste e prematura scomparsa del campionissimo discobolo friulano e nostro grande Amico Silvano Simeon attraverso la toccante testimonianza di Francesco Angius, Tecnico Nazionale dei lanci che è stato suo stretto collaboratore.

Giorgio Dannisi



Ho conosciuto Silvano all'inizio degli anni 90 quando ero un giovane tecnico che si stava affacciando nel mondo dell'atletica, mentre lui già era responsabile nazionale del lancio del disco.

Ho subito apprezzato la sua signorilità e disponibilità, il suo mettersi a disposizione degli altri senza voler apparire, ma per il piacere di farlo e per l'amore di questo sport.

È stato uno dei pochi che non mi ha giudicato ed etichettato solo perché non venivo dal mondo dell'atletica, ma ha atteso a trarre dei giudizi con l'immensa saggezza che era radicata dentro di lui,

Da quei giorni la nostra frequentazione si è sempre più intensificata e Simeon è divenuto uno dei miei maestri e modelli, un personaggio da seguire, da ascoltare e a cui tendere. Oltre che il più grande esperto di disco in Italia, capace di vedere in pedana particolari che sfuggono a tutti e trovare mille soluzioni geniali, era un modello di comportamento. Era quello che gli inglesi chiamano gentlemen. Il rapportarsi con gli altri, la dialettica e la cultura erano i suoi cavalli di battaglia ed era un piacere stare in sua compagnia.

Durante i lunghi raduni ho sempre cercato di frequentarlo il più possibile per non perdermi una "goccia" del suo sapere e dei suoi insegnamenti, ma soprattutto perché rimanevo affascinato dai cento, mille racconti della sua ricchissima vita. Era, per gli appassionati di atletica come me, come ascoltare



delle fiabe e degli episodi mitologici. Ho lavorato con lui per molti anni, e più volte ha manifestato il suo apprezzamento per quello che facevo, mi aveva "adottato" professionalmente e voleva sempre che quando si doveva parlare di lancio del disco lo facessi io (convegni, lezioni, articoli, ecc.), io ero felice di ciò ma non capivo perché demandasse questi compiti quando lui non aveva uguali.

Solo con il passare del tempo e con la reciproca frequentazione ho compreso che mi stava facendo fare un percorso educativo e mi stava crescendo professionalmente. Mi stava guidando.

Gli devo moltissimo, mi chiamava "scienziato" per scherzare, ma io ogni volta che facevo qualche intervento sia tecnico che metodologico, lo cercavo e volevo sapere il suo parere che contava più di tutti. La sua approvazione mi dava gioia e entusiasmo a continuare.

Il suo rapporto con i ragazzi era fantastico e unico. Divenivano suoi figli, li addestrava, li istruiva, li difendeva

e li richiamava con un carisma che lo poneva al di sopra delle parti. Era un educatore oltre che un grande tecnico, era una continua fonte di insegnamenti.

In venti anni non ricordo mai una parola fuori posto o un commento sferzante verso qualcuno, il "giusto mezzo" e la serenità erano doti connaturate e residenti da sempre dentro di lui, così come la modestia e il non apparire.

Mi ha permesso, nei raduni fatti insieme, di stare al suo fianco e di lavorare alla pari con lui (anche se pari non eravamo e non lo saremo mai), facendo passare il tutto come una cosa naturale. Togliendo a lui e dando importanza a me.

Tanto lui usciva sempre ingigantito da tutte queste situazioni, appariva quello che realmente era e sempre rimarrà: un uomo intelligente e buono.

Per me non se ne andato via in quella orrenda domenica che si è permessa di sottrarlo, è sempre seduto sulla sua seggiola dietro la pedana di Formia con la fronte al sole e i suoi caratteristici occhiali, mentre tutti lo cercano e attendono una sua arguta battuta.

Voglio chiudere parafrasando il titolo di un vecchio western che era intitolato: "Cavalcano insieme", ecco io orgogliosamente posso vantare tra i miei titoli "Lavorarono insieme" e furono amici. Tutto ciò è inalienabile e rimarrà in me per sempre.

Grazie Silvano.

IL FAIR PLAY: UN PO' DI APPROFONDIMENTO

DANIELE DAMELE
CONSIGLIERE PROVINCIALE FIDAL UDINE

Riceviamo e volentieri pubblichiamo questa nota di Daniele Damele, Consigliere Fidal della Provincia di Udine, che fa un interessante analisi sul significato della parola Fair Play per comprenderne il significato più profondo che la rende di grande attualità per le valenze che le sono attribuite.

La parola "Fair" deriva dall'inglese e significa "leale" ed è simile alla parola "Fagar" dal tedesco antico che significa "bello"; il termine "Play" deriva invece dall'inglese antico "Plega" e significa "giocare". Il concetto di Fair Play nacque in Gran Bretagna come moderno credo morale della nuova cultura sportiva creata dalle classi alto-borghesi dell'Inghilterra del XIX secolo. Fair Play era la parola d'ordine del dilettante, ovvero il gentleman amateur, che implicava il rispetto non solo delle regole del gioco ma anche dello spirito autentico del gioco. Le regole del dilettantismo puro erano uno strumento di lotta di classe per limitare la pratica degli sport solamente ai gentiluomini provvisti di mezzi propri.

Il barone Pierre De Coubertin, padre fondatore del moderno movimento olimpico, in seguito adottò questo modo di intendere lo sport come autentico vangelo sportivo da diffondere in tutto il mondo. Nel corso del Novecento però le cose mutarono radicalmente con il sopraggiungere del professionismo, che implicò uno stretto legame tra denaro e successi sportivi.

Verso la fine del secolo scorso, precisamente nel 1975 a Parigi, l'International Council of Sport and Physical Education adottò la Carta del Fair Play, che prevede dieci precisi punti da osservare: dal rispetto dell'avversario all'accettazione del verdetto dell'arbitro o del giudice di gara qualunque esso sia. Oggigiorno il settore del Fair Play è sotto l'egida di organismi nazionali e internazionali, come l'European Fair Play Movement Bureau e il Comitato Nazionale Italiano Fair Play.

Per un professionista lo sport rappresenta un in-



sieme di valori che va al di là della pratica agonistica. Per questo motivo, il singolo atleta che ha a che fare con una sfida continua con i propri limiti sia fisici sia mentali, ma anche con gli avversari, è chiamato a seguire le leggi non scritte del Fair Play: ciò comporta l'accettazione di dettami che comportano l'adozione di un'etica dello sport dove si rispettano gli avversari e non si usano artifici e inganni - a cominciare dal doping - per ottenere il successo.

Considerata la "regina" degli sport, l'atletica leggera può essere anche la "regina" dell'osservanza delle norme del Fair Play. In continuo confronto con se stesso e con gli avversari, all'atleta vanno impartiti i sani principi del rispetto reciproco sin dall'età giovanile. L'atletica, nella sua plurimillennaria storia, rappresenta una delle prime forme di pratica sportiva dell'essere umano: è in occasione delle Olimpiadi nell'antica Grecia che vengono formalizzate le regole cui tutti sono chiamati ad attenersi. I principi del moderno Fair Play si ispirano a queste antiche norme che vanno attualizzate nel contesto del mondo sportivo di oggi legato strettamente alla dimensione economica: ciò che conta è mantenere vivo il concetto fondamentale dello sport come attività basata sul rispetto reciproco tra contendenti facendosi "vero ambasciatore dello sport" come recita il decimo punto della Carta del Fair Play. Il Comitato provinciale della Federazione italiana di atletica leggera (Fidal) di Udine, presieduto da Adriano Di Giusto, crede molto nei valori del fair play e si adopera da sempre a favore degli stessi nelle scuole, nelle piste, nei campi, in ogni dove sportivo e non.

LA RICERCA DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI ENERGIE PARANORMALI

**Considerazioni sull'incidenza dell'Orgonomia
e delle pratiche esoteriche nelle metodologie di allenamento
di alcuni atleti italiani di alta qualificazione.**

MARIO GASPARETTO
RAPPRESENTANTE DEI TECNICI SPORTIVI
COMITATO OLIMPICO PROVINCIALE DI UDINE

«L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe, mais le combat. L'essentiel n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu». Liberamente interpretata come «l'importante non è vincere, ma partecipare», la massima del barone Pierre de Coubertin è stata disattesa come solo pochi altri precetti. La rincorsa al successo ed alla più alta prestazione sportiva sappiamo essere, nella realtà, l'obiettivo in funzione del quale ogni atleta imposta la propria preparazione, fino a renderlo vulnerabile a tutte quelle promesse che, facendo leva sulle sue incertezze più profonde, paiono secondarlo nel perseguire il suo scopo. Nell'atleta di alta qualificazione, in particolare, questa tendenza ci appare tanto più manifesta quando si tenga presente di come il suo profitto sia strettamente correlato alla prestazione e di quanto il successo tanto sportivo che economico siano alla base dell'affermazione sociale. Vale la pena di ricordare, infine, come di norma l'atleta sia una persona giovane se non addirittura un teenager e che raramente ha elaborato esperienze di vita sufficienti a porlo al riparo da simili lusinghe. Generalmente quando si parla di ingerenze esogene alle ordinarie metodologie di allenamento si fa riferimento al *doping*, ossia a interventi di tipo farmacologico atti a migliorare la prestazione dilatando artificialmente i limiti biologici naturali. Ma se l'azione sulla struttura neuromuscolare è la pratica più utilizzata per alterare le capacità atletiche di un soggetto, nella realtà possiamo riscontrare tutta una serie di espedienti privi di ogni requisito scientifico che le autorità sportive non sempre sono nella condizione di identificare e contrastare. Potre-

mo citare diverse discipline orientali, che spogliate della loro connotazione spirituale diventano prassi psicoterapeutiche; come pure alcuni culti esoterici; oppure le diete o taluni alimenti ai quali, una volta sottratti alle culture originarie, vengono attribuite valenze alchemiche con la promessa di benefici difficilmente comprovabili.

Potremmo associarle in un'unica categoria che comprenda tutte quelle procedure di condizionamento psicologico che affermano di potenziare le capacità psico-atletiche, facendo intravedere all'atleta la possibilità di diventare più sicuro, più brillante e quindi vincente. Tecniche che non esiteremo a definire come una sorta di *doping mentale*, il cui influsso appare favorito da un'inadeguata base concettuale della teoria dell'allenamento e da una mancata definizione del ruolo delle scienze cosiddette di supporto, come la medicina dello sport, la psicologia, la biochimica, la biologia, o la biomeccanica ⁽¹⁾ e la conseguente svalutazione tecnica e professionale dell'allenatore. Ed è proprio attraverso questa lacuna didattica e metodologica che trovano modo di introdursi nello sport la parapsicologia e tutti quei rituali esoterici che circondati da un'aura di mistero promettono di esaltare le capacità mentali e caratteriali dell'atleta.

Questo breve *excursus* ci è stato necessario per richiamare l'attenzione sul manifestarsi, a livello sportivo, di una pratica che intende interferire sulla sfera bio-psico-emozionale dell'atleta: l'Orgonomia, la scienza che, come sostiene il suo ideatore e teorico, l'austriaco Wilhelm Reich, «studia l'energia

cosmica primordiale e pre-atmica, presente ovunque nell'universo, energia da cui deriva tutto ciò che vive» e, grazie alla quale, «per la prima volta nella storia dell'umanità la barriera che impediva l'approccio concreto all'intuizione umana del divino è stata infranta»⁽²⁾.

Nato nel 1897 a Dobrzycynica in Galizia, nell'allora Austria-Ungheria, e morto in carcere a Lewisburg in Pennsylvania nel 1957, Wilhelm Reich era uno psicoanalista membro della Società Psicoanalitica di Vienna. Il suo nome è legato essenzialmente al sistema di psicoanalisi che riconduceva la salute psichica alla liberazione della potenza orgasmica. Aderente del Partito Comunista Tedesco ne fu espulso dopo la pubblicazione di "Psicologia di massa del Fascismo" (1933), quindi fu allontanato dalla stessa società psicoanalitica quando entrò in contrasto con l'ortodossia freudiana (1934) e costretto all'esilio dal nazismo. Si trasferì negli USA (1939) dove fu accusato dalle autorità pubbliche per le sue teorie terapeutiche e portato in tribunale dalla Food and Drug Administration con l'accusa di aver immesso sul mercato, a scopo di lucro, degli apparati che promettevano guarigioni miracolose; condannato, nel 1956 fu rinchiuso nel penitenziario di Lewisburg ove vi morì.

Al suo lavoro iniziale sulle tecniche psicoanalitiche e al suo impegno nei movimenti sessuo-politici si affiancherà successivamente quella che l'Encyclopædia Britannica definisce "a pseudoscientific system" ovvero l'*Orgonomia*, un tentativo di misurare gli *orgoni*, unità di energia cosmica che il Reich riteneva energizzassero il sistema nervoso. Sosteneva: «dal momento che l'orgasmo è un fenomeno vitale elementare, la sua formula dovrebbe essere dimostrabile anche nelle funzioni biologiche più primitive, come ad esempio nell'attività vitale dei protozoi. Dunque il presupposto di base fu che la formula dell'orgasmo è identica alla formula della vita»⁽³⁾.

Ma già nel 1936 era chiaro che la sola psichiatria gli andava stretta. Scriveva, infatti:

«Un ricercatore non arriva a formulare determinati

nate teorie generali solo sulla base delle sue scoperte e di quelle degli altri. Di solito si accosta alle cose, consciamente o inconsciamente, avendo già una visione filosofica generale. Dunque le teorie che sviluppa dipendono dalla sua *Weltanschauung*. Non è possibile cercare di analizzare il confine tra fisico e psichico senza avere qualche conoscenza delle teorie scientifiche di base»⁽⁴⁾. Come ricercatore, in effetti, il Reich ha spaziato dalla medicina alla psichiatria, dalla biologia alla fisica, dalla sociologia alla pedagogia, all'astronomia. È del 1940 la presunta scoperta dell'energia organica e la costruzione del primo orgono-accumulatore, una specie di box metallico che avrebbe la proprietà di attirare l'energia organica e di trattenerla; invenzione di cui Albert Einstein ebbe a dire: «se fosse vero sarebbe una bomba in fisica»⁽⁵⁾ e che segnaliamo in quanto la ritroveremo, sessant'anni più tardi, tra i dispositivi di allenamento utilizzati in Italia.

L'Orgonomia, come si è visto, è caratterizzata da un preciso riferimento ideologico alla dottrina reichiana e spesso viene inclusa nel variopinto mondo di quei movimenti dove si condividono aspetti appartenenti al campo magico ed a quello terapeutico, nella dichiarata ambizione di poter sviluppare i poteri della mente, dello spirito e della personalità attraverso energie sconosciute.

Nello sport, in maniera trasversale alle varie Federazioni, tracce di pratiche associate all'Orgonomia sono state riscontrate fin dall'inizio di questo secolo, ma è verosimile che già in precedenza alcuni atleti ne facessero ricorso. Si tratta quasi sempre di atleti di alto livello, in sport che si disputano sotto l'egida del Cio, del Coni e delle rispettive Federazioni. Atleti di punta, dunque, oggetti mediatici perfettamente inseriti nel contesto sportivo e sociale italiano.

L'infiltrarsi dell'Orgonomia nell'ambito sportivo è agevolato dalla sua suddivisione in quattro branche principali quali la fisica, la biologia, la medicina e la sociologia, e le procedure che ne conseguono possono essere disgiunte dall'insieme di postulati che ne costituiscono il

dogma. Si può, quindi, avvalersi solo di alcuni elementi dell'Orgonomia senza essere necessariamente ricondotti a quella che è la sua intima essenza.

Gli elementi di cui siamo a disposizione ci indicano che le prassi messe in atto e che rinviano all'Orgonomia fanno essenzialmente ricorso all'Orac, il già citato orgono-accumulatore, con effetti che si sarebbero ottenuti integrando l'allenamento con l'uso regolare di quella specie di scatola di lamiera che è appunto l'accumulatore -ovvero ai *quant*i di energia *organica* che in esso si trasformano in calore- e il cui esito finale risiederebbe in un'aumentata carica energetica dell'intero organismo (ipotesi, peraltro, in contrasto con il Secondo Principio della termodinamica). E «grazie all'effetto duplice di rinvigorismento energetico e di sottrazione di energia stagnante, difficilmente (l'Orgonomia, *ndr*) non trova indicazioni anche in persone il cui iter terapeutico vede privilegiare l'approccio analitico-caratteriale»⁽⁶⁾. A questo punto ci troviamo di fronte ad un passaggio estremamente delicato.

Il Reich in qualità di psichiatra aveva ipotizzato la dimensione *biologica del carattere*, teoria che poi lo portò a formulare la tecnica della *vegetoterapia* e quindi a supporre di comprendere al meglio la relazione funzionale dei fenomeni psico-biologici più profondi che egli definì *l'antitesi di base della vita vegetativa*, ovvero, in altre parole, il rapporto fra piacere ed ansia: «il primo, il piacere, che corrisponde ad un'espansione del biosistema, biologicamente rappresentato da un aumento della carica elettrica periferica, l'altro, l'ansia, che corrisponde alla contrazione biologica...»⁽⁷⁾.

È facile intuire come l'idea di poter interferire sulla sfera bio-psico-emozionale dell'individuo per affinare le sue qualità neuro-muscolari e, di conseguenza, le sue *performances* sportive si presti a facili manipolazioni con il rischio di sconfinare nel plagio. Anche perché, si sostiene, è attendibile anche l'inverso, ossia «un tratto caratteriale può essere eliminato o per mezzo dell'analisi del carattere o attraverso la liberazione della specifica emozione contenuta e trattenuta in uno specifico gruppo muscolare»⁽⁸⁾ con una modalità di intervento che «in orgonoterapia è costituita dal lavoro biofisico sulla muscolatura, quindi, sulla corazza muscolare o somatica»⁽⁹⁾. Affermazioni che trasformano quelle che possono apparire come ordinarie pratiche fisioterapiche in azioni che invadono il territorio della professione psichiatrica. Preoccupazione giustificata da casi dai quali risulta che la manipolazione della personalità indotta da pratiche organiche abbia portato all'abbandono dell'attività

sportiva e, cosa ben più grave, all'allontanamento dalla famiglia.

Bisogna richiamare alle proprie responsabilità, anche penali, chi con disinvoltura si muove tra le sostanze vietate e l'Orgonomia o pratiche similari, perché, se da un lato l'uso o la somministrazione di farmaci dopanti è da inquadrare all'interno della L. n° 376 del 2000 che disciplina la tutela sanitaria delle attività sportive, dall'altro il plagio, pur non configurandosi più come reato nell'ordinamento giuridico italiano, può essere ricondotto all'articolo 728 del Codice Penale (capitolo sugli abusi) che punisce l'intervento sulla volontà e la coscienza altrui. Senza peraltro dimenticare che all'Art. 1 la 376/2000 recita: «L'attività sportiva è diretta alla promozione della salute individuale e collettiva e deve essere informata al rispetto dei principi etici e dei valori educativi richiamati dalla Convenzione contro il *doping*, con appendice, fatta a Strasburgo il 16 novembre 1989, (...). Ad essa si applicano i controlli previsti dalle vigenti normative in tema di tutela della salute e della regolarità delle gare e non può essere svolta con l'ausilio di tecniche, metodologie o sostanze di qualsiasi natura che possano mettere in pericolo l'integrità psicofisica degli atleti»⁽¹⁰⁾.

C'è da aggiungere che implicazioni penali ha pure l'esercizio abusivo della professione medica, sia nel caso in cui vengano somministrate sostanze non controllate sia nel caso in cui l'Orgonomia venga usata come pratica psicoterapeutica, dato che, di fatto, non è approvata come scienza e tanto meno quindi come terapia. E lo stesso si potrebbe dire se chi dispensa pratiche psicoterapeutiche non è uno psicoterapeuta.

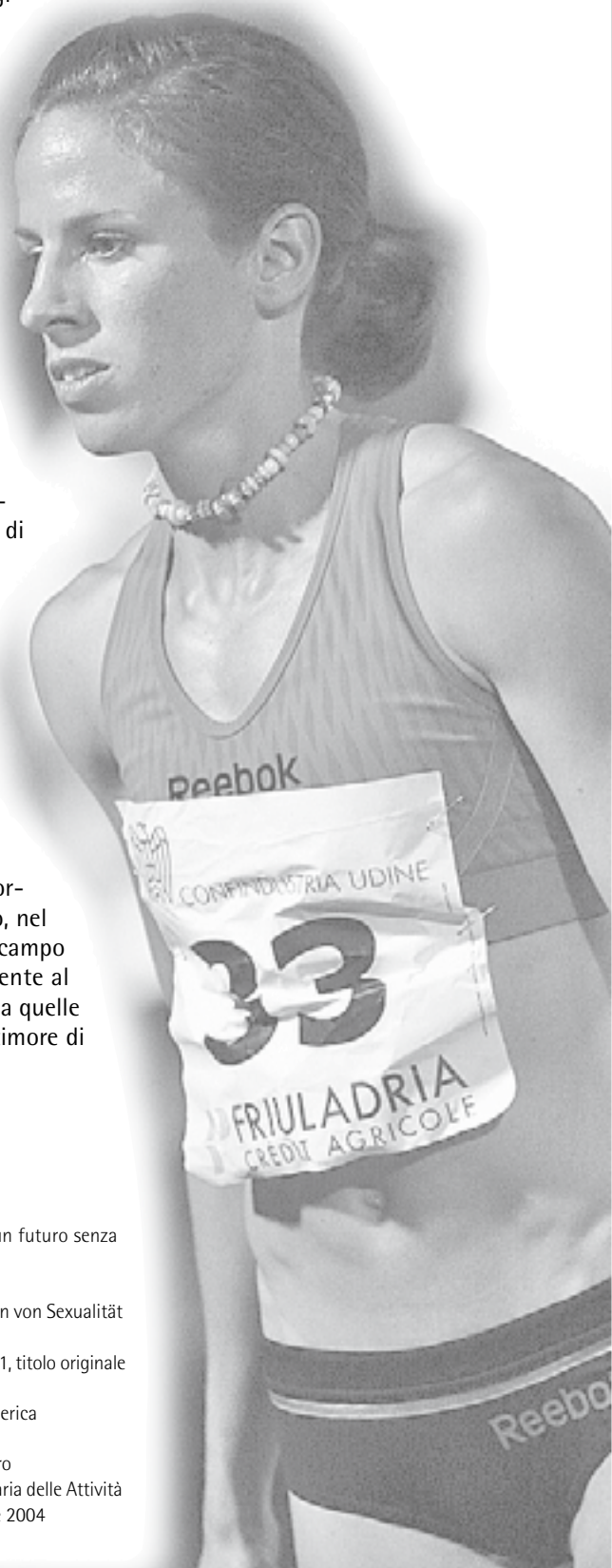
Non ci è dato conoscere quale sia il fine ultimo dell'orgonomia e di altri movimenti ad essa affini, né che cosa possa ricavarne chi persegue tali pratiche e quale sia l'effettiva entità del danno che queste possono provocare. Ma se lo sport è uno specchio della società che lo produce, abbiamo il sospetto che non si tratti di un fenomeno marginale e siamo indotti a credere di trovarci di fronte ad una realtà ben più vasta di quanto si possa pensare, una galassia che ingloba anche soggetti di condizione sociale e culturale elevata. Al Coni ed alle Federazioni compete il compito di vigilare e far rispettare le norme dello Stato Italiano e del Coni stesso in materia di tutela delle attività sportive, e di evitare di avallare in maniera attiva o con il tacito assenso che persone sprovviste di titoli e senza adeguate

garanzie professionali, tecniche ed etiche possano trovar posto tra i loro quadri, come oggi è dato a vedere.

In un periodo nel quale lo sport appare impegnato ad agganciare la teoria dell'allenamento a criteri scientifici, c'è qualche istrione che invece chiede aiuto all'Orgonomia e per vie paranormali va alla ricerca di energie occulte, facendo accortamente leva sul "principio di autorità" che è quel meccanismo che rende credibili le più improbabili fandonie se queste provengono da qualcuno di cui abbiamo fiducia o ancor meglio da una fonte autorevole-istituzionale. E nella cecità o nella compiacenza dell'establishment sportivo, ha trovato facile esca in un ambiente frequentato da persone già di per sé assai ricettive ed inclini ad accogliere tutte quelle suggestioni che, in una sorta di sincretismo esoterico, vanno dalla "Piramidologia" (la piramide intesa come generatore di energia, tanto che si dice che il cantante Michael Jackson avesse posizionato il suo letto all'interno di una piramide), ai chakra (dal sanscrito chakra, spirali di energia attiva per la ricezione, l'assimilazione e la trasmissione dell'energia vitale), dal tummo (o fuoco interiore tantrico) fino alla medianità, in una serpentina insidiosa dove il confine fra la realtà e la fiction è uno zig-zag fra il possibile e l'impossibile che riesce a trarre in inganno anche i più smaliziati. Fino al punto da arrivare a sperimentare fenomeni parapsicologici come la telecinesi, utilizzata nel corso di manifestazioni sportive del massimo livello, nel tentativo di trasferire energia dall'operatore al campo di gara. Tutte manovre riconducibili, analogamente al doping, al miraggio di sviluppare forze superiori a quelle fisiche normali, ma con esiti che non abbiamo timore di giudicare altrettanto inquietanti.

Note

- (1) Tschiene, Relazione presentata al Seminario di Studi "Per un futuro senza doping" Palermo 9-10 dicembre 1988.
- (2) vedi sito <http://www.orgonomia.org/cosa.html>
- (3) Reich: Experimentelle Ergebnisse über die elektrische Funktion von Sexualität und Angst - 1937, Editore Sexpol - Verlag - Oslo
- (4) Reich: Esperimenti bionici sull'origine della vita - SugarCo 1981, titolo originale "Die Bione" 1936
- (5) e (6) vedi sito <http://www.orgonomia.org/biografia.html#america>
- (7) vedi sito <http://www.orgonomia.org/biografia.html#europa>
- (8) e (9) vedi sito <http://www.orgonomia.org/tecnica.html#lavoro>
- (10) Legge 14 dicembre 2000 n. 376, Disciplina della Tutela Sanitaria delle Attività Sportive e della Lotta contro il Doping, G.U. n° 294 18 dicembre 2004



LA VALUTAZIONE DELLE ASIMMETRIE FUNZIONALI NELLA CAPACITÀ DI FORZA IN GIOVANI GINNASTI

ITALO SANNICANDRO

RICERCATORE PRESSO IL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATE, UNIVERSITÀ DI FOGGIA

ANDREA PICCINNO, SALVATORE DE PASCALIS, ROSA ANNA ROSA
DOCENTI A CONTRATTO PRESSO IL CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE UNIVERSITÀ DI FOGGIA

PRIMA PARTE

IL QUADRO DI RIFERIMENTO

La determinazione delle asimmetrie funzionali dell'arto inferiore sia nella valutazione della capacità di forza che in relazione alla capacità di controllo monopodalico costituisce un recente aspetto della valutazione ai fini preventivi (Gstottner et al., 2009; Sannicandro, 2008; Impellizzeri et al., 2007; Wong et al., 2007) ed ai fini dell'incremento delle performance (Meylan et al., 2009).

Gli studi epidemiologici che hanno valutato il rischio di infortunio nella ginnastica artistica giovanile indicano che il 63% dei traumi interessa il genere maschile mentre il 53% il genere femminile per un indice di rischio di infortunio pari a 4,1/1000 h di attività (Kruse & Lemmen, 2009; Caine et al., 2005; Kirialanis et al., 2002; Goldstein et al., 1991). Nell'ambito del training relativo alla ginnastica artistica la capacità di equilibrio e di forza esplosiva degli arti inferiori possono concorrere alla determinazione dell'asimmetria funzionale degli arti inferiori.

Sia l'indagine relativa alle componenti che influenzano l'equilibrio (Carrick et al., 2007; Puleio, 1997; Guidetti & Puleio, 1997) che quella inerente le espressioni della capacità di forza e le capacità condizionali specificamente implicate nella ginnastica artistica (Penitente et al., 2010) sono oggetto di attento studio negli ultimi venti anni.

Riguardo la valutazione della forza degli arti inferiori esistono moltissimi test utilizzati in letteratura: il test del salto verticale su singolo arto (Cordova & Armstrong, 1996; Bandy et al. 1994; Barber et al., 1990), il test del salto verticale con contro-movimento (Arteaga et al., 2000; Cornwell et al., 2001, 2002), l'hop test (Bandy et al. 1994; Barber

et al. 1990) ed il triplo hop test (Bandy et al. 1994; Bolgla & Keskula, 1997).

La valutazione del salto è stata finora associata più frequentemente alla determinazione dell'elevazione del centro di gravità (dal 1921 si utilizza il Seargent Test, dal 1938 l'Abalakov test e così via).

La valutazione del salto in ambito sportivo però, non si limita alle sole componenti che influenzano la performance, ossia all'elevazione del centro di gravità ma può riguardare altre rilevanti componenti quali il reclutamento muscolare (Mrdakovic, 2008), il controllo posturale (Riva & Trevisson, 2000), la direzione del salto (Wikstrom, 2008), e le relazioni tra instabilità di caviglia e tempo di stabilizzazione nella presa di contatto al suolo (Ross, 2005).

La programmazione del movimento non può prescindere dai parametri di forza e rapidità da applicare nel momento in cui il gesto (come ad esempio l'elevazione di un arto) è eseguito in condizioni di precario equilibrio per indurre una scelta tra i distretti muscolari da attivare quali esecutori o stabilizzatori del movimento (Sannicandro & Angelini, 2009).

Se un atleta eleva il proprio piede in preparazione a un salto o in un movimento particolare in qualsiasi specialità, ma fallisce nel mantenere la proiezione del centro di gravità all'interno della base di appoggio rischia di cadere prima di terminare ed eseguire perfettamente il gesto; tutto ciò in ginnastica si traduce in una penalizzazione nel punteggio finale e quindi nella compromissione della performance. L'abilità di stabilizzare il corpo e di contro-reagire alle perturbazioni esterne, di consentire cioè i movimenti volontari e tutto ciò in accordo con le forze gravitazionali consentono di

mantenere l'equilibrio in una determinata posizione (Sannicandro & Angelini, 2009).

Al fine di determinare negli atleti l'eventuale asimmetria funzionale degli arti inferiori la letteratura evidenzia come l'Hop test e il Triplo Hop test costituiscono validi e attendibili strumenti di valutazione (Augustsson et al 2006; Hamilton et al 2008; Schmitz et al 2009) in grado di restituire differenze significative tra i due arti inferiori.

L'utilizzo dei test di salto scaturisce dalla convinzione che l'attività muscolare implicata nel gesto del saltare riproduce tutti pattern di attivazione neuromuscolare e presenta una fase che riveste un elevato margine di rischio di infortunio, ossia la presa di contatto al suolo (Bisciotti, 2007; Elias, 2001).

Infatti, analizzando la fase preparatoria di un drop jump è stato osservato tramite indagine elettromiografica che il segnale di maggior attivazione per i muscoli degli arti inferiori avviene durante la fase di volo o in quella che precede di pochissimo il momento del landing, ossia circa 150 ms prima del tocco con il suolo quando i distretti muscolari si attivano preparandosi proprio all'impatto (Chimera et al 2004; Duncan et al 2000).

Nel reclutamento di fibre nella fase di pre-contatto sono da prendere in considerazione due aspetti fondamentali che si verificano a livello dell'articolazione e della muscolatura della stessa:

- la Stiffness, la rigidità o deformabilità iniziale delle componenti contrattili ossia delle strutture muscolo-tendinee, (Bisciotti 2000) che consente l'uso e l'accumulo di energia elastica da muscoli e tendini (Horita et al 2002; Bosco et al., 1982; Dietz et al 1981);
- la decelerazione della rotazione dei capi articolari durante l'attività dinamica come meccanismo di protezione dei legamenti e da eventuali infortuni articolari (Neptune et al 1999).

Da alcuni studi emerge che una maggiore attività preparatoria, molto spesso determinata da un training specifico migliora la stabilità dinamica riducendo il tempo di stabilizzazione al suolo e aumentando l'indice di stabilità posturale dinamico (Mc Kinley e Pedotti 1992).

Uno studio sperimentale su ginnasti, conferma l'effettivo miglioramento della capacità di gestione del disequilibrio in relazione all'incremento dell'esperienza sportiva e all'aumento del training propriocettivo che permette nello sport specifico l'adattamento continuo ai particolari gesti tecnici (Bringoux et al., 2000).

A conferma dei vantaggi ottenibili dalla sollecita-

zione delle componenti propriocettive e di balance training, un ulteriore studio, ha quantificato i guadagni ottenuti anche in termini di forza muscolare oltre che in termini di gestione di compiti in situazioni instabili, rispetto ad un semplice allenamento di forza (Heitkamp et al., 2001).

Da questa ricerca è emerso che per il gruppo di lavoro sottoposto a training propriocettivo vi è stata una diminuzione dell'imbalance muscolare tra arto dominante e non, attribuibile molto probabilmente allo sviluppo delle componenti coordinative nella coordinazione intra e inter muscolare (Heitkamp et al., 2001).

Gli arti inferiori in un salto e nel relativo controllo in appoggio monopodalico sono sottoposti a stress indipendentemente dalla direzione usata nel protocollo di salto per via dell'anatomia dell'arto inferiore e delle stesse articolazioni che consentono una estesa variabilità di movimenti (Maulder & Cronin, 2005; Hertel 2002; Ireland 1999); nella ginnastica artistica l'appoggio monopodalico caratterizza una molteplicità di gesti tecnici che devono essere eseguiti nei vari piani ed intorno a diversi assi.

Altri studi sottolineano come emergano differenze di stabilità in relazione alla direzione del salto stesso. Su ventisei giovani soggetti (10 uomini e 16 donne) che hanno effettuato salti in diverse direzioni (avanti, lateralmente, diagonalmente) con successivo mantenimento dell'equilibrio per 3", emerge che il controllo posturale dinamico in una popolazione sana è influenzato dalla direzione di atterraggio del salto sul piano frontale e sul piano verticale. Il solo utilizzo di protocolli di salti in avanti infatti potrebbe mascherare eventuali instabilità in dinamica e aspetti del controllo neuromuscolare sul piano frontale e quindi in direzione latero-laterale (Wikstrom, 2008).

Per alcuni Autori infatti l'utilizzo del salto verticale o orizzontale in modalità bipdalica sarebbe utile unicamente ad accertare i livelli di forza esplosiva piuttosto che l'eventuale asimmetria funzionale tra i due arti inferiori (Maulder & Cronin, 2005; Hopper et al., 2002).

Se si considera la gestualità sport-specifica, poi, molte sono le abilità tecniche che richiedono propulsione unilaterale nel verticale o in orizzontale nelle diverse direzioni, per cui la valutazione unilaterale sembrerebbe risultare maggiormente sport-specifica.

In tal senso assumono rilevanza metodologica tutti i lavori che hanno messo in relazione i livelli di forza reattiva con la gestione del disequilibrio (Sannicandro et al., 2004 e 2007), quelli che hanno tentato di

descrivere i differenti livelli di controllo in appoggio monopodalico di atleti praticanti sport di situazione (Sannicandro, 2009a, 2009b, 2009c, 2008), nonché quelli che hanno indagati le specifiche espressioni della capacità di equilibrio negli sport di squadra (Bressel et al., 2007).

■ IPOTESI DELLA RICERCA

Lo studio si prefigge di valutare l'equilibrio nella sua espressione statica, la forza esplosiva e l'asimmetria di salto tra arto dominante ed arto non dominante in giovani ginnasti di entrambi i generi.

Si prefigge, altresì, di individuare, laddove esistessero eventuali correlazioni tra la capacità di equilibrio statico monopodalico e la capacità di forza dello stesso arto.

■ MATERIALI E METODI

Campione

In questo lavoro sperimentale sono stati esaminati n. 85 soggetti in età evolutiva, praticanti ginnastica artistica i cui dati antropometrici sono sintetizzati in Tab.1

Materiali

Per la valutazione della capacità di forza esplosiva sono stati utilizzati rispettivamente: Salto in lungo da fermo, Hop Test e Triplo Hop Test.

Per quanto riguarda il controllo dell'equilibrio del singolo arto, ossia per la valutazione delle componenti propriocettive dell'arto inferiore è stata utilizzata una pedana basculante elettronica, (Delos Equilibrium Board, DEB, Torino, Italia) uno strumento



elettronico costituito da una tavola basculante con feedback visivo, collegata ad un PC dotato di software opportunamente predisposto ed in grado di leggere e quantificare in tempo reale le variazioni del piano di appoggio rispetto all'orizzontale. Il software che assegna alla posizione di perfetto parallelismo della tavola con il suolo, il valore 0°, rileva, esprimendolo in percentuale, il tempo della prova trascorso dal soggetto all'interno dell'intervallo più prossimo a 0°, vale a dire $\pm 2^\circ$. Il valore indicato dal software al termine del compito esprime la percentuale del tempo totale della prova trascorso dal soggetto nell'intervallo più prossimo alla posizione di equilibrio perfetto e la velocità angolare, cioè la velocità di spostamento della tavoletta.

continua...

9-10 anni (n=21)	Età (anni)	Altezza (Cm)	Peso (kg)
Femmine (n=10)	9,8 \pm 0,2	135,8 \pm 4,5	37 \pm 2,9
Maschi (n=11)	9 \pm 0,4	134 \pm 2,9	34 \pm 3,4
11-13 anni (n=23)			
Femmine (n=11)	12 \pm 0,3	156 \pm 4,1	49,75 \pm 4,2
Maschi (n=12)	11 \pm 0,7	149 \pm 2,2	45,5 \pm 7,1
14-16 anni (n=20)			
Femmine (n=10)	15,5 \pm 0,1	157 \pm 3,4	52 \pm 3,3
Maschi (n=10)	14,25 \pm 0,5	172,25 \pm 2,9	61,75 \pm 5,5
17-18 anni (n=21)			
Femmine (n=10)	18 \pm 0,9	171,5 \pm 3,1	60,5 \pm 3,8
Maschi (n=11)	17,3 \pm 1,2	181,3 \pm 2,9	73,7 \pm 4,2

Tab. 1

ISTRUZIONI PER GLI AUTORI

OBIETTIVI DELLA RIVISTA

La Nuova Atletica: Ricerca in Scienze dello Sport si propone di fornire un forum di pubblicazioni nell'ambito della ricerca scientifica, della medicina dello sport della teoria e metodologia dell'allenamento e della didattica applicate all'attività sportiva e/o all'attività motoria in senso lato.

Perseguendo tali obiettivi la rivista è suddivisa in 4 sezioni:

- Fisiologia e Biochimica (la sezione comprende anche: Immunologia e Scienza dell'Alimentazione)
- Biomeccanica
- Teoria e Metodologia dell'allenamento (Training and Testing)
- Didattica del movimento umano (la sezione comprende anche Storia dell'Educazione Fisica e delle Discipline Sportive)

I manoscritti sottoposti alla rivista (in tre copie) dovrebbero contenere nuovi dati di tipo teorico o sperimentale che abbiano una rilevante applicazione pratica nell'ambito della Scienza dello Sport o della Medicina Sportiva. Nessuna parte sostanzialmente rilevante dei lavori sottoposti a pubblicazione deve essere già stata pubblicata su altre riviste. Se parte del lavoro presentato fosse già stato esposto o pubblicato nel corso di un Congresso Internazionale o Nazionale, i riferimenti di tale presentazione e/o pubblicazione devono essere citati nella sezione "riconoscimenti" (acknowledgement).

La sottomissione dei manoscritti verrà in prima istanza giudicata dall'Editore in base ai seguenti criteri:

- l'adeguatezza del tema nei confronti della linea editoriale della rivista
- la presentazione e l'aspetto linguistico

Se tali parametri risultano soddisfatti l'Editore provvederà ad inviare, sotto forma anonima, una copia del manoscritto a due referees qualificati sul tema trattato.

I lavori che non rispettino le istruzioni agli Autori date di seguito non potranno essere inoltrati ai referees.

Gli articoli anche se non pubblicati non vengono restituiti.

Per ogni numero della rivista il miglior articolo, indipendentemente dalla sessione di riferimento, verrà pubblicato anche in lingua Inglese, per questo motivo agli Autori interessati verrà richiesto di fornire, entro 40 giorni dalla data di comunicazione dell'accettazione, una versione dello stesso tradotta in Inglese.

CATEGORIE DEGLI ARTICOLI ACCETTATI DALLA RIVISTA

Articoli Originali (Original Articles): Lavori di ricerca di tipo teorico o sperimentale (di base od applicativa) o di applicazione pratica. Saranno considerati sia i lavori originali (original work) sia quelli che comunque permettano una migliore o diversa definizione del tema affrontato (replication work).

Gli articoli originali non devono superare i 15.000 caratteri, referenze bibliografiche incluse.

Approfondimenti sul tema (Review Article). I lavori di Approfondimento devono riguardare argomenti particolarmente interessanti ed attuali, per questo motivo gli Autori a cui non venga specificatamente richiesto tale tipo di contributo, dovrebbero preventivamente contattare l'Editore per concordare il tipo di soggetto considerato in base agli interessi editoriali della rivista. Gli articoli di Approfondimento non devono superare i 30.000 caratteri, referenze bibliografiche incluse.

Comunicazioni Brevi (Short Communications). Report concisi e completi concernenti lavori sperimentali, nuove metodologie o casi studiati non eccedenti gli 8.000 carattere e con un massimo di 15 citazioni bibliografiche.

Lettere all'Editore (Letters to Editor). Sono gradite e di possibile pubblicazione le lettere all'Editore relative a materiale già pubblicato sulla rivista, a condizione che tali pubblicazioni non risalgano a periodi antecedenti i sei mesi dalla data di ricevimento della Lettera all'Editore stessa. La lettera all'Editore verrà inoltrata all'Autore dell'articolo in questione che provvederà ad una risposta nel tempo massimo di sei settimane. La Lettera e la relativa risposta verranno pubblicate sullo stesso numero della rivista. Sia la Lettera all'Editore che la relativa risposta non dovranno eccedere i 700 caratteri.

ISTRUZIONI PER GLI AUTORI

Istruzioni di carattere generali

Ogni manoscritto dovrà essere corredato di una lettera contenente le seguenti informazioni:

- Il titolo dell'articolo ed il nome degli Autori
- La dichiarazione che il manoscritto non è stato sottoposto a nessun altro giornale o rivista per la pubblicazione
- Le eventuali presentazioni del lavoro o parte di esso a Congressi Internazionali e/o Nazionali (acknowledgement)
- La firma originale di ogni Autore
- Nome, Cognome ed indirizzo (possibilmente e-mail) dell'Autore a cui fare seguire comunicazioni

Formato

Ogni manoscritto deve essere presentato in formato non superiore al 21 x 29,7 cm (DIM A4) con il margine sinistro di 3 cm, carattere 12 e spaziatura doppia. Le pagine devono essere numerate in sequenza numerando come pagina 1 la pagina di titolo. Il manoscritto deve essere consegnato in 4 copie ognuna comprensiva delle eventuali tavole ed immagini, che dovranno essere fornite a parte, su pagine numerate in numeri romani. Ogni immagine e/o tavola deve essere corredata da una breve didascalia e deve essere citata nel manoscritto.

Pagina di titolo (obbligatoria per tutte le sezioni)

La pagina di titolo deve contenere:

- Il titolo dell'articolo in italiano ed inglese
- La sezione specifica della rivista alla quale il lavoro è indirizzato (Fisiologia e Biochimica, Biomeccanica, Training and Testing, Didattica del movimento umano)
- Il Cognome e l'iniziale del nome dell'Autore/i
- Il nome e la locazione dell'Istituto/i di appartenenza

STRUTTURAZIONE DELLE DIFFERENTI SEZIONI COMPONENTI IL MANOSCRITTO

Abstract (sezione obbligatoria per tutte le sezioni)

L'Abstract deve essere di tipo informativo e non deve contenere citazioni bibliografiche. Dovrebbe inoltre contenere i principali risultati riferiti nell'articolo stesso. Le abbreviazioni usate nell'ambito dell'articolo non devono essere utilizzate nell'Abstract che deve essere contenuto in un massimo di 200 parole. Lo stesso Abstract deve essere fornito anche in lingua inglese.

Introduzione (sezione obbligatoria per gli Articoli Originali)

Deve essere comprensiva delle informazioni di carattere generale contribuendo in modo sostanziale a supportare il contesto sviluppato nel proseguo del lavoro.

Materiale e metodi (sezione obbligatoria per gli Articoli Originali)

Questa sezione deve fornire tutte le informazioni relative alla popolazione considerata ed alle caratteristiche della sperimentazione effettuata. Nel caso in cui la sperimentazione sia stata effettuata su soggetti umani questa deve essere conforme agli standard del Committee on Human Experimentation ed il lavoro deve essere stato condotto in base alla Dichiarazione di Helsinki del 1975. Nel caso di sperimentazione su animali il protocollo deve essere conforme agli standard del Committee on Experimentation with Animals.

Statistica (sezione obbligatoria per gli Articoli Originali)

Devono essere presentati in modo preciso ed esauritivo solamente i risultati che saranno oggetto di discussione, sia sotto forma di tabelle o grafica. Nessun commento da parte dell'Autore/i in merito ai risultati stessi deve apparire in questa sezione.

Discussione (sezione obbligatoria per gli Articoli Originali)

Deve enfaticizzare e sottolineare i principali risultati ottenuti nel corso della sperimentazione. I risultati non devono essere ripetuti sotto forma di grafici e figure già presenti nella sessione precedente.

Dovrebbero essere chiaramente indicate le possibili implicazioni pratiche della ricerca. Si dovrebbero evitare speculazioni di tipo teorico non supportate da risultati sperimentali. Le conclusioni devono far parte della sezione "Discussione" senza essere oggetto di una sezione a parte.

Bibliografia (sezione obbligatoria per tutte le sezioni)

Le referenze bibliografiche devono essere citate nel testo numericamente in carattere 10 apice. Tutte le citazioni presenti nel testo devono essere riportate in bibliografia nella quale altresì non devono essere presenti riferimenti bibliografici non presenti nel testo stesso.

I riferimenti bibliografici devono essere presentati in ordine alfabetico e numerati, i titoli delle riviste possono essere abbreviati in accordo con l'ultima edizione dell'Index Medicus. Gli Autori sono responsabili dell'accuratezza dei riferimenti bibliografici riportati. Possono essere citati in bibliografia sono articoli pubblicati od in corso di pubblicazione o libri, i lavori non ancora pubblicati devono essere citati nel testo come "osservazioni non pubblicate". Le comunicazioni personali (personal communication) devono essere citate in tal modo nel testo. Eccedere nei riferimenti bibliografici non pubblicati od in corso di pubblicazione può comportare la non accettazione del manoscritto.

Esempio di bibliografia

Articolo di rivista:

Palmer GS, Denis SC, Noakes TD, Hawley JA. Assessment of the reproducibility of performance testing on a air-braked cycle ergometer. Int J Sports Med 1996; 17: 293-298

Libro:

Dingle JT Lysomes. American Elsevier (ed). New York, 1972, p 65

Capitolo di libro:

Zancetti A, Baccelli G, Guazzi M, Mancina G. The effect sleep on experimental hypertension. In: Onesti G, Kim KE. Moyer JH (ed). Hypertension: Mechanism and Management. New York, Grune & Stratton, 1973, p 133-140

**DA
38 ANNI L'UNICA
RIVISTA COMPLETAMENTE
TECNICA AL SERVIZIO
DELL'AGGIORNAMENTO
SPORTIVO PRESENTE
IN TUTTE LE REGIONI
D'ITALIA**

**METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
TECNICA E DIDATTICA SPORTIVA
ASPETTI BIOMECCANICI E FISIOLÓGICI DELLA PREPARAZIONE
RECENSIONI
CONFERENZE
CONVEGNI E DIBATTITI**

**Ricevi "NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport"
A CASA TUA**

"NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" è un periodico bimestrale pubblicato a cura del Centro Studi dell'associazione sportiva Nuova Atletica dal Friuli e viene inviata in abbonamento postale prevalentemente agli associati.

Per ricevere per un anno la rivista Nuova Atletica è sufficiente:

- Effettuare un versamento di 27 Euro (estero 42 Euro) sul c/c postale n. 10082337 intestato a Nuova Atletica dal Friuli, via Forni di Sotto 14 - 33100 Udine
- Si prega di compilare il conto corrente in stampatello ed indicare nella causale di versamento quota associativa annuale per ricevere la rivista "NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport"
- Si prega di inviare copia della ricevuta del versamento a mezzo posta o fax allo 0432 545843

La rivista sarà inviata all'indirizzo indicato per un anno a partire dal primo numero raggiungibile.

Per chi legge "NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" da almeno 10 anni riduzione della quota associativa al CENTRO STUDI NUOVA ATLETICA 2001: 23 Euro anziché 27 Euro.

Ulteriori sconti sono concordati con dirigenti, tecnici ed atleti previo accordo con gli enti ed associazioni di appartenenza.

"Ai sensi dell'art. 10 della legge 31/12/1996 n° 675, recante disposizioni a "Tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti all'atto di iscrizione formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno pertanto trattati esclusivamente per espletamento delle finalità istituzionali."