

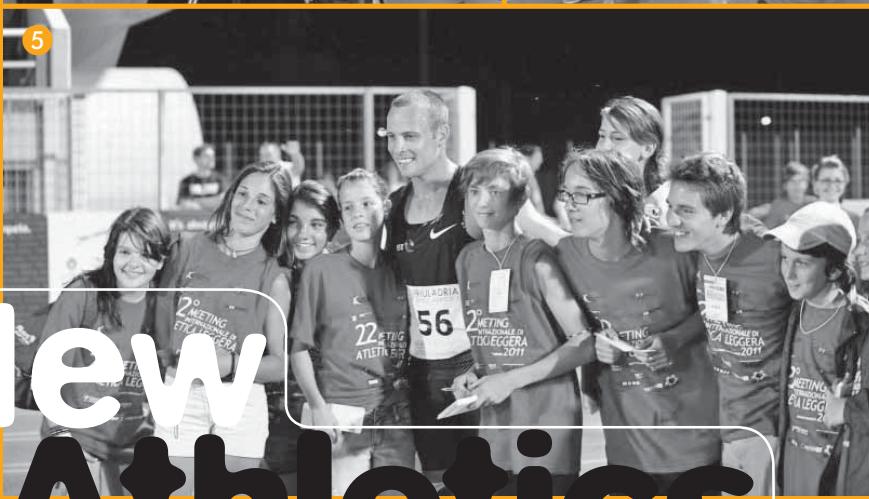
ISSN 1828-1354

# Nuova Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

235  
236

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26.1.1974 - Poste Italiane spa - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Udine



PERIODICO BIMESTRALE - ANNO XL - N. 235/236 LUGLIO/OTTOBRE 2012

**rivista specializzata bimestrale dal friuli**

# New Athletics

Research in Sport Sciences

ECCO I SERVIZI OFFERTI DAL CENTRO STUDI DELLA NUOVA ATLETICA DAL FRIULI, DA 40 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



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,



## 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'inserto 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" 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, Giacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Biscotti

*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 Malevile, Claudio Mazzaufo, 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

## S O M M A R I O

5

LA GESTUALITÀ A RISCHIO PER IL  
LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE NEL CALCIO  
E NEGLI SPORT *OPEN SKILL*

di I. Sannicandro

17

UN DATABASE DELLE  
RIVISTE SPORTIVE ITALIANE DIVULGATIVE

di L. Saltetto e C. Scotton

23

23° MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA  
"SPORT SOLIDARIETÀ": I RISULTATI

di Nuova Atletica dal Friuli

35

LO SVILUPPO METODOLOGICO DEI PRESUPPOSTI  
ALLA PRESTAZIONE NELL'ETÀ GIOVANILE.  
IL CASO DEI LANCI ATLETICI

di F. Angius

41

22 MEDAGLIE AL LONDRA DAGLI ATLETI DEL MEETING  
SPORT SOLIDARIETÀ DI LIGNANO

Voglia di ritornare a Lignano ma urge rigenerare la pista

44

CURRICULUM SPORTIVO

In copertina:

- 1 Gatlin - Kimmons.
- 2 Nesta Carter.
- 3 Jeter e Gatlin.
- 4 Shelly Ann Fraser 50m con disabili.
- 5 Oscar Pistorius.

# Se i numeri valgono QUALCOSA!

- ✓ **40** gli anni di pubblicazioni bimestrali  
(dal Febbraio 1973)
- ✓ **233** numeri pubblicati
- ✓ **1560** 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

# LA GESTUALITÀ A RISCHIO PER IL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE NEL CALCIO E NEGLI SPORT *OPEN SKILL*

SANNICANDRO I.

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

## ■ EPIDEMIOLOGIA DEGLI INFORTUNI NEL CALCIO E NEGLI SPORT DI SITUAZIONE

*Il calcio.* Per poter procedere orientando la programmazione verso la selezione di contenuti e metodi dell'allenamento che risultino effettivamente finalizzati alla prevenzione degli infortuni, è opportuno conoscere i dati epidemiologici relativi agli sport di situazione ed al calcio in particolare.

Queste considerazioni sono ovviamente riferite alle strategie di training capaci di ridurre il rischio di infortunio per i traumi di tipo indiretto (altrimenti detti di tipo intrinseco), ossia per quegli infortuni non riconducibili all'azione violenta di un avversario (*da non contatto*) o conseguenti ad una caduta (Watson, 1999).

Alcune gestualità *"incriminate"* sono riconducibili a movimenti con e senza attrezzo del gioco del calcio ma anche di molti altri sport open skill che si avvalgono delle medesime prassie, sia pur espresse in contesti tecnico-tattici differenti per regole e dinamiche cognitive e motorie.

La particolare organizzazione e la selezione dei contenuti delle sessioni di training richiede una conoscenza approfondita delle relazioni funzionali e metaboliche tra le diverse capacità motorie da allenare nel calcio e delle reciproche influenze (Bell et al., 2000; Mc Carthy et al., 2002).

Dal punto di vista procedurale (Junge & Dvorak, 2004) è infatti possibile stabilire alcuni step utili alla metodologia della prevenzione (Fig.1).

Le osservazioni condotte circa le modalità con cui si verifica un trauma nel gioco del calcio indicano infatti che il contatto tra due atleti costituisce un modesto ma non allarmante fattore di rischio: dal 12 al 28% dei traumi totali infatti sono ascrivibili a tale fase di gioco, a seconda delle ricerche consultate (Hawkins & Fuller, 1998 e 1999); mentre le

osservazioni condotte nell'ambito di tornei internazionali giovanili riportano al contrario percentuali più rilevanti e comprese tra il 58% ed il 64% (Junge et al., 2004b).

Negli ultimi anni sono numerosi i lavori in letteratura che hanno affrontato tale tematica tanto a livello nazionale (Volpi et al., 2004), che a livello internazionale (Hagglund et al., 2003 & 2005; Sheppard & Hodson, 2006; Arnason et al., 2004; Nielsen & Yde, 1989) e con calciatori non professionisti (Junge et al., 2004a).

I dati provenienti dalle competizioni internazionali giovanili indicano invece che l'incidenza di infortuni per traumi da *non contatto* variano dal 9% al 15% (Junge et al., 2004b).

A proposito di traumatologia di tipo indiretto, i dati rilevati nell'analisi epidemiologica condotta nella massima serie in Italia tra le stagioni 1995-96 e 1999-2000 (Volpi et al., 2004) mettono in risalto come gli infortuni di natura muscolare costituiscano circa il 30,7% del totale registrato nelle cinque stagioni osservate, seguiti dalle contusioni con circa il 28,9% e dalle distorsioni con il 17,3%.

Prima di tale approfondita indagine la letteratura riportava, a seconda della ricerca cui si fa riferimento, che le lesioni ai legamenti delle articolazioni di ginocchia e caviglie rappresentavano l'infortunio più comune, seguite da strappi muscolari, contusioni muscolari e tendiniti (Ekstrand & Gillquist, 1982; Hoff & Martin, 1986; Lindenfeld et al., 1994).

Analoghe osservazioni condotte in altre realtà calcistiche europee mostrano che l'incidenza degli infortuni muscolari è leggermente inferiore a quella rilevata in Italia sia nella parte della stagione più temperata (20%) che in quella più fredda (26%), con differenze che non risultano statisticamente significative (Hagglund et al., 2005).



Fig. 1 - Struttura del modello di analisi del rischio di infortunio.

Su un totale di oltre 27 mila ore di esposizione alla pratica calcistica nella massima serie danese e di oltre 59 mila ore in quella svedese, si è riscontrata una notevole differenza per quanto concerne il rischio di infortunio in allenamento (11,8/1000h in Danimarca vs 6,0/1000h in Svezia,  $p<0.01$ ) mentre sostanzialmente simili nei due campionati, ma di gran lunga superiore a quanto registrato per le sessioni di allenamento, è l'incidenza evidenziata in match ufficiali con valori compresi tra 26,2 e 28,2/1000h (Hagglund et al., 2005).

Altro dato rilevante è il rischio di recidiva che nelle stagioni osservate raggiunge percentuali comprese tra il 24 ed il 30% (Hagglund et al., 2005).

La letteratura, inoltre, ci fornisce informazioni ancora più dettagliate circa il differente rischio di infortunio nell'arco di tutta la gara desumendo tali dati da una ricerca realizzata nell'ambito della Premier League e delle altre leghe inglesi: il numero di traumi verificatisi nei secondi tempi sono risultati maggiori di quelli subiti dai calciatori nei primi tempi (Sheppard & Hodson, 2006).

Tali differenze sono state registrate sia nella stagione 1997-98 ( $p<0.001$ ) che nella stagione 2003-04 ( $p<0.01$ ).

Anche la ricerca inglese ha confermato l'elevato rischio di infortunio in gara rispetto a quanto si verifica nelle sedute di training: oltre il 60% degli infortuni si verificano in gare ufficiali (Sheppard & Hodson, 2006).

L'intervento preventivo, oltre che sull'incidenza della traumatologia muscolare, può interessare anche quella di natura articolare: a tal proposito è

utile ricordare come questa tipologia di infortuni limitatamente a quella da non contatto varia dal 26% (Luthje et al. 1996) al 59% (Hawkins, Fuller, 1999) e che si verifica maggiormente durante la corsa e le rotazioni (Hawkins et al. 2001; Hawkins, Fuller, 1999).

Tuttavia, l'analisi dei fattori di rischio e dei distretti potenzialmente più vulnerabili condotta comparando più discipline sportive mostra che il gioco del calcio risulta caratterizzato da un'incidenza traumatica più contenuta rispetto ad altri sport: il rischio di infortunio al ginocchio che nel calcio è pari a 0.32, si rivela decisamente più elevato in altre discipline che non prevedono il contatto con l'avversario quali ad esempio lo squash che presenta un'incidenza di 2.32 (Majewski et al., 2006).

La percentuale dei traumi distorsivi per alcuni Autori raggiunge il 20% e, come è possibile prevedere, tali infortuni colpiscono soprattutto le articolazioni dell'arto inferiore: dal 15% al 21% sono a carico del ginocchio, mentre dall'8% al 13% a carico della tibio-tarsica (Hagglund et al., 2005).

Tale epidemiologia sembra però essere fortemente condizionata dalla realtà sportiva indagata: nel calcio inglese infatti il rischio di infortunio a carico della tibio-tarsica raggiunge percentuali che superano il 17%, mentre quella a carico del ginocchio si attesta intorno al 18% (Sheppard & Hodson, 2006). Tale dato può essere condizionato dalla caratteristiche tattiche prevalenti in ciascuna realtà calcistica: un elevato numero di contrasti aerei e di palle alte o lunghe può essere messo in relazione con un

aumentato numero di traumi articolari dell'arto inferiore.

Si conosce, infatti, l'elevata incidenza di traumi a carico del legamento crociato anteriore per traumi da non contatto laddove l'atleta non presenta un'adeguata coordinazione intermuscolare capace di attivare opportune strategie protettive nella fase di ripresa di contatto al suolo o nei cambi di senso e direzione (Chappell et al., 2007).

Altrettanto utile è la conoscenza della differente distribuzione degli infortuni in relazione alle fasi della stagione: osservando il medesimo criterio di rilevazione ogni 1000 ore di esposizione, il rischio di infortunio occorso durante le sedute di training differisce se tali sedute si collocano in preparazione precampionato ( $5.2 \pm 3.7/1000h$ ) o durante la fase agonistica ( $4.8 \pm 2.2/1000h$ ) dello stesso (Walden et al., 2005).

Medesime differenze nel rischio di infortunio si registrano durante le competizioni in relazione alla fase della stagione: il valore passa da  $28.6 \pm 15/1000h$  in off season a  $30.9 \pm 12.1/1000h$  in season (Walden et al., 2005).

Dati interessantissimi scaturiscono da uno studio condotto nel massimo campionato inglese in cui, attraverso un'analisi video di oltre 17 mila azioni di gioco, i ricercatori sono riusciti a quantificare il rischio di infortunio nelle varie zone del campo, le gestualità nella cui esecuzione si evidenzia il maggior numero di traumi, il segmento temporale della gara in cui tali infortuni si verificano (Rahnama et al., 2002).

Dal lavoro si evince come, suddiviso il campo di gioco in 18 aree, le zone in cui si verifica il maggior numero di infortuni siano quelle centrali; si conferma come la gestualità maggiormente a rischio sia quella di portare o subire un tackle; e, infine, si mette in risalto come i primi 15 minuti di ciascun tempo di gioco sia quello che statisticamente presenta il maggior numero di incidenti sportivi (Rahnama et al., 2002).

**Sport open skill.** Negli altri sport di situazione i momenti gestuali lesivi possono essere esprimibili o circoscrivibili alle decelerazioni rapide, ai cambi di direzione o alle ricadute dopo un salto, quando il ginocchio si trova in una posizione di leggero semipiegamento ed in valgo con rotazione esterna tibiale (Hewett et al., 1999; Olsen et al., 2004; McNair et al., 1990; Piasecki et al., 2003), così come accade in molte situazioni di presa di contatto al suolo in cui l'atleta è proiettato alla ricerca della palla (basket) o nella presa di contatto al suolo dopo aver cercato di impattare la palla in fase di volo con torsioni significative del tronco (pallavolo e pallamano). Studi

epidemiologici mettono in risalto come le lesioni al LCA dopo un salto rappresentano per i giocatori di pallacanestro il 60% dei casi, mentre nei calciatori lo stesso meccanismo lesivo riguarda solo il 25% di tutte le lesioni del LCA (Ford et al., 2005).

Altri Autori, sottolineano che la patologia traumatica nel basket, è ricollegabile alle gestualità tecniche specifiche, come i salti nel 28,9% dei casi ed i rimbalzi nel 20,4%. I centri con il 42% e le guardie con il 35%, sono i ruoli più a rischio di infortuni (Pfeirfer et al., 1992).

Ricerche più accurate svolte in Finlandia per una durata di cinque anni e su più discipline sportive hanno mostrato come la traumatologia distorsiva del ginocchio sia presente in percentuali diverse ma comunque alte in gran parte degli sport di situazione: 21% nel calcio, 20% nello judo, 19% nella pallavolo, 17% nell'hockey su ghiaccio, 16% nel basket (Kujala et al., 1995; de Loes et al., 2000). I dati più interessanti emergono tuttavia da analisi longitudinali più complete e condotte su più discipline sportive, in grado di differenziare quanto avviene in gara da quanto si verifica in allenamento: i traumi totali da non contatto sono più frequenti in allenamento rispetto alla gara (36,8% versus 17,7%) e più della metà interessano le articolazioni dell'arto inferiore (Hootman et al., 2007).

In effetti, analizzando tutti i dati che provengono dagli studi epidemiologici sul rischio di infortunio negli sport di squadra emerge chiaramente come il trauma da non contatto sia quello che si presenta con maggiore frequenza anche in discipline laddove, per dinamiche o superfici di gioco sarebbe da attendersi un valore più elevato per i traumi da contatto: gli infotuni da non contatto in allenamento toccano punte del 41% nell'hockey su ghiaccio femminile (Agel et al., 2007a), del 64% nell'hockey su prato femminile (Randall et al., 2007), del 32% nell'hockey su ghiaccio maschile con un indice di rischio di infortunio al ginocchio pari a 2,20/1000 ore di pratica (Agel et al., 2007b).

Del tutto particolari sono le considerazioni riguardanti alcune discipline sportive, quali la scherma, fortemente condizionate dalle variabili spazio-temporali e dell'avversario, nonché dai regolamenti tecnici.

In tale disciplina, non emergono ufficialmente dati epidemiologici preoccupanti circa l'infortunio in gara: a causa della scelta da parte dell'atleta infortunato di proseguire, piuttosto che abbandonare l'incontro, pena una svantaggio superiore alla sconfitta derivante dall'incontro stesso, sono molti i casi in cui l'atleta non abbandona solo formalmente

<b>NUMERO DI INFORTUNI</b> Il numero complessivo degli infortuni. <i>Tale rilevazione non presenta però alcuna indicazione sul rischio e sulla gravità degli infortuni.</i>
<b>RISCHIO D'INFORTUNIO</b> 1 Numero di infortuni per mese, stagione od anno. <i>Questo metodo permette di quantificare il rischio d'infarto, ma non permette di differenziare i differenti livelli di partecipazione degli individui e degli sport</i>
2 Numero di infortuni per 1.000 ore di pratica sportiva. <i>Permette di differenziare i vari livelli di partecipazione ma non fornisce alcuna indicazione sulla gravità delle varie lesioni</i>

Tab.1 (da Watson 1995, modificata)

per infortunio, alterando così l'epidemiologia reale dei traumi in ambito schermistico.

Recenti lavori hanno evidenziato come anche nelle specialità schermistiche esiste un elevato rischio di infortunio per l'arto inferiore che spesso è individuabile con strumentazioni specifiche ed attraverso l'analisi delle fasi del salto (Sannicandro et al., 2010).

### ■ IL RISCHIO DI INFORTUNIO

Per valutare il rischio di infortunio vengono considerate sia le ore di allenamento che di quelle di competizione (Tab.1).

Il calcolo del rischio di inabilità proposto da alcuni Autori e consistente nella quantificazione dei giorni di riduzione del carico allenante o di assenza dalla gara per 1000 ore di partecipazione sportiva sembra essere più funzionale per la valutazione della gravità dell'infarto dal punto di vista sportivo (Watson, 1993 e 1999).

Medesima rilevanza assumono i lavori che propon-

gono tale calcolo in base ai minuti di pratica e di assenza da quest'ultima (Sassi, 2001).

Oggi gran parte dei lavori che analizzano il rischio di infortunio lo determinano registrando il numero di eventi traumatici ogni 1000 ore di pratica. Tuttavia, un ulteriore specificazione del calcolo del grado di incidenza è quello di misurare il tempo reale di *esposizione* al rischio. Sostanzialmente, gli infortuni verificati si calcolano usando le ore di esposizione al rischio dei giocatori.

Se si prende ad esempio l'esposizione al rischio in uno sport di squadra quale il calcio è possibile ottenere il seguente valore: gli 11 giocatori della squadra scendono in campo contemporaneamente per una durata complessiva di 90 minuti circa (1,30 ore); quindi ci sono 14,30 ore circa (11 x 1,30) di esposizione al rischio per squadra per partita. In una stagione media, per esempio di 38 partite, possono essere calcolate 543 ore circa di esposizione al rischio (11 x 1,30 x 38) per ogni singola squadra osservata. Tale modalità di calcolo permette di distinguere in modo più dettagliato il rischio di infortunio relativo all'attività agonistica da quello relativo alla pratica di allenamento: si devono riconoscere infatti che sono differenti le gestualità e le situazioni che si presentano in gara rispetto a quanto si verifica e si prevede in allenamento.

La notevole incidenza degli infortuni che si verificano in gare ufficiali rispetto a quelli che si registrano in allenamento dimostra infatti che i primi sono fino a 4-6 volte superiori (Junge & Dvorak, 2004; Wong & Hong, 2005).

### ■ L'INFORTUNIO AL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE: LE GESTUALITÀ A RISCHIO

Il danno strutturale del legamento crociato anteriore (LCA) non è necessariamente correlato alla pratica dell'attività sportiva. Possono infatti incorrere in questa patologia individui di ogni età anche non praticanti alcuna forma di attività sportiva e ricreativa, pur se ovviamente il maggior numero risulta correlato all'attività fisica: oltre il 60% delle lesioni acute del LCA è tuttavia da mettersi in relazione alla pratica sportiva (Bisciotti, 2007).

Direttamente sollecitato nei movimenti di flesso-estensione del ginocchio, il LCA determina il passaggio dalla fase di rotolamento a quella di scivolamento: tuttavia la biomeccanica del ginocchio attraverso questa analisi risulta molto semplificata dal momento che ogni movimento comporta interventi sui tre piani, per cui in ogni flesso-estensione presenta sollecitazioni in torsione per la tibia (Bisciotti, 2007).

Rimandando a lavori più completi che descrivono tutti i fattori di rischio per la rottura del legamento crociato anteriore (LCA), è opportuno premettere come in effetti, pur essendo il ginocchio l'articolazione bersaglio e quella ovviamente implicata direttamente nella lesione, dal punto di vista biomeccanico sia l'anca che la tibio-tarsica rivestono un ruolo importante ai fini della prevenzione del trauma (Hewett et al., 2007; Huston & Wojtys, 1996). I meccanismi che risultano come frequenza, maggiormente associati alla lesione totale o parziale del LCA, nel calcio e negli altri sport, sono:

- l'extra-rotazione in valgo (valgismo-rotazione esterna);
- il piegamento (più spesso la flessione) del ginocchio associato all'intrarotazione (varismo-rotazione interna)
- l'iperestensione associata all'intrarotazione (in valgismo o in varismo)

Nel primo caso essa si verifica nel passaggio dal semipiegamento alla estensione del ginocchio con piede fisso al suolo, ginocchio sollecitato in valgismo e tibia in extrarotazione; in tale evenienza si verifica dapprima l'impegno del LCM (legamento collaterale mediale) e quindi quello del punto d'angolo posterointerno (che comprende il legamento posteriore obliquo, il corno posteriore del menisco interno ed il tendine capsulare del muscolo semimembranoso, il cui acronimo è P.A.P.I.) e del LCA. Nel secondo caso si verifica il passaggio dal semipiegamento alla estensione del ginocchio con piede fisso al suolo, ginocchio sollecitato in varismo e tibia in intrarotazione; in tale movimento è elettivamente sollecitato il LCA (sono traumi tipici da sport: cambio brusco di direzione, ricaduta da un salto, ecc.).

Nel terzo caso, nella sollecitazione in valgismo a ginocchio esteso, si verifica la lesione del compartimento mediale, del LCA e del LCP mentre nella sollecitazione in varismo a ginocchio esteso si verifica la lesione del punto d'angolo postero-esterno (che comprende il corno posteriore del menisco esterno ed il tendine del muscolo popliteo, il cui acronimo è P.A.P.E.), del LCP e del LCA (Mancini & Morlacchi, 2003).

Gli sport *open skill* che implicano torsioni, salti, ricaduta da un salto, accelerazioni, decelerazioni ed improvvisi cambi di direzione sono i più coinvolti nella genesi della lesione: elemento chiave è l'ipersollecitazione del quadricepse senza che gli ischiocrurali supportino l'azione del LCA (Montgomery & Miller, 2005).

In particolare, nel basket, nel calcio e nella pallamano le manovre di *sidestep cutting* e *crossover cutting*,

risultano maggiormente implicate nella rottura o lesione del LCA.

**Sidestep cutting (Fig. 2):** la manovra di sidestep cutting (è un cambio di direzione in cui la direzione di corsa è orientata verso il lato opposto alla gamba che fa da perno), movimento tipico del basket, del calcio, del football americano, della pallamano e di alcune gestualità di attacco nella pallavolo, è forse la causa principale di lesione da non contatto del LCA. Essa rappresenta un elemento gestuale tipico degli sport *open skill* che si effettua in uno spazio ridottissimo, sia in fase di possesso della palla sia quando la palla è lontana dal giocatore e prevede un range articolare del ginocchio che oscilla tra 20° e 45° di piegamento. Il giocatore compie azioni dinamiche di forza (iniziale, esplosiva) i cui tempi di attivazione e di intervallo non sono sempre uguali, ma sono dettati dalle innumerevoli situazioni tecniche e tattiche che ne condizionano l'esecuzione e l'intensità. Questa situazione provoca stress diversificati sull'articolazione del ginocchio, in particolare sul pivot centrale, in un gioco di perfetto equilibrio biomeccanico tra strutture passive e strutture attive che spesso è insufficiente a prevenire le lesioni del LCA (Boden et al., 2000; D'Onofrio et al., 2004).



Fig.2 - Sidestep cutting.

**Crossover cutting (Fig. 3):** il gesto che si verifica quando, durante un cambio di direzione, la linea di corsa è orientata verso lo stesso lato della gamba che fa da perno, con circa 30° di deviazione rispetto all'originaria direzione di corsa. Nella manovra di cutting, la contrazione isolata del muscolo quadricepse nel momento di cambio di direzione impegnato ad esprimere dapprima una forza in regime di contrazione eccentrico ed immediatamente dopo una forza in regime concentrico, può dare luogo a un'ulteriore e maggiore forza di taglio che agisce



Fig. 3 - Crossover cutting. A: rapida decelerazione sull'arto corrispondente al lato verso il quale si intende cambiare direzione: B: pie-  
de perno e spinta verso la nuova direzione di corsa.

parallelamente su piatto tibiale e che stressa ulteriormente il LCA.

Questa traslazione anteriore della tibia, infatti, produce uno stress sul LCA che aumenta notevolmente da circa 40° di flessione sino alla completa estensione del ginocchio (D'Onofrio et al., 2003 & 2004).

I meccanismi traumatici citati precedentemente già alcuni anni fa sono stati riconlegati alle principali gestualità sportive definite "a rischio" e riassunti nella seguente tabella 2 (Frignani, 1991).

Successivamente, altri ricercatori sono stati in grado di verificare attraverso analisi video come effettivamente si verifica l'infortunio al LCA, ed attraverso quali combinazioni di movimenti, in alcuni sport open skill.

Articoli in cui si sono esaminati i differenti meccanismi di lesione del LCA, mediante risultati derivanti da simulazione al computer dei pattern di caricamento del LCA in risposta a combinazioni di carichi direzionali (tab.3), confermano che la gran parte delle lesioni del LCA, dovuti a meccanismi da non contatto, si verifica attraverso dinamiche che comprendono prese di contatto al suolo, torsioni del ginocchio, decelerazioni improvvise con o senza cambi di direzione con ginocchio in valgo ma

anche in varo, secondo alcuni autori (Shimokochi et al., 2008).

Continuando nella rassegna dei lavori sperimentali è possibile comprendere meglio quali attività sono state osservate nel momento della lesione al LCA. Da analisi qualitative, mediante l'osservazione video, si osserva come durante gli infortuni al LCA vi sia un'attività di contenimento il carico derivante dalla gravità o dal proprio peso corporeo soprattutto a livello del LCA stesso, evidenziando modesti angoli di piegamento al ginocchio (approssimativamente tra 5° e 10°), spesso combinati con movimenti più complessi quali i cambi di direzione e le decelerazioni, come mostrato in tabella 4 (Shimokochi et al., 2008).

In particolare, movimenti in valgismo sono frequentemente osservati in combinazione a movimenti di rotazione del ginocchio sul piano trasverso.

Queste ipotesi sono confermate da analisi in vivo sul lavoro svolto dal LCA, le quali dimostrano gli elevati tassi di lavoro cui è sottoposto tale legamento quando il ginocchio si presenta in quasi completa estensione.

Ulteriori importanti caratteristiche sono descritte da altri Autori, che dimostrano come gli arti inferiori infortunati erano spesso in posizione frontale

CALCIO	Sprint / Corsa / Tiro / Stacco per il colpo di testa / Cambi di direzione / Decelerazioni / Ricaduta da un salto
BASKET	Piede perno / Gioco difensivo o offensivo / Salti sotto canestro / Tiro a canestro in movimento / Cambi di direzione / Ricaduta da un salto / Arresto in un solo passo
ATLETICA LEGGERA	Salto in alto = rincorsa, stacco, ecc. / Salto in lungo, triplo e quadruplo = rincorsa, stacco, atterraggio / Presa di contatto al suolo nelle corse con le "siepi"
MARCA	Ultima parte della fase oscillante e momento di contatto del tallone con il terreno / Fase di appoggio
SCHERMA	Atteggiamento di guardia / Affondo dell'arto posteriormente
GINNASTICA ARTISTICA	Posizione di iperestensione del ginocchio in alcuni compiti motori

Tab. 2 (da Frignani, 1991, modificato)

al corpo, con la parte superiore di quest'ultimo inclinato all'indietro rispetto all'asse longitudinale (Boden et al., 2000; Olsen et al., 2004).

Anche altri studi dimostrano come i giocatori sono spesso contrastati dagli avversari poco prima della

presa di contatto al suolo successiva al salto, quindi ci spiega l'imperfezione e la compromissione della corretta dinamica della presa di contatto al suolo (Olsen et al., 2004).

Altri Autori ancora, hanno coniato il termine "posi-

Studio	Rotazione interna ginocchio		Rotaz. esterna ginocchio							
	Popolazione Totale Osservata	Solo	+Ginocchio Valgo	+Iper-estensione	+Ginocchio Valgo	+Iper-estensione	+Iper-estensione	Ginocchio valgo	Ginocchio varo	
Boden et al., 2000	90							2	2	
Cochrane et al., 2007	34	8						9	2	
Ferretti et al., 1992	52		21		22					
McNair et al., 1993	23	10		1		1	3			
Olsen et al., 2003	12		7		5					
<b>Totale</b>	<b>211</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	

Tab. 3 – Meccanismi di lesione del LCA descritti dagli Autori citati in relazione alla posizione del ginocchio.

Studio	Popolazione Totale Osservata	Decelerazione da corsa senza cambi di direzione	Decelerazione da corsa con cambi di direzione	Salto	Presa di contatto al suolo (atterraggio)	Torsioni e tagli	Altro	Sconosciuto
Boden et al., 2000	90		38		27			1
Cochrane et al., 2007	34		1		9		7	
Faunø & Wulff Jakobsen, 2006.	105		66		26			13
Ferretti et al., 1992	52			46	38			
Olsen et al., 2004	53				16	19		
Olsen et al., 2003	12	2			4	12	1	
<b>Totale</b>	<b>369</b>	<b>6</b>	<b>111</b>	<b>46</b>	<b>125</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>14</b>

Tab. 4 – Le gestualità a rischio negli studi epidemiologici

zione di *non ritorno*", descrivendo quest'ultima come il meccanismo che conduce alla lesione del LCA e che corrisponde alla combinazione dei movimenti di adduzione dell'anca, con rotazione interna o esterna

della tibia rispetto al femore, rotazione interna della tibia sul piede, e pronazione dell'avampiede (Ireland et al., 1999).



## Bibliografia di riferimento

- Agel J., Dick R., Nelson B., Marshall S.W., Dompier T.P., *Descriptive Epidemiology of Collegiate Women's Ice Hockey Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 2000–2001 Through 2003–2004*, Journal of Athletic Training, 42:249–254. 2007a
- Agel J., Dompier T.P., Dick R., Marshall S.W., *Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Ice Hockey Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2003–2004*, Journal of Athletic Training, 42:241–248. 2007b
- Andersen TE, Engebretsen L, Bahr R.: *Rule violations as a cause of injuries in male Norwegian professional football: are the referees doing their job?* Am J Sports Med, 32 (suppl 1): S62-68. 2004.
- Arnason A, Sigurdsson SB, Gudmundsson A, *Risk factors for injuries in football*, Am J Sports Med, 32:S5-16. 2004
- Bahr R., Holme I., *Risk factors for sports injuries—a methodological approach*, Br. J. Sports Med., 37: 384-392. 2003
- Bell G.J., Syrotuik D., Martin T.P., Burnham R., Quinney H.A. (2000), *Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans*, European Journal of Applied Physiology, 81: 418-427
- Bisciotti G.N., *Il Ginocchio. Biomeccanica, traumatologia e riabilitazione*, Calzetti-Mariucci, Perugia. 2007
- Boden B.P., Dean G.S., Feagin J.A. Jr, Garrett W.E. Jr, *Mechanisms of anterior cruciate ligament injury*. Orthopedics; 23:573-578. 2000.
- Chappell J.D., Creighton R.A., Giuliani C., Yu B., Garrett W.E., *Kinematics and electromyography of landing preparation in vertical stop jump, risks for noncontact ACL injury*, The American Journal of Sports Medicine, 35:145-167.2007
- Cochrane JL, Lloyd DG, Buttfield A, Seward H, McGivern J. *Characteristics of anterior cruciate ligament injuries in Australian football*. J Sci Med Sport; 10(2):96-104, 2007.
- de Loes, L. J. Dahlstedt, R. Thomee, *A 7-year study on risks and costs of knee injuries in male and female youth participants in 12 sports*, Scand J Med Sci Sports, 10: 90-97. 2000
- D'Onofrio R., Manzi V., Colli R., D'Ottavio S., Pintus A., *Un legamento da proteggere*. Sport & Medicina, 2: 37-46.2004
- D'Onofrio R., Manzi V., D'Ottavio S., Colli R., *Riflessi delle modificazioni ormonali sull'incidenza delle lesioni al legamento crociato anteriore e sulla prestazione fisica, nel basket femminile*. Teknosport, 30: 26-32.2003
- Ekstrand J, Gillquist J., *The frequency of muscle tightness and injuries in soccer players*, Am J Sports Med 10: 75-78. 1982
- Ekstrand J., Gillquist J., *Soccer injuries and their mechanism: a prospective study*, Medicine and Science in Sport and Exercise, 15:267-270. 1983
- Faunø P., Wulff Jakobsen B., *Mechanism of anterior cruciate ligament injuries in soccer*. International of Sports Medicine; 27:75-79. 2006.
- Ferretti, A., Papandrea, P., Conteduca, F., and Mariani, P. P. *Knee ligament injuries in volleyball players*. American Journal of Sports Medicine, 20, 203–207.1992.
- Ford KR, Myer GD, Toms HE, Hewett TE. *Gender differences in the kinematics of unanticipated cutting in young athletes*. Med Sci Sports Exerc.; 37:124-129, 2005
- Frignani R., *Traumatologia dello sport*, Piccin Roma.1991
- Hagglund M., Walden M., Ekstrand J., *Exposure and injury risk in Swedish elite football: a comparison between seasons 1982 and 2001*, Scand J Med Sci Sports, 13: 364–370. 2003
- Hagglund M., Walden M., Ekstrand J., *Injury incidence and distribution in elite footballFa prospective study of the Danish and the Swedish top divisions*, Scand J Med Sci Sports, 15: 21-28. 2005
- Hawkins RD, Fuller CW., *An examination of the frequency and severity of injuries and incidents at three levels of professional football*, Br J Sports Med, 32: 326–332. 1998
- Hawkins RD, Fuller CW. *A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs*, Br J Sports Med, 33: 196–203. 1999
- Hewett T.E., Lindenfeld T.N., Riccobene J.V., Noyes F.R., *The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes: a prospective study*. The American Journal of Sports Medicine; 27:699-706, 1999.
- Hewett T.E., Shultz S.J., Griffin L.Y., *Understanding and preventing noncontact ACL injuries*, Human Kinetics, Chamapign. 2007
- Hoff GL, Martin TA., *Outdoor and indoor soccer: injuries among youth players*, Am J Sports Med 14: 231–233. 1986
- Hootman J.M., Dick R., Agel J., *Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives*, Journal of Athletic Training, 42:311–319. 2007
- Huston LJ, Wojtys E.M. *Neuromuscular performance characteristics in elite female athletes*. Am J Sports Med ;24:427-36.1996
- Ireland ML. *Anterior cruciate ligament injury in female athletes: epidemiology*. J Athl Train; 34(2):150-154, 1999.
- Junge A., Dvorak J., *Soccer injuries. A review on incidence and prevention*, Sports Med, 13:929-938. 2004
- Junge A., Dvorak J., Chomiak J., Peterson L., *Incidence and risk factors of football (soccer) injuries*, Journal of Sport Sciences, 19: 583-584. 2001
- Junge A., Cheung K., Edwards T., Dvorak J., *Injuries in youth amateur soccer and rugby players—comparison of incidence and characteristics*, Br J Sports Med ;38:168–172. 2004a
- Junge A., Dvorak J., Graf-Baumann T., Peterson L., *Football Injuries During FIFA Tournaments and the Olympic Games, 1998–2001*, Am J Sports Med., 1, Suppl.: S80-S89. 2004b
- Junge A., Dvorak J., Graf-Baumann T., *Football Injuries*

- During the World Cup 2002, Am J Sports Med, 1, suppl :S23-S27. 2004c
- Knowles S.B., Marshall S.W., Guskiewicz K.M., *Issues in estimating Risks and Rates in Sports Injury Research*, Journal of Athletic Training, 41:207-215. 2006
  - Kujala UM, Taimela S, Antti-Poika I, Orava S, Tuominen R, Myllynen P., *Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: analysis of national registry data*. BMJ, 311: 1465-8. 1995
  - Lindenfeld TN, Schmit DJ, Hendy MP., *Incidence of injury in indoor soccer*, Am J Sports Med 22:364-371. 1994
  - Luthje P, Nurmi I, Kataia M, *Epidemiology and traumatology of injuries in elite soccer: a prospective study in Finland*. Scand J Med Sci Sports; 6: 180-185. 1996
  - Majewski M., Habelt S., Steinbruuck K., *Epidemiology of athletic knee injuries: A 10-year study*, Knee, 13:184-188. 2006
  - Mancini A., Morlacchi C., *Clinica Ortopedica (Manuale-Atlante)*, Piccin, Roma. 2003
  - Montgomery SC., Miller MD, *What's new in sports medicine*, J Bone Joint Surg Am, 87:686-94. 2005
  - Mc Carthy J.P., Pozniak M.A., Agre J.C., *Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training*, Medicine and Science in Sport and Exercise, 34: 511-519. 2002
  - McNair P.J., Marshall R.N., Matheson J.A., *Important features associated with acute anterior cruciate ligament injury*. The New Zealand Medical Journal; 103:537-539, 1990.
  - McNair, P., Marshall, R., Matherston, J. *Important features associated with acute anterior cruciate injury*. New Zealand Medical Journal, 103, 537-539.1993.
  - Nielsen AB, Yde J., *Epidemiology and traumatology of injuries in soccer*, Am J Sports Med 17:803-807. 1989
  - Olsen O.E., Myklebust G., Engebretsen L., Holme I., Bahr R., *Relationship between floor type and risk of ACL injury in team handball*. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports; 13:299-304, 2003.
  - Olsen O.E., Mikkelsen G., Engebretsen L., Bahr R., *Injury mechanisms for anterior cruciate ligament injuries in team handball: a systematic video analysis*. The American Journal of Sports Medicine; 32:1002-1012, 2004.
  - Pfeifer JP, Gast W, Pforringer W. *Traumatology and athletic injuries in basketball*. Sportverletz Sportschaden. 6(3):91-100. 1992
  - Piasecki DP, Spindler KP, Warren TA, Andrich JT, Parker RD. *Intrarticular injuries associated with anterior cruciate ligament tear: findings at ligament reconstruction in high school and recreational athletes: an analysis of sex-based differences*. Am J Sports Med. 31:601-605. 2003
  - Rahnama N., Reilly T., Lees A., *Injury risk associated with playing actions during competitive soccer*, Br J Sports Med, 36:354-359. 2002
  - Randall Dick, MS, FACSM\*; Jennifer M. Hootman, PhD, ATC, FACSM†; Julie Agel, MA, ATC‡; Luzita Vela, PhD, ATC§; Stephen W. Marshall, PhD\_\_\_\_; Renee Messina, Descrip-
  - tive Epidemiology of Collegiate Women's Field Hockey Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 Through 2002-2003, *Journal of Athletic Training* 2007;42(2):211-220
  - Sannicandro I., *La propriocezione*, Calzetti-Mariucci, Perugia. 2007
  - Sannicandro I., De Pascalis S., Piccinno A., Rosa A.R., *Effects of proprioceptive training in the landing in professional football players*, Paper presented to 2nd World Congress on Sport Injury Prevention – Tromso 26-28 Giugno 2008, in press. 2008
  - Sannicandro I., Piccinno A., De Pascalis S., Cataleta R., Maffione E., *L'affondo nella scherma giovanile: analisi del carico imposto ai due arti inferiori e differenze di genere per la prevenzione degli infortuni*, Medicina dello sport, in corso di pubblicazione. 2010
  - Sassi R., *La preparazione atletica nel calcio*, Calzetti-Mariucci Perugia. 2001
  - Schafle M.D., Requa R.K., Patton W.L., Garrick J.G., *Injuries in the 1987 National amateur volleyball tournament*, American Journal of Sports Medicine, 18: 624 – 631. 1990
  - Sheppard C., Hodson A., *Injury profiles in professional footballers*, [www.sportex.net](http://www.sportex.net). 2006
  - Shimokochi Y., Shultz S.J., *Mechanisms of Noncontact Anterior Cruciate Ligament Injury*. Journal of Athletic Training; 43:396-408, 2008
  - Schmidt-Olsen S, Bunemann LKH, Lade V., *Soccer injuries of youth*, Br J Sports Med 19:161-164. 1985
  - Van Mechelen W., Hlobil H., Kemper H.C., *Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: a review of concepts*, Sports Med, 2:82-99. 1992
  - Volpi P., Melegati G., Tornese D., Bandi M., *Muscle strains in soccer: a five-year survey of an Italian major league team*, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 12 : 482-485. 2004
  - Waldén M., Hägglund M., Ekstrand J., *UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001-2002 season*, Br J Sports Med, 39:542-546. 2005
  - Watson A.W.S., *Incidence and nature of sports injuries in Ireland: analysis of four types of sports*, American Journal of Sports Medicine, 21: 137 – 143. 1993
  - Watson A.W.S., *La medicina dello sport e la prestazione atletica*, Delfino Roma. 1999
  - Witvrouw E., Danneels L., Asselman P., D'Have T., Cambier D., *Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players: a prospective study*, American Journal of Sports Medicine, 31: 41-46. 2003
  - Wong P., Hong Y., *Soccer injury in the lower extremities*, Br. J. Sports Med, 39:473-482. 2005

# “Nuova Atletica: Ricerca in Scienze dello Sport”

cerca collaboratori alla diffusione

Se sei interessato  
e vuoi saperne di più,  
invia il tuo recapito a

[redazione@nuovatletica.it](mailto:redazione@nuovatletica.it)



# UN DATABASE DELLE RIVISTE SPORTIVE ITALIANE DIVULGATIVE

## Un supporto per gli studiosi di metodi e didattiche delle attività motorie e sportive

SALSETTO LIVIA

LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELL'ALLENAMENTO CONSEGUITA PRESSO LA SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA IN SCIENZE MOTORIE - SUISM, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

SCOTTON CLAUDIO

DOCENTE DI PUBBLICISTICA E BIBLIOGRAFIA SPORTIVA PRESSO LA SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA IN SCIENZE MOTORIE - SUISM, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO - GIORNALISTA PUBBLICISTA ISCRITTO ALL'ORDINE

**Parole chiave:** rivista sportiva, sport, scienze motorie, database, OPAC.

### ABSTRACT

*Lo studio è stato condotto presso la biblioteca della Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie - SUISM dell'Università degli Studi di Torino e si poneva lo scopo di reperire informazioni relative ai periodici sportivi italiani divulgativi editati dal 2007 al 2011.*

*L'idea era quella di integrare dati noti reperibili dal catalogo on-line OPAC con quelli meno conosciuti di siti che dessero risultati congrui e pertinenti, in modo tale da creare in un secondo tempo, con il supporto di un database, un sistema informativo integrato utilizzabile dagli utenti della biblioteca.*

### ■ INTRODUZIONE

Per effettuare nuove ricerche è fondamentale, sia per gli studiosi che per qualsiasi persona che frequenta le biblioteche, "reperire informazioni e conoscere ciò che è stato scritto su un determinato ambito disciplinare" (Venuda 2009), organizzandole e catalogandole con l'aiuto di strumenti cartacei e digitali.

Il seguente lavoro nasce dall'esigenza di catalogare le riviste sportive divulgative esistenti sul territorio nazionale, in modo tale da portarle a conoscenza di coloro che frequentano le biblioteche specializzate in Scienze motorie e sportive.

L'obiettivo è la progettazione di un sistema di archiviazione di dati, con un'organizzazione finalizzata al reperimento delle informazioni che essi contengono in modo efficiente e sicuro creando un database consultabile on-line attraverso la rete Inter-Ateneo. Nel lavoro effettuato sono state prese in esame le riviste sportive italiane editate dal 2007 al 2011, in modo da poter fotografare quale sia la situazione attuale del giornalismo sportivo.

La fonte primaria del materiale trovato è stato acquisito dal sito della Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze (BNCF) aderente all' On-line Public Access Catalogue (OPAC) e al Servizio Bibliotecario

Nazionale (SBN). Le fonti secondarie sono state ottenute dalle pagine Web delle riviste stesse o da siti attinenti ad esse.

### ■ MATERIALI E METODI

Innanzitutto si è proceduto ad individuare quali fossero i dati da reperire e si è steso l'elenco riportato in tabella 1.

titolo	cambio titolo
editore	cambio editore
emissione	luogo pubblicazione
tipo periodico	frequenza
cambio frequenza	numerazione
periodicità	cambio periodicità
è supplemento	ha come supplemento
continuazione di	continuazione parziale di
assorbe	assorbito
si fonde con	note su tipo periodico
direttore della rivista	direttore scientifico
capo redattore	comitato scientifico
comitato di redazione	note
link fonti	

Tabella 1. Elenco privilegiato dei dati da reperire per il database.

In secondo luogo sono stati cercati eventuali indici di riviste sportive italiane sul motore di ricerca Google, trovando come risultati della ricerca due portali dedicati allo sport:

[www.ipse.com](http://www.ipse.com) che contiene un elenco di riviste italiane riferite in modo particolare al fitness, motori, nautica e sport in generale;

[www.sportivissimo.com](http://www.sportivissimo.com) che elenca in ordine alfabetico le attività sportive riportate in tabella 2. Quindi, al fine di avere un elenco quanto più completo possibile, è stata compiuta un’ulteriore ricerca tramite il “Nuovo soggettario” della Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze che “è un elenco alfabetico dei termini, e dei relativi richiami e rinvii, giudicati concettualmente e linguisticamente più idonei ad esprimere il contenuto di un documento e pertanto utilizzati o proposti come intestazioni standard di soggetto, in un ambito generale e specifico.” (<http://www.dieet.unipa.it/biblioteca/glossario.htm#S>)

“Il “Nuovo soggettario” è aderente ai principi stabiliti dall’International Federation of Library Associations and Institutions (IFLA) e alle indicazioni degli standard internazionali. Lo strumento impiegabile nell’indicizzazione per soggetto di risorse di varia natura è rivolto a biblioteche italiane (generali, specializzate -che presentano un corpus di documenti limitato a un determinato ambito-, specialistiche -limitatamente a determinate categorie di persone) e, in particolare, a quelle che operano nell’ambito dell’SBN, così come a musei, mediateche, archivi, centri di documentazione. Il sistema Nuovo soggettario è in continua evoluzione e accrescimento.”  
(<http://thes.bnfc.firenze.sbn.it/>)

Di seguito in tabella 3 è riportato l'elenco trovato dopo aver digitato nella barra di ricerca la parola chiave "sport".

Per ogni termine riferito ad "Azione: Attività" sono state recuperate ulteriori attività sportive che sono state integrate all'elenco trovato sul sito "sportivissimo.com".

Una volta ottenuta l'indicizzazione per soggetto relativa alle attività sportive è stata svolta la ricerca dei

ALPINISMO	FITNESS
ARTI MARZIALI	FOOTBALL
ATLETICA	GOLF
AUTOMOBILISMO	HOCKEY
BASEBALL	MOTOCICLISMO
BASKET	NUOTO
BEACH VOLLEY	PALLAMANO
BILIARDO	PALLAVOLO
BOCCE	PATTINAGGIO
BOWLING	PESCA
CACCIA	PING PONG
CALCIO	PUGILATO
CALCIO A 5	RUGBY
CANOA E KAYAK	SCHERMA
CICLISMO	SPORT INVERNALI
CRICKET	TEENNIS
DANZA	TIRO CON L'ARCO
DISABILI	VELA E NAUTICA
EQUITAZIONE	VOLO

Tabella 2. Attività sportive da [www.sportivissimo.com](http://www.sportivissimo.com)

periodici sportivi italiani in modalità libera immettendo come "parola chiave" i termini riportati in tabella 4.

Tabella 3. Elenco originato immettendo la parola chiave "sport" nella barra di ricerca della BNCF

ALPINISMO	CALCIO	FOOTBALL	PUGILATO
ARTI MARZIALI	CALCIO A 5	GINNASTICA ARTISTICA	RUGBY
ATLETICA	CANOA	GINNASTICA RITMICA	SCHERMA
AUTOMOBILISMO	KAYAK	GOLF	SPORT INVERNALI
BADMINTON	CANOTTAGGIO	HOCKEY	TENNIS
BASEBALL	CICLISMO	MOTOCICLISMO	TIRO CON L'ARCO
BASKET	CLIMBING	NUOTO	VELA
BEACH VOLLEY	CRICKET	PALLAMANO	NAUTICA
BILIARDO	DANZA	PALLAVOLO	VOLO
BOCCE	DELTAPLANO	PATTINAGGIO	
BOWLING	EQUITAZIONE	PESCA	
CACCIA	FITNESS	PING-PONG	

Tabella 4. Parole chiave utilizzate per la ricerca dei periodici sportivi

Dall'elenco di dati ottenuti è stata presa in considerazione la categoria "periodici" e si è ricavata la tabella 5 che elenca i "soggetti", il "numero dei

periodici" e l'"anno della 1<sup>a</sup> edizione " relativa alla prima edizione del periodico più vecchio e di quello più recente relativo al "soggetto".

SOGGETTO	N° periodici	DA – A
ALPINISMO	56	1879 -2009
ARTI MARZIALI	19	1966 -2006
ATLETICA	93	1901- 2006
AUTOMOBILISMO	104	1896- 2008
BADMINTON	1	2011
BASEBALL	18	1949 -1993
BASKET	100	1950 -2011
BEACH VOLLEY	1	1986
BILIARDO	11	1935- 1998
BOCCE	19	1952- 1998
BOWLING	9	1963- 1997
CACCIA	270	1873- 2009
CALCIO	429	1896- 2011
CALCIO A 5	22	1947- 2007
CANOA	14	1939- 2006
KAYAK	3	1993- 1994
CANOTTAGGIO	25	1888- 2002
CICLISMO	119	1894- 2011
CLIMBING	1	2004
CRICKET	2	1991- 2004
DANZA	65	1895- 2009
DELTAPLANO	1	1992
EQUITAZIONE	35	1890- 2010

SOGGETTO	N° periodici	DA – A
FITNESS	52	1961- 2011
FOOTBALL	36	1914- 2009
GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA	3	1891- 2002
GOLF	67	1934- 2011
HOCKEY	29	1946- 1998
MOTOCICLISMO	58	1905- 2011
NUOTO	47	1890- 2011
PALLAMANO	6	1976- 1999
PALLAVOLO	26	1947- 2003
PATTINAGGIO	12	1895- 1998
PESCA	285	1868- 2011
PING-PONG	3	1930- 1987
PUGILATO	23	1892- 2006
RUGBY	32	1934- 2009
SCHERMA	39	1881- 1998
SPORT INVERNALI	17	1933- 2003
TENNIS	87	1894- 2011
TIRO CON L'ARCO	5	1975- 2009
VELA	94	1913- 2010
NAUTICA	97	1868- 2009
VOLO	116	1868- 2011

Tabella 5. Soggetti, numero periodici, anno 1<sup>a</sup> edizione relativa alla prima edizione del periodico più vecchio e di quello più recente

Infine è stata creata la tabella 6 con lo scopo di archiviare e gestire l'elenco dei periodici sportivi italiani aventi le riportate caratteristiche, la cui implementazione e/o gestione può avvenire con l'utilizzo di un qualunque tool di DB management.

NOME CAMPO	TIPO VALORE
Titolo	Testo
Titolo parallelo	Testo
Editore	Testo
Cambio editore	Testo
1^ Edizione	Numerico
Luogo pubblicazione	Testo
Tipo	Testo
Frequenza	Testo
Cambio frequenza	Testo
Periodicità	Testo
Cambio periodicità	Testo
È supplemento di	Testo
Ha come supplemento	Testo
Continuazione di	Testo
Continuazione parziale di	Testo
Assorbe	Testo
Assorbito	Testo
Si fonde con	Testo
Direttore	Testo
Direttore responsabile	Testo
Capo redattore	Testo
Comitato scientifico	Testo
Redazione	Testo
Note	Memo
link fonte BNCF	Collegamento ipertestuale
Link fonte altri siti	Collegamento ipertestuale

Tabella 6. Caratteristiche utilizzate per l'archiviazione e gestione dei periodici

## RISULTATI E DISCUSSIONE

Dalla tabella 5 si evince che il numero di riviste ammonta a 2551. Le riviste che trattano di pesca, nautica e volo sono le più dattate, infatti risalgono al 1868 e sono subito seguite dalle riviste sulla caccia che risalgono al 1873 e da quelle sull'alpinismo del 1879; riviste recenti sono quelle dedicate al badminton 2011.

Le analisi condotte sui numeri delle riviste, invece, denotano come il calcio detenga il maggior numero di riviste (429) seguito a ruota dalla pesca (285) e la caccia (270). Si evidenzia inoltre che le tre attività sportive sono tra le più longeve: la prima rivista sul calcio risale al 1896, sulla caccia al 1873 e sulla pesca al 1868.

Gli sport con solo una rivista dedicate sono il badminton, il climbing, il deltaplano e il beach volley ma bisogna sottolineare che risalgono in ordine al 2011, 2004, 1992 e 1986.

Il grafico 1 riporta il numero di riviste in funzione delle attività sportive.

Nei grafici 2 e 3 è riportato il numero di riviste editate dal 1868 al 1945 e dal 1945 al 2011. A colore uguale di una o più colonne corrisponde lo stesso anno di edizione.

Per capire quale sia la situazione attuale delle riviste sportive italiane e quali siano i maggiori interessi dell'editoria sono state prese in considerazione le riviste editate dal 2007 al 2011.

La tabella 7 ne riassume lo stato.

Attività sportive come il calcio (28) e la pesca (16) detengono il primato di essere riconosciute dalla stampa fin dagli albori (1896 – 1868) come principale interesse da parte del pubblico/tifoso sportivo italiano. Insieme a loro ci sono le riviste dedicate al golf che ha editato mediamente negli ultimi cinque anni più di una rivista all'anno e a seguire ci sono la vela, il basket e il ciclismo.

Riguardo al database si può dire che a parte i soliti dati noti quali "Titolo", "1^ edizione", "Luogo pubblicazione", "Tipo", "Periodicità" a cui si aggiungono "note" e "link fonti" reperiti dal catalogo BNCF, non è stata trovata alcuna informazione relativa ai seguenti campi:

- ha come supplemento,
- assorbe,
- assorbito,
- si fonde con,
- comitato scientifico,
- cambio edizione,
- cambio frequenza,
- cambio periodicità.

Il reperimento di informazioni riguardanti la direzione della rivista, intese come persone fisiche che ricoprono ruoli importanti è stato incompleto forse perché nonostante le 99 riviste siano editate negli ultimi cinque anni, 34 di esse non hanno attualmente nessun sito che le citi. Di queste ultime (34) vi sono solo 4 riviste che hanno disponibilità di una terza fonte che diventa possibilità di reperimento delle informazioni. Purtroppo, però, la terza fonte

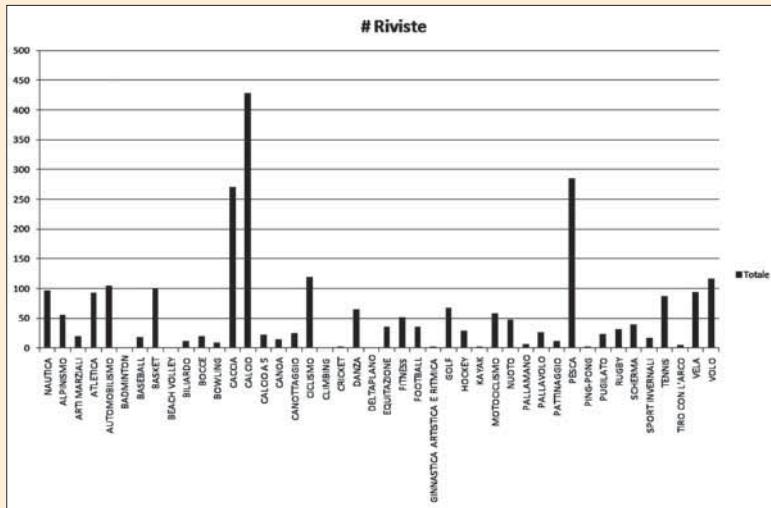


Grafico 1. Numero di riviste in funzione delle attività sportive

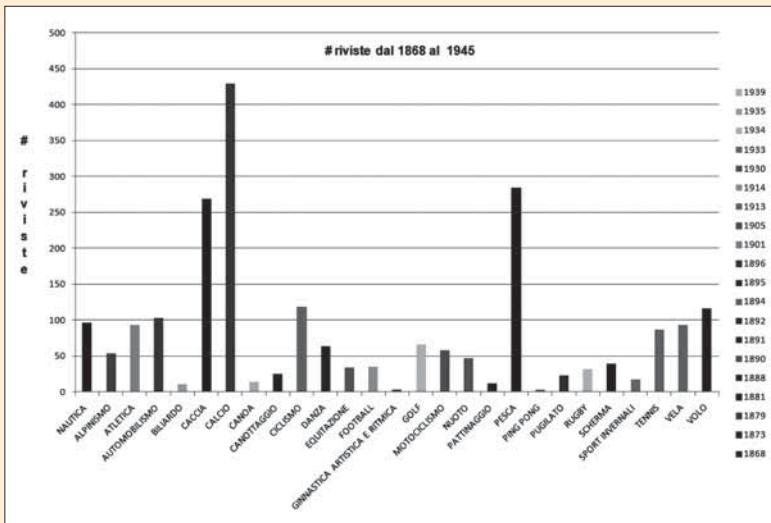


Grafico 2. Numero di riviste edite dal 1868 al 1945

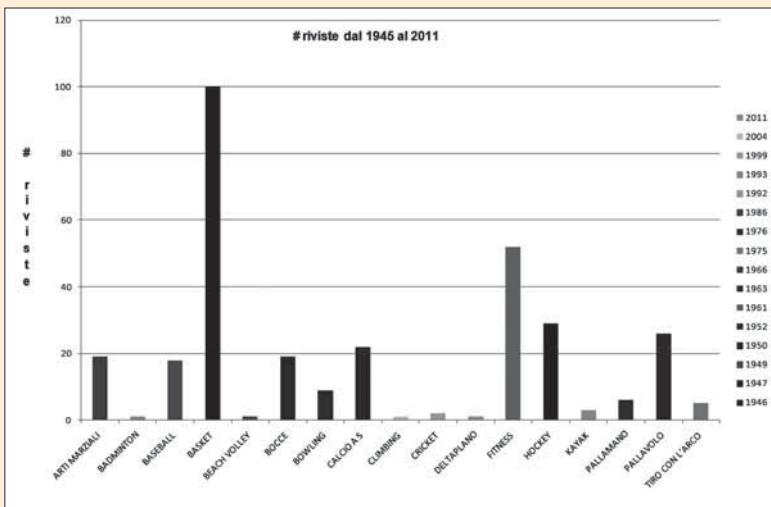


Grafico 3. Numero di riviste edite dal 1945 al 2011

non corrisponde, in questo caso, ad ottenere più informazioni a riguardo.

Solo 17 riviste - di cui 5 annuali, 2 bimestrali, 5 mensili, 4 settimanale e 1 quotidiano - sono la continuazione di altre.

27 riviste sono annuali; 1 semestrale; 2 quadri-mestrali; 9 trimestrali; 10 bimestrali; 24 mensili; 7 con periodicità non determinata; 18 settimanali; 1 quotidiano.

### ■ CONSIDERAZIONI FINALI

La principale criticità è stata la mole di informazioni da reperire su Internet.

Il secondo aspetto che ha creato perplessità è stato come e quali attività sportive catalogare. Creare un elenco che comprendesse tutti gli sport è quanto mai impossibile. Perciò il "Nuovo soggettario" della Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze è stato utile a tale scopo perché ha semplificato l'indicizzazione dei "soggetti". L'elenco così formato è stato reso completo. Infatti, se in modalità di ricerca libera si fossero inserite altre parole, diverse da quelle elencate nel "Nuovo soggettario", molto probabilmente la ricerca sarebbe stata incompleta.

Nonostante non sia stato possibile reperire tutte le informazioni di interesse ai fini dello studio, il lavoro svolto contribuisce ad essere la base di un eventuale database relazionale per lo sviluppo di un sistema informativo integrato potenzialmente utilizzabile dalla biblioteca SUISM dell'Università



ARGOMENTO	N° RIVISTE DAL 2007 AL 2011
ALPINISMO	1 (2009)
AUTOMOBILISMO	1 (2008)
BASKET	4 (2008-2009/2011)
CACCIA	3 (2007-2009)
CALCIO	28 (2007-2011)
DANZA	3 (2008- 2009)
EQUITAZIONE	2 (2010-2011)
FITNESS	5 (2008-2009/2011)
FOOTBALL	1 (2010)
GOLF	8 (2007-2009/2011)
MOTOCICLISMO	3 (2007-2008-2011)
PESCA	16 (2007-2011)
RUGBY	4 (2007/2009)
TENNIS	2 (2009/2011)
TIRO CON L'ARCO	1 (2009)
VELA	6 (2008/2010)
NAUTICA	6 (2007- 2009)
VOLO	1 (2007)

Tabella 7. Situazione attuale riviste sportive italiane edite dal 2007 al 2011

degli Studi di Torino (augurabilmente, non solo) e fruibile dai suoi utenti.

Infine, se vi sarà una continuazione nel reperimento di informazioni riguardanti le riviste sportive di divulgazione, la ricerca dovrebbe essere condotta attraverso il reperimento delle riviste stesse in formato cartaceo.

### ■ RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia il prof. Alberto Rainoldi PhD (Direttore del Centro Ricerche Scienze Motorie SUISM, Università degli Studi di Torino) per la collaborazione nella stesura della versione finale del manoscritto.

### BIBLIO-SITOGRAFIA

- Venuda F. (2009), *Alle origini dell'informatizzazione: Herman Hollerith e i sistemi per l'analisi e il reperimento dei dati*, II Bibliotecario, p.1, <http://air.unimi.it/bitstream/2434/73354/1/Alle%20origini%20dell%27informatizzazione,%20Herman%20Hollerith%20e%20i%20sistemi.pdf> [19/02/12]
- <http://thes.bnfc.firenze.sbn.it/> [14/02/12]
- <http://opac.sbn.it/opacsbn/opac/iccu/base.jsp> [4/05/12]
- <http://www.ipse.com/rivit/rivspo.html> [4/05/12]
- [www.sportivissimo.com](http://www.sportivissimo.com) [4/05/12]
- <http://www.dieet.unipa.it/biblioteca/glossario.htm#S> [4/05/12]



FIDAL - FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

## 23° MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA “SPORT SOLIDARIETÀ”: I RISULTATI

ORGANIZZAZIONE: NUOVA ATLETICA DAL FRIULI - LIGNANO SABBIADORO

### 100 METRI UOMINI - 100 METERS MEN

#### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:34 - Vento: +0.4

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	3	48	ARMSTRONG Aaron	1977	SM	TRI TRINIDAD & TOBAGO	10,30
2	2	53	WATSON Nicholas	1990	SM	JAM JAMAICA	10,31
3	1	50	DOUGLAS Omar	1983	SM	JAM JAMAICA	10,34
4	4	51	DWYER Rasheed	1983	SM	JAM JAMAICA	10,35
5	5	52	ROACH Kimmari	1990	PM	JAM JAMAICA	10,37
6		49	DI FILIPPO Ruben	1986	SM	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	NP

### 400 METRI UOMINI - 400 METERS MEN

#### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:18

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	5	60	SMITH Calvin	1987	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	45,52
2	3	59	PISTORIUS Oscar	1986	SM	RSA REPUBLIC OF SOUTH AFRICA	46,56
3	1	57	CUNNINGHAM Ricardo	1980	SM	JAM JAMAICA	46,83
4	4	56	BELL Javere	1992	PM	JAM JAMAICA	46,90
5	2	58	JUAREZ Isalbet	1987	SM	PD131 G.S. FIAMME ORO PADOVA	47,22
6	6	61	DE PAOLI Jacopo	1988	SM	PN039 ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	49,31

### 800 METRI UOMINI - 800 METERS MEN

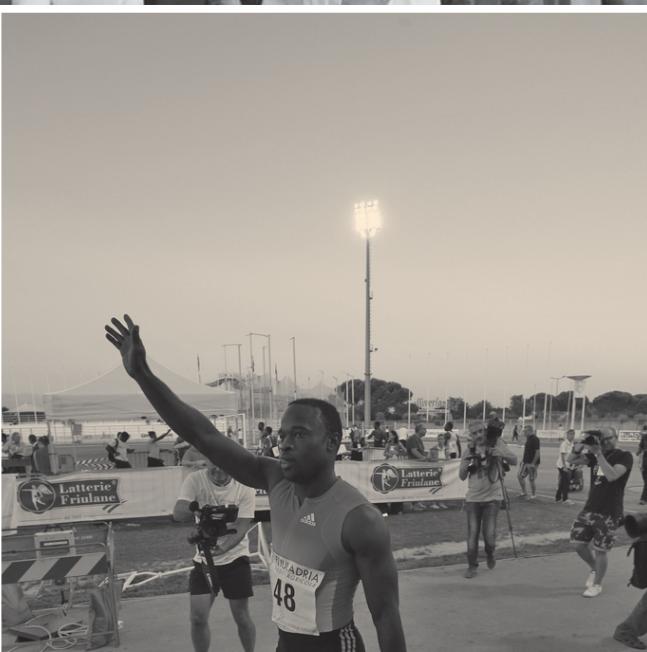
#### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:38

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	16	KINYOR Job	1990	SM	KEN KENYA	1:44,39
2	19	RISELEY Jeffrey	1986	SM	AUS AUSTRALIA	1:44,48
3	17	MULDER Tyler	1987	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:44,75
4	25	BENEDETTI Giordano	1989	SM	RM056 G.A. FIAMME GIALLE	1:45,34
5	21	RUTT Michael	1987	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:45,35
6	14	GREER Elijah	1990	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:45,47
7	18	RENSHAW Lachlan	1987	SM	AUS AUSTRALIA	1:45,75
8	24	WIECZOREK Mark	1984	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:45,96
9	20	ROTICH Andrew Kiptoo	1987	SM	KEN KENYA	1:46,34
10	15	JOCK Charles	1989	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:47,66
11	23	SECK Mor	1985	SM	MI077 CUS PRO PATRIA MILANO	1:48,62
12	22	RYAN Martin	1989	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	1:50,52
13	20	BOIT Joseph	1982	SM	RM555 E.SERVIZI ATL. FUTURA ROMA	Rit

Passaggi: m. 400: 51,6





## 1500 METRI UOMINI - 1500 METERS MEN

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:56

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	35	MAGUT James	1990	SM	KEN KENYA	3:37.44
2	41	TORRENCE David	1985	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	3:37.57
3	28	BARUSEI Geofrey	1994	JM	KEN KENYA	3:37.84
4	34	LEER Will	1985	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	3:37.96
5	36	NDIWA Remmy Limo	1988	SM	KEN KENYA	3:38.84
6	31	CHEBOI Collins	1987	SM	KEN KENYA	3:39.21
7	30	CABRAL Donald	1989	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	3:40.03
8	38	SALAMI Najibe Marco	1985	SM	RM052 C.S. ESERCITO	3:40.22
9	33	LA ROSA Stefano	1985	SM	BO011 C.S. CARABINIERI SEZ. ATLETICA	3:40.32
10	32	GUIDOTTI ICARDI Stefano	1988	SM	TO001 C.U.S. TORINO	3:43.39
11	29	BELLINO Giovanni	1988	SM	RM056 G.A. FIAMME GIALLE	3:45.03
	37	OBRIST Christian	1980	SM	BO011 C.S. CARABINIERI SEZ. ATLETICA	Rit
	39	SCHERER Matthew	1983	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	Rit

Passaggi: m. 400 : 57.2 - m. 800 : 1.56.2 - m. 1000: 2.26.7 - m. 1200: 2.56.3

## DISCO KG 2,000 UOMINI - DISCUS THROW MEN

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:15 - Ora Fine: 21:20

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	71	MARIC Martin	1984	SM	CRO CROATIA	62.85
1°:	62.43	2°: N	3°: 60.33	4°: 62.85	5°: 62.11	6°: N
2	69	VARGA Roland	1977	SM	CRO CROATIA	58.61
1°:	58.53	2°: 57.75	3°: 58.49	4°: 57.70	5°: 58.14	6°: 58.61
3	66	FALOCI Giovanni	1985	SM	RM056 G.A. FIAMME GIALLE	58.47
1°:	N	2°: 58.47	3°: 58.16	4°: N	5°: 58.32	6°: 57.90
4	67	KIRCHLER Hannes	1978	SM	BO011 C.S. CARABINIERI SEZ. ATLETICA	57.46
1°:	N	2°: 57.46	3°: 56.31	4°: N	5°: N	6°: 55.10
5	65	DI MARCO Nazzareno	1985	SM	PD131 G.S. FIAMME ORO PADOVA	56.50
1°:	55.81	2°: 54.29	3°: 53.50	4°: N	5°: 55.81	6°: 56.50
6	64	CUBERLI Fabio	1988	SM	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	54.33
1°:	N	2°: N	3°: 52.44	4°: 52.77	5°: 51.06	6°: 54.33
70	OLIVO Riccardo		1989	SM	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	NP
68	MAYER Gerhardt		1980	SM	AUT AUSTRIA	NP





## SALTO IN LUNGO UOMINI - LONG JUMP MEN

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:30 - Ora Fine: 21:34

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	74	FRAYNE Henry	1990	SM	AUS AUSTRALIA	7.80
1°:	N	2°:	N	3°:	7.80	
					4°:	7.38
					5°:	N
					6°:	N
						+0.5
						-0.1
2	76	KITCHENS George	1983	SM	USA UNITED STATES OF AMERICA	7.78
1°:	N	2°:	7.59	3°:	7.78	
					4°:	N
					5°:	N
					6°:	R
						+0.2
						+0.7
3	75	GUARINI Alessio	1985	SM	PD131 G.S. FIAMME ORO PADOVA	7.54
1°:	7.14	2°:	7.47	3°:	7.33	
	+0.1		+0.7		4°:	7.41
					5°:	7.20
					6°:	7.54
						+0.4
						+0.1
4	78	TOMADIN Murphy	1994	JM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	6.89
1°:	N	2°:	6.79	3°:	N	
					4°:	6.85
					5°:	6.84
					6°:	6.89
						+0.4
						+0.0
						+0.3
						-0.3

## 100 METRI DONNE - 100 METERS WOMEN

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	20	RUSSELL Carrie	1990	SF	JAM JAMAICA	11.33
2	3	19	MCLAUGHLIN Anneisha	1986	SF	JAM JAMAICA	11.34
3	2	16	GIOVANETTI Martina	1987	SF	RI224 G.S. FORESTALE	11.55
4	1	21	TOMASINI Doris	1984	SF	TN109 U.S. QUERCIA TRENTINGRANA	11.89
5	5	18	MANG Veronique	1984	SF	FRA FRANCE	11.90
6	6	17	KHAN Miriam Tauqir	1988	SF	VR761 ATL. INSIEME NEW FOODS VR	12.15

## 800 METRI DONNE - 800 METERS WOMEN

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:28

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	3I	7	SANTIUSTI CABALLERO Yus	1984	SF	PD140 ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA	1:59.95
2	4I	10	VESSEY Maggie	1981	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	2:00.59
3	1I	6	PIERCE Anna	1984	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	2:00.66
4	2I	8	SIMPSON Jemma	1984	SF	GBR GREAT BRITAIN & N.I.	2:00.72
5	2E	2	EDWARDS-SIFUENTES Nicol	1986	SF	CAN CANADA	2:01.30
6	1E	5	MILANI Marta	1987	SF	RM052 C.S. ESERCITO	2:01.35
7	5I	9	SUJEW Diana	1990	SF	GER GERMANY	2:02.29
8	5E	3	GALLIGAN Rose-anne	1987	SF	IRL IRELAND	2:02.72
	6I	4	LUKHYI Annette Mwanzi	1982	SF	KEN KENYA	Rit

Passaggi: m. 400: 57.7

## 1500 METRI DONNE - 1500 METERS WOMEN

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:46

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	49	ANDERSON Gabrielle	1986	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:04.84
2	52	DOBRISKEY Lisa	1983	SF	GBR GREAT BRITAIN & N.I.	4:05.27
3	58	MUNCAN Marina	1982	SF	SRB SERBIA	4:06.48
4	60	SCHAPPERT Nicol	1986	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:06.87
5	59	REID Sheila	1989	SF	CAN CANADA	4:07.07
6	51	CUSMA PICCIONE Elisa	1981	SF	RM052 C.S. ESERCITO	4:07.55
7	53	INFIELD Emily	1990	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:07.77
8	54	MACKEY Katie	1987	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:08.09
9	56	MALOY Elizabeth	1985	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:08.12
10	55	MAGNANI Margherita	1987	SF	RM056 G.A. FIAMME GIALLE	4:08.94
11	57	MOSER Treniere	1982	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	4:09.34
12	50	BERLANDA Eleonora	1976	SF	PD131 G.S. FIAMME ORO PADOVA	4:13.43
13	62	TADESSE Mestawot	1985	SF	ETH ETHIOPIA	4:17.10
	63	BECKWITH Molly	1987	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	Rit
	61	SUJEW Elina	1990	SF	GER GERMANY	Rit
	64	Tomlin Renee	1988	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	Rit

Passaggi: m. 400 : 1.06.5 - m. 800 : 2.13.1 - m. 1000: 2.45.3 - m. 1200: 3.17.8



## 100 HS H 84 DONNE - 100 HS WOMEN

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:00 - Vento: +0.2

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	26	JONES LoLo	1982	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	12.85
2	2	28	O'ROURKE Derval	1981	SF	IRL IRELAND	13.02
3	3	27	LEWIS Yvette	1985	SF	USA UNITED STATES OF AMERICA	13.08
4	5	25	CATTANEO Micol	1982	SF	BO011 C.S. CARABINIERI SEZ. ATLETICA	13.14
5	6	24	BORSI Veronica	1987	SF	RM056 G.A. FIAMME GIALLE	13.40
6	1	29	STEEKAMP Rikenette	1992	SF	RSA REPUBLIC OF SOUTH AFRICA	13.93

## DISCO KG 1,000 DONNE-DISCUS THROW WOMEN

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:15 - Ora Fine: 21:25

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione						
1	32	APOSTOLICO Tamara	1989	SF	MI221 CAMELOT	56.87						
	1°:	56.78	2°:	54.74	3°:	55.27	4°:	56.87	5°:	N	6°:	55.41
2	34	KRAGBE Suzanne	1981	SF	CIV IVORY COAST	55.27						
	1°:	51.98	2°:	54.68	3°:	N	4°:	52.84	5°:	55.27	6°:	54.91
3	35	ZIN Greta	1990	PF	TN104 GS VALSUGANA TRENTO	45.83						
	1°:	45.83	2°:	44.73	3°:	N	4°:	N	5°:	43.93	6°:	44.39
4	33	BOARO Elisa	1992	PF	UD018 LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	44.36						
	1°:	44.23	2°:	N	3°:	42.07	4°:	44.36	5°:	42.87	6°:	N

## SALTO IN ALTO DONNE - HIGH JUMP WOMEN

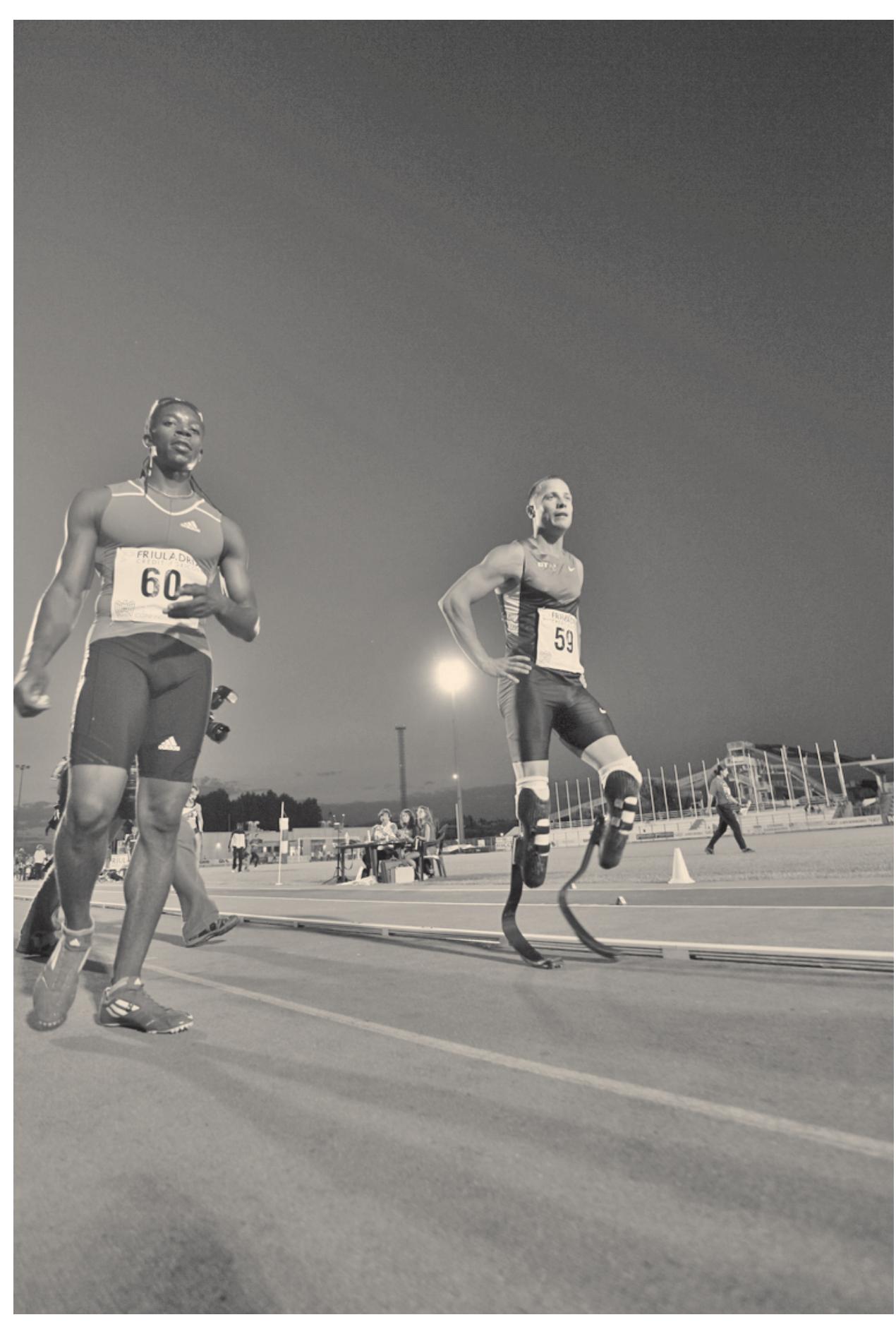
Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:35 - Ora Fine: 21:15

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione				
1	39	DOREEN Amata	1988	SF	NGR NIGERIA	1.86				
	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	1.86	1.89	1.91		
	-	-	-	XO	-	O	-	XXX		
2	41	VALLORTIGARA Elena	1991	PF	RI224 G.S. FORESTALE	1.80				
	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	-	O	O	O	XXX
3	38	BRAMBILLA Elena	1983	SF	RM002 G.S. FIAMME AZZURRE	1.80				
	1.65	1.70	1.75	1.80	1.83	-	-	O	XO	XXX
4	40	ERMACORA Clara	1994	JF	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	1.65				
	1.65	1.70	-	-	-	XXO	XXX			

## SALTO IN LUNGO DONNE - LONG JUMP WOMEN

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:30 - Ora Fine: 21:23

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione						
1	44	VELDÁKOVÁ Jana	1981	SF	SVK SLOVAKIA	6.35						
	1°:	6.29	2°:	6.17	3°:	N	4°:	4.32	5°:	6.31	6°:	6.35
	-0.3	+0.3					+0.5	+0.2	+0.0			
2	45	VICENZINO Tania	1986	SF	RM052 C.S. ESERCITO	6.33						
	1°:	6.05	2°:	6.33	3°:	6.03	4°:	6.28	5°:	6.32	6°:	6.30
	-0.4	-0.0					-0.1	+0.1	+0.4			



## 1500 METRI CICLONI - HANDBIKE

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:46

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	8	PRELEC Lorenzo	1975	SM	BAK BASKET E NON SOLO	2:37.55
2	5	MESTRONI Federico	1970	SM	PNE POLISPORTIVA NORDEST	2:44.04
3	7	PICCO Cristiano	1979	SM	BAK BASKET E NON SOLO	3:01.70
4	4	GRANZOTTO Dario	1970	SM	BAK BASKET E NON SOLO	3:06.20
5	6	PICCINI Cesare	1947	SM	PNE POLISPORTIVA NORDEST	3:07.47
6	1	ANGELI Giovanni	1944	SM	BAK BASKET E NON SOLO	3:08.34
7	9	VICENTINI Denis	1967	SM	BAK BASKET E NON SOLO	3:09.60
8	2	DORIGO Walter	1970	SM	BAK BASKET E NON SOLO	3:17.40
9	3	FILOCAMO Stellario	1950	SM	PDR PICCOLI DIAVOLI 3 RUOTE	3:22.49
10	10	MENAZZI Rosanna	1965	SF	BAK BASKET E NON SOLO	3:49.94

Passaggi: m. 400 : 44.5 - m. 800 : 1.25.6 - m. 1000: 1.45.6 - m. 1200: 2.07.1

## 50 METRI DISABILI - 50 METERS DISABLED

### Serie 1

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:58

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	71	FERUGLIO Alessandro	1980	SM	CHA COOP. HATTIVA	8.61
2	2	76	MUCIGNAT Jessica	1980	SF	OLS OLTRE LO SPORT	8.98
3	5	67	CESCHIA Fabio	1980	SM	CHA COOP. HATTIVA	9.72
4	1	79	TOMADA Ivan	1980	SM	OLS OLTRE LO SPORT	9.99
5	3	77	NICOLETTI Enrico	1959	SM	MEL IL MELOGRANO	12.26

### Serie 2

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 21:01

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	6	74	GASPERO Marco	1967	SM	OLS OLTRE LO SPORT	9.53
2	1	73	FRANZIN Flavio	1962	SM	MEL IL MELOGRANO	9.80
3	2	69	CLOCCHIATTI Luca	1975	SM	MEL IL MELOGRANO	10.05
4	5	78	RAMOTTI Nicola	1981	SM	MEL IL MELOGRANO	10.37
5	4	70	DANNISI Alessandro	1978	SM	MEL IL MELOGRANO	12.68

### RIEPILOGO

Stadio Comunale G. Teghil

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	71	FERUGLIO Alessandro	1980	SM	CHA COOP. HATTIVA	8.61
2	2	76	MUCIGNAT Jessica	1980	SF	OLS OLTRE LO SPORT	8.98
3	6	74	GASPERO Marco	1967	SM	OLS OLTRE LO SPORT	9.53
4	5	67	CESCHIA Fabio	1980	SM	CHA COOP. HATTIVA	9.72
5	1	73	FRANZIN Flavio	1962	SM	MEL IL MELOGRANO	9.80
6	1	79	TOMADA Ivan	1980	SM	OLS OLTRE LO SPORT	9.99
7	2	69	CLOCCHIATTI Luca	1975	SM	MEL IL MELOGRANO	10.05
8	5	78	RAMOTTI Nicola	1981	SM	MEL IL MELOGRANO	10.37
9	3	77	NICOLETTI Enrico	1959	SM	MEL IL MELOGRANO	12.26
10	4	70	DANNISI Alessandro	1978	SM	MEL IL MELOGRANO	12.68

## DISCO DISABILI - DT DISABLED

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:15 - Ora Fine: 21:25

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	81	FAVARETTO Elena	1982	SF	VE473 ATLETICA RIVIERA DEL BRENTA	20.59
1°:	20.28	2°:	18.41	3°:	20.59	4°: 19.73 5°: N 6°: N

## 100 METRI JUNIORES/PROMESSE M

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:14 - Vento: +0.7

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	87	RAITERI Carlo	1992	PM	PN039 ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	11.09
2	3	83	BROTTO Andrea	1990	PM	GO050 ATLETICA GORIZIA CA. RI. FVG	11.23
3	2	85	PARLANTE Andrea	1994	JM	TS044 MARATHON TRIESTE	11.40
4	5	86	PIVETTA Federico	1994	JM	PN039 ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	11.41
5	6	84	MINETTO Riccardo	1993	JM	UD018 LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	11.47

## 100 METRI JUNIORES/PROMESSE F

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 20:09 - Vento: +0.8

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	81	CELLAMARE Sandra	1994	JF	PN039 ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	12.37
2	5	82	MASOLINI Giada	1993	JF	UD018 LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	12.52
3	3	85	PITTERI Silvia	1992	PF	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	12.57
4	2	83	NONINO Mariannelle	1992	PF	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	12.78
5	6	84	PIN Alessia	1991	PF	PN039 ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	12.95

## 100 METRI MASTER M

### Serie Unica

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 19:41 - Vento: +0.2

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	4	90	ANTONINI Fabio	1946	MM65	TS510 G.S. AMICI DEL TRAM DE OPCINA	13.56
2	1	95	URLI Sandro	1947	MM65	UD015 NUOVA ATLETICA DAL FRIULI	14.17
3	2	94	TARONDO Antonio	1937	MM75	UD015 NUOVA ATLETICA DAL FRIULI	15.07
4	3	91	DESSARDO Giuseppe	1941	MM70	TS510 G.S. AMICI DEL TRAM DE OPCINA	15.10
5	6	93	SVAB Dusan	1946	MM65	RM014 A.S.D. LIBERATLETICA	15.22
5	92	HROVATIN Tullio	1952	MM60	TS510 G.S. AMICI DEL TRAM DE OPCINA	NP	

## 400 METRI CADETTI/ALLIEVI

### Serie 1

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 19:15

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	5	92	LA BIANCA Lorenzo	1997	CM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	53.24
2	4	99	CUM Andrea	1997	CM	TS003 TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	54.26
3	3	15	BENES Luca	1995	AM	TS044 MARATHON TRIESTE	55.04
4	6	100	GOTTARDIS Davide	1998	CM	TS003 TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	55.70
5	2	97	SIMONETTI Sebastian	1998	CM	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	56.32
6	1	73	BEKIRI Beadin	1997	CM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	56.40

### Serie 2

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 19:21

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	3	96	PARIS Andrea	1995	AM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	51.31
2	1	98	VISCONTI Davide	1995	AM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	52.24
3	4	95	PALUDETTO Luca	1996	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	52.78
4	6	72	BARROSO BORGUELA Juan L	1995	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	54.02
5	5	94	LUCIANO Enrico	1996	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	54.42
	2	93	LEPORE Dario	1996	AM	UD503 GEMONATLETICA S.R.L. DIL.	Rit

**RIEPILOGO****Stadio Comunale G. Teghil**

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	3	96	PARIS Andrea	1995	AM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	51.31
2	1	98	VISCONTI Davide	1995	AM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	52.24
3	4	95	PALUDETTO Luca	1996	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	52.78
4	5	92	LA BIANCA Lorenzo	1997	CM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	53.24
5	6	72	BARROSO BORGUELA Juan L.	1995	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	54.02
6	4	99	CUM Andrea	1997	CM	TS003 TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	54.26
7	5	94	LUCIANO Enrico	1996	AM	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	54.42
8	3	15	BENES Luca	1995	AM	TS044 MARATHON TRIESTE	55.04
9	6	100	GOTTARDIS Davide	1998	CM	TS003 TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	55.70
10	2	97	SIMONETTI Sebastian	1998	CM	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	56.32
11	1	73	BEKIRI Beadin	1997	CM	TS099 POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	56.40
	2	93	LEPORE Dario	1996	AM	UD503 GEMONATLETICA S.R.L. DIL.	Rit

**800 METRI CADETTI/ALLIEVE****Serie Unica**

Stadio Comunale G. Teghil - 17 Luglio 2012 Ora Inizio: 19:31

Clas.	Cors.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società	Prestazione
1	3E	88	MARTINI Miriam	1997	CF	TS044 MARATHON TRIESTE	2:23.49
2	5I	98	VISINTIN Lia	1996	AF	GO050 ATLETICA GORIZIA CA. RI. FVG	2:24.86
3	2I	82	MARCON Elena	1997	CF	PN002 LIBERTAS SANVITENSE IPEROTTICA	2:25.69
4	6I	66	FABIANI Beatrice	1997	CF	UD066 UNIONE SPORTIVA ALDO MORO	2:25.95
5	4I	89	MODESTO Federica	1996	AF	UD030 ATLETICA UDINESE MALIGNANI	2:29.77
6	1E	90	PITTIN Cristina	1998	CF	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	2:30.65
11	47	CANDIDO Beatrice		1997	CF	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	NP
3I	91	PIZZO Anna		1997	CF	TS095 PENTA SPORT TRIESTE	NP

Passaggi: m. 400: 1.12.1





# LO SVILUPPO METODOLOGICO DEI PRESUPPOSTI ALLA PRESTAZIONE NELL'ETÀ GIOVANILE. IL CASO DEI LANCI ATLETICI

DOTTOR FRANCESCO ANGIUS

RESPONSABILE NAZIONALE LANCIO DEL DISCO

Per attività giovanile s'intendono gli anni costitutivi la categoria cadetti e allievi.

Sono anni dedicati alla formazione del futuro atleta, anni di costruzione delle basi su cui poi poggiare una carriera agonistica di buono o elevato livello. In questo periodo devono definitivamente essere "captati" i giovani all'atletica leggera e vanno costituite le basi per un corretto e adeguato sviluppo dei presupposti della prestazione.

L'attività svolta deve avere ancora un carattere ludico e socializzante e il lavoro in gruppo o piccoli gruppi è fondamentale per avere successo e legarli a una disciplina così impegnativa e seria.

Importante è tracciare le differenze tra l'attività giovanile e quella assoluta.

L'attività giovanile, oltre le modalità ludiche e sociali prima esposte, deve tendere a sviluppare un ricco bagaglio motorio.

Lo sviluppo di un numero elevato di schemi motori è fondamentale per una corretta acquisizione della tecnica delle varie specialità.

La riduzione e la sclerotizzazione delle proposte motorie rendono il giovane assolutamente povero motoriamente e incapace in seguito di modulare il suo intervento nell'acquisizione di gestualità così artificiosa e complesse come le tecniche delle discipline, soprattutto se di lancio.

Avere nel proprio "armadio" molti vestiti permetterà di scegliere quello giusto per ogni occasione e cambiarlo rapidamente se non adeguato.

Viceversa se ne abbiamo uno solo o pochi, dovremo usare sempre quello anche se è inadeguato.

Così avverrà a chi, povero di esperienze motorie, approcerà lo sviluppo di un lancio atletico.

Pertanto l'attività sarà di costruzione, estensiva e multiforme e non specializzata.

Su quest'argomento giova ritornare, poiché spesso si parla di specializzazione in modo improprio.

Specializzazione è ok se intesa nel senso di propo-

sizione di una serie di esercizi inerente lo sviluppo delle capacità di lancio, non solo uno specifico. Specializzazione è ok se inteso solo a ricercare i movimenti specializzati di una sola disciplina.

L'attività multimediale non deve essere generalizzata, ma varia anche se sempre, come vedremo, indirizzata verso il fine del lanciatore.

Pertanto per finire il risultato non è l'obiettivo dell'attività giovanile, ma è la conseguenza di un lavoro correttamente svolto.

## ■ PREREQUISITI

Addentrando nelle specialità di lancio è assolutamente necessario, prima di procedere nelle esercitazioni specifiche, parlare dei prerequisiti necessari per affrontarle.

Vediamoli:

- l'uso dei piedi
- l'equilibrio
- la catena cinetica
- il potenziamento fisiologico

L'esigenza di sviluppare questi prerequisiti nasce negli ultimi 30 anni ed è dovuto a un cambiamento della società che da agricola – rurale si è trasformata in urbana – tecnologica.

Ai miei tempi (odierni cinquantenni) non era necessario sviluppare tali caratteristiche poiché l'attività all'aria aperta, in ambiente naturale, offriva il soddisfacimento e lo sviluppo di queste caratteristiche. Si andava al campo e bisognava solo apprendere le tecniche delle varie specialità.

Oggi chiaramente la mancanza di una palestra ambientale fa sì che si debbano strutturare percorsi per recuperare tali capacità.

## ■ L'USO DEI PIEDI

Fondamentale e spesso trascurato in ogni trattazione tecnica è l'uso dei piedi.

Essi sono fondamentali per vari motivi:

- 1) sono gli starter del movimento
- 2) determinano la direzione e il senso del movimento
- 3) sostengono, una volta avviato, il movimento e concorrono ad aumentarlo o ridurlo
- 4) inviano e ricevono fondamentali informazioni dal SNC e dai recettori sensoriali posti sull'estremità del corpo per regolare la motricità e l'equilibrio umano.

Pertanto visto il ruolo fondamentale dei piedi è necessario esercitarli a fondo e in modo adeguato attraverso una moltitudine di esercitazioni.

Esercizi generali: andature sugli avampiedi, andature sul tallone, andature sull'esterno piede, andature tallone-pianta-punta, ecc....

Esercizi di balzelli: semplici, sugli ostacoli, laterali, su 1 piede , ecc....

Esercizi di pliometria bassa: da rialzi, scendendo e risalendo su rialzo, con 1 piede, ecc....

Esercizi speciali: gli stessi di sopra in rotazione.

Preatletici semplici: skip, calciata, impulso, ecc....

Preatletici in rotazione: gli stessi di sopra in rotazione.

Esercizi specifici: 2 dx + 2 sx, 1 dx + 2 sx, 3 dx + 1 sx, ecc...

L'obiettivo finale da raggiungere è la completa padronanza della capacità di movimento, di accelerazione e di decelerazione dei piedi sia in direzione lineare sia rotazionale.

## ■ L'EQUILIBRIO

È sicuramente la qualità più importante e fondamentale da possedere per avere una buona motricità. Per equilibrio s'intende la percezione del proprio corpo statico e dinamico in relazione allo spazio nel quale ci troviamo e ci muoviamo.

Oltre ciò si deve intendere anche la percezione e la captazione del movimento dei nostri arti e delle singole parti durante l'azione motoria.

Facilmente si comprende che solo la completa padronanza di tutti i segmenti motori permette l'acquisizione delle tecniche specifiche e soprattutto la correzione di uno o più particolari.

Pertanto senza equilibrio non c'è gesto atletico.

Responsabili dell'equilibrio sono principalmente l'analizzatore visivo e l'apparato vestibolare.

Da allenare è soprattutto quest'ultimo poiché nei movimenti veloci lineari e ancor più in quelli rotatori, l'analizzatore visivo viene meno e lascia il compito di mantenere la corretta postura all'apparato vestibolare.

Vediamo quali mezzi possono essere usati per allenare l'equilibrio:

- 1) Rotazioni sul posto: ruotare su se stesso, 1\2 giri, giri, giri cambiando la direzione, ecc....
- 2) Rotazioni in avanzamento: come sopra ma avanzando lungo una linea
- 3) Rotazioni su vari piani e assi: capovolta e 1 giro, ruota e giro, capovolta all'indietro e giro, ecc....



- 4) Rotazioni combinate a momenti lineari: corsa e giri, corsa all'indietro e 1\2 giro, giro e corsa ad occhi chiusi, ecc....
- 5) Rotazioni specifiche: 2 dx + 2 sx, 3 dx + 1 sx, ecc... (esercizi uguali al lavoro con i piedi).

Padroneggiare e percepire correttamente il proprio corpo e le sue parti nei movimenti su tutti i piani e intorno a tutti gli assi è l'obiettivo di ogni futuro lanciatore e gli lascia intatta la possibilità di scelta futura su quali gruppi di specialità intraprendere (lanci lineari o rotatori).

### ■ LA CATENA CINETICA

La catena cinetica è l'insieme di tutti i segmenti corporei che sono impiegati per svolgere un movimento atletico.

Il loro ruolo e il loro impiego non è casuale. Essi interreagiscono in successione in modo da garantire una continua e sommatoria accelerazione agli attrezzi che devono essere lanciati.

Ogni segmento corporeo interviene in successione solo quando il precedente ha finito di svolgere il suo compito e ha donato la sua velocità al segmento successivo, che così non parte da una velocità pari a zero, ma somma la sua velocità (generata dal suo spostamento) con quella precedente e il segmento successivo, che interviene, svolge la stessa funzione. Alla fine della catena cinetica la velocità dell'ultimo segmento deve essere massima e deve essere ceduta all'attrezzo lanciante.

Si viene così a sviluppare la coordinazione intermuscolare che è, insieme a quella intramuscolare, la principale caratteristica dei gesti esplosivi.

La metodica migliore per un corretto sviluppo della catena cinetica è la policoncorrenza fatta con i palloni medicinali.

L'uso della palla medica permette di allungare la catena cinetica fino ai segmenti degli arti superiori e riproduce maggiormente le gestualità dei lanci. Policoncorrenza da fermo: dal petto, dal basso, dorsale, ecc...

Policoncorrenza in rotazione: tipo peso da fermo, tipo martello, tipo disco, ecc...

Policoncorrenza lineare in movimento: 1-2-3 passi e lanci dal petto avanti, corsa all'indietro e lancio dorsale, ecc...

Policoncorrenza rotazionale in movimento: con 1-2-3 giri e lanci dorsali, 1-2-3 giri e dal petto avanti, ecc...

### ■ IL POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Il quarto elemento fondamentale dei prerequisiti motori dei lanci è anche quello più dibattuto.

Ormai è, però, assodato che è fondamentale procedere verso un continuo miglioramento della capacità di esprimere Forza (Vittori dice che è l'unica qualità motoria esistente ) se si vuole apprendere e migliorare il gesto atletico.

E' assolutamente impossibile, infatti, muoversi correttamente e assumere certe posizioni (isometriche, pliometriche, ecc...) senza avere dei sufficienti livelli di forza nella muscolatura impegnata nel lancio.

E' altrettanto oramai superata la diatriba che fare attività potenziamento nei giovani sia negativo.

Notevoli studi (apparse anche su riviste italiane di settore quali SDS) hanno mostrato, invece, gli innumerevoli benefici sul piano ormonale, osseo e osteo - legamentoso.

I giovani sottoposti a un adeguato stress sono più alti, più resistenti e hanno una struttura ossea più densa, resistente ed elastica.

Pertanto si deve procedere senza esitazione seguendo un percorso preciso in modo da fornire stimoli adeguati all'età in logica successione.

Fasi del potenziamento fisico:

- 1) Attività generalizzata: correre, saltare e lanciare. Già lo svolgimento di queste semplici e fondamentali attività garantisce ai ragazzi "vergini" di esperienze un primo sviluppo di forza nella muscolatura impegnata.
- 2) Attività a carico naturale: piegamenti, flessioni, torsioni, ecc... a carico della muscolatura specifica tendono a far usare il singolo muscolo o gruppi di muscoli garantendo così un incremento maggiore e specifico della muscolatura.
- 3) Uso di piccoli sovraccarichi: una volta esaurito l'adattamento generato dall'esecuzione dei vari movimenti ginnici a carico naturale, questi possono essere ripetuti utilizzando cavigliere, polsiere, cinture zavorrate, giubbotti appesantiti, ecc... che aumentano di poco, ma in modo significativo e sensibile, il sovraccarico sulla muscolatura.
- 4) Tecnica di apprendimento delle principali alzate olimpiche: questa è una forma di apprendimento e di potenziamento fondamentale. Usando bastoni o bilancieri con pesi di legno s'insegna la corretta tecnica di sollevamento dello strappo, della panca, dello squat, della girata, ecc.... S'incrementa la forza grazie allo sviluppo della coordinazione intermuscolare e pertanto alla migliorata efficacia del gesto appreso.
- 5) Lavoro in serie: una volta appresa la tecnica, si aggiungono dei carichi leggeri al bilanciere e si rifanno eseguire delle serie estensive (x 10 -

- 12 ripetizioni) curando la tecnica esecutiva del gesto.
- Lo sviluppo di una prima ipertrofia garantisce un ulteriore progresso di forza e fisico.
- 6) Lavoro in velocità: riducendo i carichi si cerca di spostarli più velocemente possibile andando a sviluppare la forza nella direzione della velocità, quindi della potenza
- 7) Circuiti: che possono essere a tempo, a ripetizioni o misti.
- Servono per incrementare la capacità di carico cui è capace di sottoporsi l'apparato muscolo-scheletrico e a preparare l'attività di potenziamento vera e propria.



### ■ LO SVILUPPO DELLA TECNICA

Sviluppati pertanto adeguatamente i prerequisiti si può procedere con lo sviluppo della tecnica.

Non è nostro compito qui presentare dei protocolli adeguati per ogni specialità, poiché sono presenti su molte fonti e non ultima quella fornita ultimamente dalla FIDAL con il: "Nuovo manuale dell'istruttore", ma dare delle indicazioni generali valide per tutti e 4 i lanci.

Innanzitutto usare contemporaneamente, per insegnare, il metodo analitico e quello globale.

Per 2 motivi:

- 1) per far sì che si possa studiare le varie parti del lancio in modo separato per permettere una semplificazione e un più rapido e corretto apprendimento, ma ricollegare il più possibile e il prima possibile il particolare al generale e soprattutto alla fase di finale del lancio, che è quella fondamentale.
- 2) permettere una gratificazione all'allievo che si diverte solo se vede l'attrezzo volare e non certo nell'esecuzione, molte volte, di un movimento dove la risultante è solo un suo spostamento nello spazio.

L'allievo deve percepire il movimento che esegue ed essere il prima possibile in grado di sentire come si muove e gli errori che compie.

Il compito dei tecnici deve essere quello di aiutare i ragazzi a trovare autonomia e non a essere dipendenti.

Importante è l'uso di attrezzi ausiliari che comportano meno problematiche di tenuta rispetto all'attrezzo gara e pertanto permettano di concentrare gli sforzi e l'attenzione solo sui movimenti corporei. In seguito e contemporaneamente si affiancheranno gli attrezzi gara quando già ci sarà una buona tecnica.

L'insegnamento della tecnica deve essere si graduale ma allo stesso tempo corretto per non istaurare e consolidare errori che successivamente saranno difficili da togliere.

È assolutamente errata la convinzione che esistano 2 tecniche, quella iniziale e quella degli attrezzi evoluti.

I movimenti appresi e usati dai giovani devono essere corrispondenti ai canoni biomeccanici della specialità e pertanto non differire sul piano cinematico da quelli degli adulti.

Ciò che cambierà sarà l'aspetto dinamico che sarà corrispondente al livello di preparazione raggiunto.



## LA PROGRAMMAZIONE

Per i cadetti e per gli allievi si devono impostare 2 percorsi diversi.

### I CADETTI

Non si può parlare per loro di una vera e propria programmazione.

Ragazzi che si allenano 3 o 4 volte alla settimana hanno dei recuperi fisiologici dati dai giorni in cui non si svolgono attività e pertanto non è necessario modulare il carico.

E' sufficiente cambiare ogni 6/8 settimane programma per non far incorrere nei giovani la noia e rendere infruttuose le attività.

La crescita prestantiva è assicurata dalla crescita fisiologica e dall'avvento della pubertà.

Pertanto il ruolo dell'allenamento è di sostenere e amplificare la spinta al miglioramento prestantivo data dai fattori naturali della crescita fisica.

La creazione di 4/5 programmi base che si susseguono è la prassi.

- 1) introduttivo (o autunnale)
- 2) fondamentale (o invernale)
- 3) speciale (o primaverile)
- 4) competitivo (o estivo).

La varietà di proposte e di mezzi (sempre inerenti le specialità di lancio) sarà la priorità di tutta la programmazione.

Man mano che si procederà verso il periodo delle gare o estivo si curerà maggiormente il gesto tecnico completo anche sul piano ritmico; sempre nei primi periodi il lancio completo troverà spazio insieme all'analisi segmentaria delle parti fondamentali di esso.

Si lanceranno sempre gli attrezzi standard e anche quelli leggeri per sfruttare il periodo sensibile favorevole al miglioramento della velocità specifica e alla frequenza di stimolo.

Le gare saranno intese come momento ludico, sociale e determinate dal piacere di stare con gli altri fuori dall'abituale realtà di tutti i giorni.

Il risultato: un optional.

L'obiettivo è di divertirsi a lanciare più di un attrezzo, provare tutte le 5 discipline di lancio e iniziare a vedere quale ci dà più gioia (e quindi ci riesce meglio).

### INTRODUTTIVO

lunedì	martedì	giovedì	venerdì
Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni
Ginnastica 15'	Ginnastica 15'	Ginnastica 15'	Ginnastica 15'
<b>TECNICA</b>	<b>CIRCUITO</b>	<b>PESI:</b>	<b>TECNICA</b>
Attrezzo 400 + 600	3 x 10 rip. X 10 staz. Rec. 1' tra stazioni Rec. 7' tra le serie	Tecnica di Sollevamento	5 lanci sull'erba da fermo a 10 m
10 puntate a due mani	1 - lanci verticali palla medica 3 Kg.	3 x 10 con bastone o bilanciere leggero rec. 2'	5 lanci sull'erba con impulso a 10 m
10 puntate a 1 mano	2 - piegamenti sulle braccia	Squat	5 lanci con tre passi camminati
10 lanci da fermo	3 - lanci a due mani dal petto in alto	Panca	5 lanci con tre passi con pausa sul finale
10 lanci con impulso camminato	4 - piegamenti sulle gambe	Strappo	5 lanci con tre passi Attrezzo 400/600 gr.
10 lanci con	5 - ½ squat jump	Pull over	
impulso, pausa e lancia	6 - addominali alti	Slancio	
10 lanci con impulso	7 - lancio palla 3 Kg dal basso in alto		
	8 - dorsali		
	9 - lancio palla 3 Kg		
	Dorsale verso alto		
	10 - corsa balzata		
	Allunghi 6 x 80 mt.		
	15' ex cuffia rotatori		

### SPECIALE

Lunedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni	Corsa 3 giri esterni
Ginnastica 15'	Ginnastica 15'	Ginnastica 15'	Ginnastica 15'
<b>PESI</b>	<b>TECNICA</b> giav. 600 gr.	<b>PESI</b>	<b>TECNICA</b>
2 x 10 rec. 3'	15 puntate sull'erba	Come lunedì	Giav 600
Strappo piastra o bilanciere 10 Kg.	8 lanci con un passo	Strappo	Come martedì
Squat Kg. 20	8 lanci con tre passi	Squat	
Pressa Kg. 40	8 lanci con 5 passi	Leg curl Kg. 15	<b>VELOCITA'</b>
Pull over Kg. 8	8 completi	Pull over	6 x 30 rec. 3'(tirati)
Panca Kg. 25	<b>OSTACOLI</b> 6 x 6 Hst da 50 di corsa	Panca	Salto su plinto cm. 50
Circonduzioni braccia alternate Kg. 3	SALTI 30° di tecnica di salto in alto o lungo	Deltoidi Kg. 5	3 x 10
<b>TECNICA DI CORSA</b>	15' ex cuffia rotatori	Pallina gr. 600/800 2 x 10 contro il muro	15' ex cuffia rotatori
3 x 30 (corsa ampia)		MULTILANCI	
3 x 30 (corsa frequente)		Pallone 2 Kg.	
3 x 30 corsa rapida		10 da fermo sopra la testa div. Sag.	
3 x 30 galoppo laterale		10 con impulso sopra la testa	
3 x 30 corsa incrociata		10 con tre passi sopra la testa	
4 x 10 addominali dorsali e trasversi			



## GLI ALLIEVI

Il discorso è leggermente diverso, pur rimanendo validi molti principi.

Qui il numero di allenamenti deve salire almeno a 5 la settimana.

La spinta della crescita da sola non è più sufficiente per far progredire i giovani atleti, pertanto si dovrà un minimo speculare anche sulla programmazione.

Ogni sei settimane si cambierà programma e il rapporto tra carico e scarico sarà 2:1.

Due settimane di carico uguali e una di settimana di scarico con metà lavoro.

Nel corso della programmazione si avrà un periodo invernale (fondamentale) con un maggior volume di esercitazioni, una minore intensità e recuperi più brevi.

Il lavoro sarà più generale.

Mentre nel periodo primaverile ed estivo (speciale + di gara) le attività saranno più inerenti al gesto di gara, i volumi di lavoro minori e i recuperi completi. Si useranno attrezzi pesanti (soprattutto in inverno), standard (tutto l'anno) e leggeri (più in estate).

Il lavoro con sovraccarichi diventerà fondamentale pur rimanendo un lavoro di costruzione di tutta la struttura muscolare dell'atleta.

Le gare saranno motivo ancora di gioia e di verifica se, quanto appreso in allenamento, si riesce a riprodurre in gara.

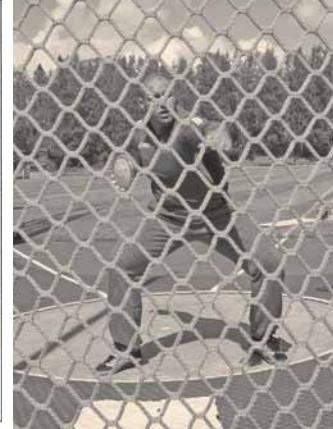
Il risultato deve essere legato a tale scopo, al piacere di mettersi alla prova e alla soddisfazione che deriva a se stessi di riuscire a gestire una motricità così complessa.

I metri ottenuti?

Per ora un aspetto secondario.

preagonistico allievi carico (1 2 4 5) settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Ginnastica 15 min  Pesi: panca (tirata), girata squat 6x60% +3x90% + 4x85% + 5x80% +5x40% veloci  Forza speciale:30 lanci con palla anatomica kg 2 (kg 3) (30 lanci piastre kg 8)	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  Lanci : 35 standard, 26 martello standard  Poli:30 lanci kg 5	Ginnastica 15 min  Pesi: panca (tirata) 1\2 squat (squat) Girata 4x(2x95% + 5x40%)  Pliometria 4x8 cadute da 80 cm	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  Lanci: 35 disco kg 1,75 (kg 2) + kg 1,2 (kg 1,5) 26 martello kg 6 + kg 4  Velocità:6x30 mt  Piedi: 3x10 balzelli sugli ostacolini	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  lanci: 35 disco kg 1,75 (kg 2) + kg 1,2 (kg 1,5) 26 martello kg 6 + kg 4  Balzi orizzontali: 2x10 ldf  Balzi verticali: 3x10 su plinto cm 80	



preagonistico allievi carico (1 2 4 5) settimana

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Ginnastica 15 min  Pesi: panca (tirata), girata squat 6x60% +3x90% + 4x85% + 5x80% +5x40% veloci  Forza speciale:30 lanci con palla anatomica kg 2 (kg 3) (30 lanci piastre kg 8)	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  Lanci : 35 standard, 26 martello standard  Poli:30 lanci kg 5	Ginnastica 15 min  Pesi: panca (tirata) 1\2 squat (squat) Girata 4x(2x95% + 5x40%)  Pliometria 4x8 cadute da 80 cm	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  Lanci: 35 disco kg 1,75 (kg 2) + kg 1,2 (kg 1,5) 26 martello kg 6 + kg 4  Velocità:6x30 mt  Piedi: 3x10 balzelli sugli ostacolini	Corsa 3 giri  Ginnastica 15 min  lanci: 35 disco kg 1,75 (kg 2) + kg 1,2 (kg 1,5) 26 martello kg 6 + kg 4  Balzi orizzontali: 2x10 ldf  Balzi verticali: 3x10 su plinto cm 80	



## **22 MEDAGLIE AL LONDRA DAGLI ATLETI DEL MEETING SPORT SOLIDARIETÀ DI LIGNANO** **10 ori e 2 primati del mondo con staffette**

**Voglia di ritornare a Lignano ma urge rigenerare la pista**

Le recenti Olimpiadi londinesi hanno portato grande gloria anche al nostro Friuli Venezia Giulia con gli atleti "lignanesi" targati Meeting Sport Solidarietà, che hanno inserito stabilmente questo evento sportivo, che rientra tra le iniziative organizzate dal Comitato Sport Cultura Solidarietà, nel circuito delle loro frequentazioni agonistiche europee.

Il medagliere è davvero impressionante con un complessivo di ben 22 medaglie con una quindicina di atleti (quasi come un'intera nazione come l'Italia) di cui 8 d'oro, 8 d'argento e 6 di bronzo.

Protagonisti naturalmente con Oscar Pistorius che, grazie al Meeting è stato il primo atleta disabile in una Olimpiade, disputando la semifinale sui 400m e la finale nella 4x400m sudafricana, sono stati i nostri atleti giamaicani, molti dei quali lanciati agonisticamente proprio dal Meeting lignanese e "adottati" da 7 stagioni in quel di Lignano, dove si allenano in preparazione ai grandi eventi.

Con loro gli atleti Usa che, dallo scorso anno, hanno imitato i giamaicani scegliendo la località balneare proprio per il raduno dei velocisti. A questi fenomeni si aggiungono alcuni atleti di altri Paesi caraibici, che vanno a completare il quadro delle perle dello sprint mondiale che, ancora una volta, grazie al grande evento olimpico, hanno dato visibilità planetaria alla nostra Regione.

Nel prestigioso elenco troviamo fra i giamaicani Shelly Fraser oro sui 100m (10"75), argento sui 200m e nella 4x100m con la Sherone Simpson (41"41). Ancora staffette veloci con Nesta Carter e Mikol Frater che, al fianco del grande Bolt e del suo fido Black, hanno vinto l'oro con lo strabiliante primato del mondo sotto il muro dei 37" (36"84). Ancora per i giamaicani/friulani 2 bronzi nella 4x400m con Sherika Williams e Christine Day (3'20"95) ed un bronzo nella 4x100 per Richard Thompson di Trinidad Tobago, prezioso aggregato al gruppo dei giamaicani.

Strepitosi anche gli americani che, lo scorso anno, hanno preparato le staffette veloci proprio a Lignano con l'esibizione al Meeting sfociata nella miglior prestazione mondiale stagionale della 4x100m maschile. Protagonista a stelle e strisce, numero uno in assoluto è stata Allyson Felix con ben 3 ori (200m in 21"88, 4x400m e 4x100m dove con le compagne lignanesi Carmelita Jetter e Bianca Knight hanno siglato il mondiale con 40"82 che resisteva dal 1985 ad opera dell'allora DDR). La Jetter è stata anche argento sui 100m (10"78) dietro alla Fraser e bronzo sui 200m dietro a Felix e Fraser. Al femminile ancora un bronzo con il personale a 12"48 sui 100 ostacoli di Kellie Wells. Infine, l'argento del quartetto Usa (la staffetta del primato a Lignano) capaci di uno straordinario 37"04 che fino a quella finale era il primato mondiale con Justin Gatlin (anche bronzo sui 100m con 9"79 dietro a Bolt e Black), Tyson Gay, Trell Kimmons e Ryan Bailey. Vale la pena ricordare che diversi di questi atleti sono anche testimonial solidali di Sport Solidarietà, da molti frequentatori ormai ribattezzato "Meeting porta fortuna" se si pensa, ad esempio, che la Fraser, solo 10 giorni prima della vittoria olimpica, ha corso al 23° Meeting di Lignano (suo il primato del Meeting sui 100m) i 50m con gli atleti disabili.

Gli organizzatori del Meeting Sport Solidarietà e del progetto "Team Top Mondiale" della Nuova Atletica dal Friuli con la Regione Friuli V.G. ed il Comune di Lignano in primis possono essere molto soddisfatti, e ciò è rimarcato dalle congratulazioni pervenute, come il patron Giorgio Dannisi riferisce, da diversi tecnici e manager di questi campioni che rinnovano la ferma volontà di confermare la loro presenza anche nei prossimi anni, congiuntamente tuttavia, alla segnalata necessità di rigenerare la pista dello stadio Teghil, trattandosi di uno strumento primario per la preparazione degli sprint alla continua ricerca di nuovi record.

## RISULTATI DELLE OLIMPIADI DI LONDRA 2012

Atleti/e presenti a Lignano (Meeting Sport Solidarietà e Stage del progetto "Team Top Mondiale")

### GIAMAICANI

1^ 100m	Shelly Fraser	10"75
2^ 200m	Shelly Fraser	22"09
2^ 4x100m	Shelly Fraser	41"41
2^ 4x100m	Sherone Simpson	41"41
3^ 4x400m	Sherika Wiliams	3'20"95
3^ 4x400m	Christine Day	3'20"95
1° 4x100m	Nesta Carter	36"84 RM
1° 4x100m	Mikol Frater	36"84 RM

Totale: 3oro

3 argento

2 bronzo

*Record mondiale nella 4x100m maschile*

### TRINIDAD TOBAGO

3° 4x100m	Richard Thompson	38"12
-----------	------------------	-------

### USA

1^ 4x100m	Allyson Felix	40"82 RM
1^ 4x100m	Carmelita Jetter	40"82 RM
1^ 4x100m	Bianca Knight	40"82 RM
1^ 200m	Allyson Felix	21"88
1^ 4x400m	Allyson Felix	3'16"87
2^ 100m	Carmelita Jetter	10"78
3^ 200m	Carmelita Jetter	22"14
3^ 100h	Kellie Wells	12"48
2° 4x100m	Justin Gatlin	37"04
2° 4x100m	Tyson Gay	37"04 (4° sui 100m 9"80)
2° 4x100m	Trell Kimmons	37"04
2° 4x100m	Ryan Bailey	37"04

Totale: 5 oro

5 argento

2 bronzo

*Record mondiale nella 4x100m femminile*

### SUD AFRICA

Oscar Pistorius (primo disabile al mondo semifinalista sui 400m alle Olimpiadi e finalista con la 4x400m)

Totale: 23 medaglie 10 oro- 8 argento-5 bronzo



## CURRICULUM SPORTIVO

### CARMELO RADO

Diplomato in ragioneria ho lavorato per trentasei anni in un Istituto di Credito locale.

Mio padre era non vedente e per necessità familiari – lavoro più studio - ho potuto praticare da giovane l'atletica leggera per solo un mese pur ottenendo discreti risultati (10.9 sui 100 m – 52.4 la prima volta che ho corso i 400 m e 6.42 nel salto in lungo nell'unica gara improvvisata come del resto le altre discipline).

Poi ho praticato altri sport per gioco dedicandomi poi dai 36 anni allo sci, disciplina nella quale, pur conquistandomi una quarantina di coppe nelle gare minori, non avevo le qualità per ottenere, nelle rispettive categorie di appartenenza, alcun risultato di rilievo.

A cinquant'anni, su insistenza d' una dirigente di Società Master, la Signora Bruna Righini, ho ricominciato con l'atletica leggera ottenendo dal 1989 ad oggi i seguenti risultati:

#### ● CAMPIONATI ITALIANI

32 TITOLI INDIVIDUALI  
12 ARGENTI INDIVIDUALI  
1 BRONZO INDIVIDUALE  
3 ORI CON LA STAFFETTA 4x100  
1 ARGENTO CON LA STAFFETTA 4x100  
2 BRONZI CON LE STAFFETTE 2x100  
E 4x200 INDOOR

#### ● CAMPIONATI EUROPEI

3 ORI INDIVIDUALI  
5 ARGENTI INDIVIDUALI  
2 ARGENTI STAFFETTA 4x100  
1 ARGENTO STAFFETTA 4x400

#### ● CAMPIONATI MONDIALI

2 ARGENTI INDIVIDUALI  
1 TERZO POSTO INDIVIDUALE  
1 QUARTO POSTO INDIVIDUALE  
3 QUINTI POSTI INDIVIDUALE  
1 TERZO POSTO NELLA STAFFETTA 4x100  
1 TERZO POSTO NELLA STAFFETTA 4x200

Ho fatto segnare 11 rekords italiani di cui 5 ancora in essere per la categoria M 65 nei:

100 metri - 200 metri - 60 metri indoor - 200 metri indoor - 4x200 indoor

## CURRICULUM POETICO

Ho scritto poesie e brevi racconti partecipando occasionalmente a Concorsi Nazionali ed Internazionali di cui Vi indico alcuni riconoscimenti:

- *Primo premio al X Leone di Muggia*
- *Premio speciale alla 42° edizione del premio San Domenichino*
- *Primo premio al V Premio Ketty Daneu*
- *Medaglia d'oro alla 45° edizione del Premio San Domenichino*
- *Primo Premio alla VII edizione Premio il Litorale*
- *Secondo Premio al XIX premio Europeo Frate Ilario dal Corvo*
- *Primo Premio alla IV edizione Premio Movimento Arte Intuitiva*
- *Secondo premio Concorso Letterario Terzo Millennio – Roma*
- *Terzo Premio Concorso Internazionale Il Molinello*
- *Secondo premio Primavera Strianese 2006*
- *Secondo premio al Premio Giancarlo Galliani*
- *Secondo premio al Premio Città della Spezia 2006*
- *Primo premio al Premio Ketty Daneu 2006*
- *Primo Premio V edizione Premio Movimento Arte Intuitiva*
- *Secondo Premio al IV Premio Mario Tobino*
- *Primo Premio XXI Trofeo Colle Armonioso*
- *Secondo premio al Premio Città della Spezia 2007*
- *Primo premio al Premio Incontri d'Estate – A. Mancini*
- *Primo premio al Premio nazionale poesia Arte Intuitiva 2007*
- *Terzo premio Concorso Città di Bisenzio 2008*
- *Secondo premio al Premio Santa Chiara 2008*
- *Primo premio al premio Massa città fiabesca di mare e marmo 2008*
- *Primo premio al Fantasmino d'oro 2010*
- *Secondo premio al Ketty Daneu 2010*
- *Terzo premio Concorso Letterario Ronaldo Napoli 2010*
- *Quinto premio Concorso Internazionale Montefiore 2011*
- *Premio della critica Massa città fiabesca di mare e marmo 2011*
- *Primo premio al Concorso Internazionale Città di Cattolica 2012*
- *Primo premio al Premio Nazionale Poesia Senza Confine 2012*
- *Terzo premio al Premio Internazionale San Domenichino 2012*



# 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 sottmissione 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 caratteri 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 generale

Ogni manoscritto dovrà essere corredatato 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 esaustivo 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 enfatizzare 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 Elservier (ed). New York, 1972, p 65

#### Capitolo di libro:

Zancetti A, Baccelli G, Guazzi M, Mancia 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

# NUOVA ATLETICA

## Ricerca in Scienze dello Sport

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

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO  
ASPECT BIOMECCANICI E FISIOLOGICI DELLA PREPARAZIONE  
RECENSIONI  
TECNICA E DIDATTICA SPORTIVA  
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.