

Nuova Atletica

Ricerca in Scienze
dello Sport

247
248

OBIETTIVI

TUTTA A COLORI!!



SOMMARIO

NuovA AtletiCA N. 247/248 luglio/ottobre 2014

DOSSIER: GLI OBIETTIVI Percorrere la via del cambiamento

Presentazione

- 3** La via oltre
di Alistair Castagnoli

Il Mulo Parlante

- 4** La motivazione
di Edi Daniele Moroso

La seconda intenzione

- 6** A tu per tu con Mara Navarria
di Fulvio Floreani
Obiettivo Rio 2016

Coaching

- 12** Gli obiettivi
di Fabio Biecher

La responsabilità degli obiettivi

Dallo sport alla vita

- 19** Tu hai già vinto
di Alessandro D'Orlando

Teoria e metodologia

- 40** Allenare oggi
di Alistair Castagnoli
Raggiungere gli obiettivi in modo scientifico

SPECIALE: LAVORO Cosa fare dopo la laurea?

34 Il futuro della professione sportiva

- di Alistair Castagnoli*
Cosa attende i laureati di Scienze Motorie?

35 Lo stage quale opportunità di inserimento lavorativo

- di Massimiliano Caprari*
Analizziamo i percorsi post laurea per gli studenti
di Scienze Motorie

rubriche

- Il desiderio di Nicolò
38 "vorrei avere una carrozzina speciale"
di Make-A-Wish Italia
Recensione libro
39 Il volo di Volodja
di Giuseppe Ottomano

Seguici su www.nuovatletica.it/rivista

LA VIA OLTRE

Obiettivi. Gli obiettivi sono...sono tanti e differenti: sono persone, luoghi o cose.

Per qualcuno sono un numero, un risultato. O una gara, una partita vinta. Per altri sono un concetto, un profitto, un'idea, un'opera d'arte, persino un gesto d'amore. E per alcuni sono purtroppo anche la sopraffazione, la violenza.

Obiettivi molto diversi, come diversi siamo noi esseri umani.

Perché un obiettivo dipende dalla persona che se lo pone. Diversa la persona, diversi i suoi principi, diverso il suo ruolo, diverso l'obiettivo.

Tuttavia, nonostante le differenze, tutti gli obiettivi hanno una cosa in comune: il cambiamento.

Per raggiungere gli obiettivi una persona deve infatti attuare un mutamento che a sua volta innescherà una modifica in lui generando un circolo virtuoso. Come?

In campo sportivo si dà per scontato che gli obiettivi dell'atleta coincidano con quelli del suo coach o trainer. Vedremo negli articoli di questo numero che non è proprio così.

Noi educatori sportivi dobbiamo darci degli obiettivi nostri e dobbiamo lavorare quanto un atleta per raggiungerli. Obiettivi che le parole del nostro maestro, professor di Prampero, riassumono perfettamente: ritengo però che il significato più profondo dello sport sia di tipo etico: lo sport deve "insegnare a vincere senza arroganza e a perdere senza umiliazione".

E affinché ciò accada c'è una sola via: la via della consapevolezza.

Ma la consapevolezza c'entra con gli obiettivi?

C'entra, perché la consapevolezza ci permette di comprendere dove siamo, dove stiamo andando e dove vogliamo andare.

E questo chiarisce un concetto importante: gli obiettivi non sono altro che la persona che diventeremo.

Quando si tratta di lavorare con atleti, con persone che stanno compiendo un viaggio - un viaggio che col tempo intuiranno essere la loro vera meta - solo avendo una vigile consapevolezza di dove siamo e dove vogliamo andare possiamo realmente affiancarli mentre compiono quei passi che li cambieranno profondamente. Ogni allenamento, ogni momento di condivisione sportiva deve avere un impatto tale da evocare in entrambe le parti (educatore ed educando) un cambiamento affinché si possa considerare una reale occasione di crescita.

Ed ogni crescita ci porta un passo oltre dove siamo e quindi più vicino ai nostri obiettivi.

Lo hanno compreso i medici che instaurare un rapporto profondo di scambio con il proprio paziente è già parte della terapia, è già parte del cambiamento (Charon R. - Narrative Medicine - JAMA, October 17, 2001 - Vol 286, No.15).

Guarire è cambiare. Crescere è cambiare. Raggiungere gli obiettivi è cambiare.

Cambiare ciò che non ci permette di stare bene, ciò che ci tiene ancorati dove siamo.

E così noi educatori sportivi possiamo e dobbiamo fare altrettanto.

Dobbiamo usare il nostro rapporto con gli atleti affinché si generi quell'intesa propedeutica a percorrere "la via oltre", oltre dove già siamo; quella via che, sia loro che noi da soli, non abbiamo il coraggio di imboccare.

L'EDUCATORE SPORTIVO

Obiettivo: la motivazione

di Edi Daniele Moroso

Uno dei punti principali che l'educatore sportivo si deve porre è quello del concetto di motivazione: condizione imprescindibile per esercitare l'educazione.

Che cos'è la motivazione? E' l'impulso a fare qualcosa senza che sia stato richiesto.

Motivo di affiliazione ad un gruppo sportivo

Coincide con il bisogno di sentirsi amato, apprezzato ed integrato nel gruppo al quale l'individuo chiede un chiaro ed autentico riconoscimento.

I bisogni dei componenti del gruppo:

1. senso di appartenenza
2. partecipazione alla definizione dei programmi
3. obiettivi realistici
4. godere di considerazione
5. partecipazione alle decisioni
6. conoscenza delle aspettative
7. conoscenza degli impegni
8. conoscenza dei progressi
9. ricezione delle informazioni
10. fiducia nell'educatore
11. sentirsi gratificati

Perchè la motivazione viene mantenuta:

1. ci si sente apprezzati
2. essere presenti fa una differenza
3. c'è la possibilità di migliorare la propria posizione
4. c'è l'opportunità di un arricchimento individuale
5. si riceve un riconoscimento pubblico e privato
6. ci si sente in grado di portare avanti i compiti proposti
7. esiste la consapevolezza di appartenere ad un gruppo
8. ci si sente coinvolti nella risoluzione delle problematiche, nella presa delle decisioni e nel definire gli obiettivi
9. si intuisce che qualcosa di significativo sta

avvenendo tra gli appartenenti al gruppo

10. le aspettative personali possono venire soddisfatte
11. si percepisce la propria efficacia all'interno della comunità

Perchè si perde la motivazione:

1. diversità tra le aspettative e/o i compiti affidati ai componenti del gruppo e la realtà della situazione
2. nessuna sensazione di efficacia; nessun elogio o gratificazione
3. incarichi troppo di routine, senza varietà
4. mancanza di collaborazione
5. prestigio ottenuto dal gruppo non adeguato ai compiti svolti
6. nessuna possibilità di arricchimento ulteriore
7. le proprie aspettative non appaiono realizzabili
8. trascurabili possibilità di dimostrare iniziativa e creatività
9. conflitti tra i componenti del gruppo

Obiettivi motivazionali:

1. saper costruire una specifica strategia per stimolare la motivazione al servizio
2. saper individuare la modalità di comunicazione e le caratteristiche di una determinata personalità.
3. saper costruire una specifica strategia per suscitare l'altrui attenzione nei nostri confronti

Il grado di motivazione è direttamente proporzionato:

1. alla fiducia in se stessi
2. al senso di valore personale vissuto soggettivamente

L'essere umano presenta tre bisogni fondamentali:

1. gli stimoli (sensazioni fisiche, sociali, psicologiche)
2. la struttura (come valorizzare il tempo a propria disposizione)

Il mulo parlante

3. il riconoscimento (sentirsi accettati, essere stimati, realizzare le capacità potenziali)

Il bisogno di riconoscimento è soddisfatto dalle gratificazioni

Qualsiasi comunicazione verbale o extraverbale rivolta all'altro è destinata a convalidarlo. Ad esempio:

1. un saluto
2. un gesto di approvazione
3. una stretta di mano
4. un sorriso
5. un complimento

Tipologie di gratificazione:

1. positiva: "sei veramente in gamba"
2. negativa: "non hai capito niente dei tuoi incarichi"
3. condizionata: "bravo, hai raggiunto l'obiettivo"
4. incondizionata: "tu sei una persona che mi piace".

Ricorda: la gratificazione più efficace è quella condizionata-positiva.

La motivazione è legata alla soddisfazione dei bisogni fondamentali ed il suo elemento centrale è: l'elevato senso di valore personale, pertanto chiameremo **strategia del riconoscimento** il complesso di azioni intenzionali che hanno il fine di sollecitare l'altrui motivazione. In una strategia del riconoscimento le gratificazioni vengono adattate, centrate e "fatte su misura" per l'individuo che si ha di fronte.

Saper motivare attraverso il riconoscimento presuppone pertanto la capacità di intuire qual è:

1. il contenuto più appropriato della gratificazione
2. il tipo di comunicazione più appropriato
3. il tipo di personalità con la quale abbiamo a che fare.

Affinché una gratificazione abbia effetto motivante in chi la riceve, è necessario che il suo contenuto e il suo valore siano rispondenti al bisogno dell'altro (diversamente sarebbe semplicemente ipocrisia).

Una corretta ricezione da parte dell'interlocutore

richiede la capacità di parlare il suo stesso linguaggio; cioè, inconsciamente, lo fa sentire familiare nei nostri riguardi e quindi più facilmente motivabile! Per ottenere questa situazione è necessario essere attenti alle modalità sensoriali attraverso le quali la persona si esprime.

Ogni comunicazione evidenzia un grado di successo proporzionale alla sintonia dei canali sensoriali dei due attori:

1. colui che invia il messaggio
2. colui che riceve il messaggio.

Se la distonia è notevole, si arriva al dialogo fra sordi.

Vi è mai capitato, comunicando con una persona appena conosciuta, di dire: "ci capiamo al volo", "ci intendiamo subito"; si è verificata la casualità di una perfetta quanto imprevista sintonia!

Risultati:

1. comprensione
2. risparmio di tempo
3. comunicazione fluida
4. minore stress
5. compito più facile
6. elevato grado di familiarità
7. la necessaria fiducia.

La somma delle componenti significa **motivazione**

Motivi di valore:

L'uomo tende non solo a uscire dai bisogni fisiologici, non solo alla ricerca di situazioni stimolanti, ma ha in sé un imperativo che lo porta ad approfondire la realtà che lo circonda.

Ciò evidenzia una attività di anticipazione in funzione della quale la realtà prima di essere realizzata è pensata. L'uomo ha continuamente bisogno di nuovi stimoli, che ricerca incessantemente. L'uomo, in condizioni di isolamento e di assenza di stimoli sensoriali, mostra una incapacità di sopportazione e di adattamento. Senza eccitazione, benché minima, non vi è alcuna motivazione e l'uomo non può vivere in assenza di motivazione.

Buon cammino

EDI DANIELE MOROSO

Formatore ai corsi superiori della formazione e scoutistica del C.N.G.E.I. Formatore distrettuale Lions. Istruttore di karaté 2° Dan. Ha collaborato alla stesura di libri a carattere educativo e articoli di didattica formativa.

OBIETTIVO RIO 2016: A TU PER TU CON MARA NAVARRIA

di Fulvio Floreani

Una volta usciti dalla prima giovinezza, nella vita è necessario stabilire delle priorità. Una sorta di graduatoria che permetta di distribuire al meglio tempo ed energia. Se entro una certa età non si definisce in maniera chiara questa scala dei valori, l'esistenza finisce col perdere il suo punto focale, e di conseguenza anche le sfumature.

Haruki Murakami, *L'arte di correre*

Mara Navarria è uno dei punti di forza della Nazionale di spada femminile che si è qualificata per le Olimpiadi di Londra e ha vinto il bronzo europeo e mondiale nel 2014, rispettivamente a Strasburgo e Kazan. Mara è nata e cresciuta in Friuli, dalla piccola Carlino ha spiccato il volo per diventare una delle grandi interpreti della specialità. L'obiettivo finale del suo viaggio sportivo è il gradino più alto del podio a Rio 2016. Ho il privilegio di conoscere Mara, ci separano dieci anni e l'ho vista crescere, so che dietro il sorriso aperto e lo sguardo dolce c'è la determinazione di una ragazza che non molla mai, crede in se stessa e si prepara al meglio per raggiungere gli obiettivi.

Ci siamo seduti a parlare della sua carriera, ma non solo...

Mara, partiamo dall'inizio e dalla tua passione per la scherma. Come sei arrivata, nella piccola Carlino nel cuore della pianura friulana, a uno sport non così comune?

Innanzitutto partirei proprio da Carlino, un paese che consiglio a tutti di visitare, con la sua laguna, i suoi boschi, la sua storia romana (con gli scavi

della fornace aperti da poco) e le montagne che fanno da cornice...

Alla scherma ci sono arrivata per caso; mio padre aveva portato mio fratello Enrico in sala scherma ed essendo la seconda di quattro figli, mia madre non poteva fare la trottola da una palestra all'altra e così alla fine tutti e quattro abbiamo finito col fare scherma a San Giorgio di Nogaro presso la Gemina Scherma con il Maestro Colonnello Dario Codarin.

All'inizio era un gioco, andavamo in palestra solo quando e se avevamo finito i compiti, un'attività svolta due o tre volte a settimana. Ho iniziato con il fioretto poi mi sono avvicinata a tutte e tre le armi.

Già nella categoria Under 20 hai cominciato a ottenere risultati (vittorie in gare di Coppa del Mondo fino a conquistare due Coppe del Mondo di categoria). Tanto lavoro, tanti viaggi. Raccontaci quel periodo, cosa ti ha insegnato, quali le lezioni di vita, quali le rinunce?

Il periodo dell'Under 20, che è coinciso con gli anni di studio al liceo scientifico, è stato difficile; dopo i primi risultati ho iniziato a dare un valore diverso alla scherma, a investirci molto più tempo e ho iniziato a sognare. Ero sempre accompagnata dal mio Maestro, gli volevo molto bene anche se aveva un carattere "tosto". Mi ha insegnato tanto!

Saltavo molti giorni di scuola, ricordo che per me andare al cinema o uscire con gli amici era un lusso; spesso ero stanca. Ma le rinunce erano ripagate dai viaggi (con le gare di schema ho davvero scoperto l'Europa e negli anni toccato

foto di Mauro Michelessi



tutti i continenti) e dai risultati.

A un certo punto hai capito che per fare il definitivo salto di qualità avresti dovuto spostarti da casa. Ci racconti la scelta, l'impatto con una città come Roma, le difficoltà di adattamento e come sei riuscita a superarle.

La scelta di trasferirmi all'inizio non l'avevo presa come una cosa seria. Il 2 maggio del 2005 sono entrata a far parte del Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito con sede a Roma.

Avevo colto l'opportunità di allenarmi lì, c'erano sicuramente più atleti in quella palestra che in tutto il Friuli; prima di trasferirmi, infatti, per allenarmi andavo una volta a settimana al Club Scherma Pordenone e una volta al Club Scherma Lame Friulane di San Daniele. Il mio maestro mi accompagnava in macchina, mia madre mi portava al casello dell'autostrada. Se sono arrivata fin qui, lo devo molto alla mia famiglia: i passaggi di mia mamma, mio padre che mi portava all'aeroporto a Venezia e a volte i miei nonni che portavano/prendevano i "fratelli Navarría" a casa.

Comunque la scelta di andare a vivere a Roma era anche una sfida, avevo vent'anni e ormai ero grande! Ripensandoci, sono stata una matta, ma tecnicamente era la scelta più azzeccata che potessi fare.

Ho detto di Carlino, ora tocca a Roma: una città bellissima ma anche molto grande, trafficata, dispersiva, disorganizzata. Una mattina a settimana facevo la turista e sono arrivata a conoscerla meglio di Trieste!

Trasferendomi qui ho trasferito anche gli studi all'Università, Scienze Motorie l'ho iniziata a Gemona del Friuli e terminata a Roma Tor Vergata. Non è stato semplice, ma non ho mai mollato, ho capito subito come dovevo muovermi; e comunque all'inizio tornavo a casa molto spesso, ogni quindici giorni, e in Friuli ho sempre ricaricato le pile e mai abbandonato il rapporto con i miei veri amici e soprattutto con la mia famiglia che viene spesso a trovarmi.

I risultati non hanno tardato e l'apice della tua ancor giovane carriera sono state le Olimpiadi di Londra. Non posso non chiederti le emozioni che hai provato a raggiungere l'obiettivo di ogni schermidore.

La seconda intenzione

Raggiungere l'obiettivo olimpico da numero quattro del ranking mondiale è stata un'emozione indescrivibile. All'inizio non avevo colto veramente la portata dell'evento, non me ne sono resa conto subito, la serenità che mi trasmettevano mio marito e la mia famiglia mi hanno fatto vivere quel periodo di preparazione e di sacrificio nel modo ideale.

Come hai detto, a Londra arrivavi al termine di una stagione che ti aveva visto tra le protagoniste. Qual è stata la preparazione, tecnica e mentale per affrontare l'appuntamento?

Lavoro, lavoro, lavoro. Questo è quello che ricordo. Sono seguita per l'aspetto mentale da Giorgio Damassa dalla fine del 2008, con lui avevamo messo a punto una strategia studiata e pensata per raggiungere l'obiettivo olimpico e poi per gestire l'evento in sé.

Il primo grosso impatto è stata la partenza, la vettizzazione, ma soprattutto la cerimonia d'apertura. L'adrenalina di quella serata, sfilare per l'Italia vicino a tutte le nazioni del mondo, portare i colori del mio Paese ed essere tra quei pochi è stato davvero emozionante. Alla fine della sfilata, rientrata al villaggio, mi sono resa conto della portata dell'evento e in quel momento mi è scattata la voglia di conquistare il podio.

Ero preparata! Dal punto di vista fisico mi segue dal 2010 mio marito Andrea Lo Coco (laureato in scienze motorie a Gemona, Andrea fa parte dello staff della nazionale azzurra, ndr) mentre per la parte schermistica c'è il mio Maestro, Oleg Pouzanov.

Ricordo, però, che appena ricevuta la convocazione per l'Olimpiade, a Formia ho acceso una candela per il mio primo Maestro, Dario Codarin, che non c'è più. Ci ho scritto sopra il suo nome e disegnato i cerchi olimpici.

La gara individuale non è andata come ti aspettavi e, seppure la tua prestazione sia stata encimabile, anche la gara della squadra italiana non è andata bene. Avrai senz'altro riflettuto su quanto successo, cosa rifaresti, cosa cambieresti nella preparazione all'evento, quali sono stati gli errori, se ce ne sono stati?

Dire di aver pensato "cosa ho sbagliato" e "cosa non ho fatto" o "cosa avrei fatto" non ha più molto senso, è complicato e ci vorrebbero dei giorni. Queste domande mi hanno torturato per un bel periodo, di giorno e di notte. Certo non posso cambiare il passato, sicuramente io sono cambiata e quelle circostanze non potranno più accadere.

Dopo Londra la maternità, il piccolo Samuele. Com'è stato "staccare" dal mondo schermistico e come vive la maternità un'atleta di alto livello nel pieno della propria carriera?

Diciamo che la maternità mi è servita molto per staccare con i pensieri "negativi". Tornare da Londra a mani vuote non era certo l'obiettivo iniziale, il volo Londra-Roma e il treno Roma-Venezia sono stati davvero tosti; per fortuna leggevo *Delitto e Castigo* di Dostoevskij. Dopo le Olimpiadi ho vissuto un mese dai miei. Con mio marito avevamo già deciso, a meno di imprevisti, che il nostro piccolo sarebbe nato a Udine. Nei primi mesi ho sofferto di nausee quotidiane che mi hanno "aiutato" a non prendere peso.

Al mio rientro a Roma ho iniziato subito un corso di acquagym e ho ripreso a fare lezione con il mio maestro. Ho fatto lezione due volte a settimana dal quarto alla fine dell'ottavo mese: le lezioni meno faticose e più divertenti della mia vita! Ho smesso solo quando la mia pancia aveva superato quella del mio maestro perché quello era il nostro patto!

La maternità penso sia la cosa più bella della mia vita, a volte mi domando perché ho aspettato i 28 anni...

Da quando sono mamma, guardo le mamme con maggiore stima e la vita con occhi diversi. Io la consiglio a tutte le donne e soprattutto alle atlete: è un valore aggiunto al proprio palmares e l'allenamento è vissuto veramente con più determinazione.

Penso e credo nell'attività fisica, adattata alle donne in gravidanza a seconda dell'età e dell'attività praticata prima. La tesi della mia laurea specialistica sarà appunto la ricerca di un protocollo per atlete in gravidanza. Magari tra un anno ne ripareremo, devo superare ancora qualche esame prima di dedicarmi alla tesi.

La seconda intenzione

Vorrei che ci parlassi del ritorno all'agonismo, quali sono stati i tempi, in che modo l'hai affrontato e cosa è cambiato nel tuo approccio - fisico e soprattutto psicologico - da quando c'è Samuele?

Ho ripreso ad allenarmi perché dopo meno di due mesi dalla nascita Samuele si alimentava con latte in polvere. Ho allattato molto poco, questo è stato psicologicamente il primo problema che ho affrontato. Ho avuto la fortuna di avere una gravidanza serena e un parto naturale senza epidurale, una cosa di cui vado fiera.

Nella mia testa pensavo che avrei ripreso dopo i sei mesi di mio figlio, che avrei allattato e fatto coincidere lo svezzamento di Samuele con la mia ripresa fisica.

Ma non è andata così, e appena ho potuto, ripresa dai punti e dal sonno, alternavo una corsetta a lunghe camminate. Poi, a due mesi dal parto, ho iniziato la programmazione.

Il lavoro con i sovraccarichi è stato incentrato sulla potenza massima; prima abbiamo iniziato con lo squat 20 kg (solo il bilanciere olimpico) per riprendere dimestichezza con il gesto tecnico poi in due settimane sono passata da un massimale di 92 kg a 142 kg (1RM).

Abbiamo utilizzato un sensore isoinerziale (sensorize) che ci ha permesso di valutare, in ogni sessione di allenamento, la potenza che esprimevo in ogni singola ripetizione.

Abbinati ai lavori di potenza, ho lavorato sulla resistenza alla velocità e sulla velocità specifica per i tempi della mia disciplina.

La cura del gesto tecnico è stata maniacale anche grazie al lavoro fatto con Oleg. La gestione del carico del lavoro tecnico è stata quasi perfetta, mi ha permesso dopo 4 mesi dal parto di arrivare sesta ad un Mondiale.

Dal punto di vista psicologico il lavoro non l'ho

mai veramente mollato, sia attraverso i video, sia lavorando sulla respirazione e sugli obiettivi.

Sono stata molto seguita, anche se forse dopo poco tempo dal parto (evento che stravolge il fisico) ho trascurato gli appoggi e di conseguenza ho avuto per alcuni mesi un leggero mal di schiena che si accentuava a volte con le doppie sedute di lavoro, ma forse erano solo i minuti e le ore che tenevo in braccio mio figlio: sono sempre chili, anche se di coccole!

Samuele oltre a darmi tranquillità, mi ha permesso di capire veramente come gestire il tempo, le risorse a disposizione, oltre a capire il dono della maternità!

Sei ritornata ai tuoi livelli (Finale a Rio e Cuba in Coppa del Mondo, poi il bronzo a squadre agli Europei e ai Mondiali), quali sono i progetti per il futuro agonistico e non agonistico?

Il mio obiettivo rimane il gradino più alto alle Olimpiadi di Rio. Chissà cosa accadrà dopo? Lavoro in vista di quello, poi sono sempre disposta a mettermi in discussione.

Il mio futuro è in Friuli, questo è condiviso anche da mio marito. La qualità della vita e le origini non si dimenticano. Vorrei poi offrire a mio figlio di crescere come sono cresciuta io, in una realtà umana con i suoi pregi e con la possibilità di poterne uscire per provare esperienze diverse.

Roma rimane una bellissima città che consiglio di visitare per 5-6 giorni l'anno, tra aprile e maggio o in autunno, né di più né di meno. A dicembre saranno 10 anni che ci vivo e forse è l'ora di rientrare.

Insegnare? Mi piacerebbe, non saprei cosa, come e dove, ma ci proverò, mi piacerebbe lavorare con i bambini più piccoli, sono superstimolanti anche se molto impegnativi.

Intanto continuo la mia strada di donna, figlia, moglie, mamma e atleta, poi si vedrà!

FULVIO FLOREANI

Giornalista, Istruttore Nazionale di scherma con un passato da tiratore di alto livello, dal 2012/2013 è il responsabile tecnico del Club Scherma Pordenone.



RIFLESSIONE METODOLOGICA SU QUANTO VISTO AI MONDIALI DI CALCIO 2014

di Italo Sannicandro

Nell'osservare le gare del mondiale è balzato sicuramente all'occhio (solo a questa valutazione soggettiva si può far affidamento dal momento che non si conoscono le variabili scaturite dalle match analysis che certamente compariranno nei prossimi mesi sulle riviste internazionali) le differenti intensità di corsa e di gioco messe in mostra dalle rappresentative nazionali partecipanti.

Ritengo che tutti possano aver apprezzato la condizione atletica di rappresentative nazionali i cui campionati certamente non sono ritenuti dagli addetti ai lavori di primissima fascia e di elevato livello tecnico-tattico.

Mentre probabilmente qualcuno si sarà interrogato sul fallimento sportivo di alcune realtà nazionali che, viceversa, rappresentano il calcio di vertice a livello europeo attraverso i rispettivi club e le prestazioni conseguite negli ultimi anni.

Una chiave di lettura che potrebbe aiutare a comprendere questi differenti livelli di performance atletica potrebbe essere individuata nel numero di partite (ed ovviamente sulla intensità delle stesse) che compongono la stagione agonistica dei campionati delle nazioni cosiddette di vertice: la congestione dei calendari, oltre che il numero delle trasferte ed il numero delle amichevoli che già intasano i periodi preparatori, molto probabilmente, non permette più di poter disporre di un adeguato numero di sedute per poter allenare.

Dove per allenare, voglio intendere, incrementare

e stabilizzare le performance condizionali.

Le sessioni di allenamento nei club più prestigiosi, impegnati in più tornei nazionali ed internazionali, sono sfruttate per il recupero, ossia sono sedute per lo più rigenerative o tattiche a bassa intensità.

Se le riflessioni le vogliamo circoscrivere al nostro contesto sportivo, mi sento di riprendere, perché ne condivido in larga parte le riflessioni, le parole che il presidente dell'AIPAC Stefano Fiorini, ha espresso in una recente intervista rilasciata al Corriere della Sera (1 luglio 2014).

In Italia abbiamo snaturato quelli che erano considerati tratti distintivi della nostra "scuola metodologica" per abbracciare organizzazione dell'allenamento ed esercitazioni che non sembrano restituire sempre i risultati attesi.

La stessa formazione dei giovani sportivi già a livello di under 15, under 17, under 19 e 21 sembra "pagare" un ritardo condizionale e motorio che, nonostante le abilità tecniche dei giovani calciatori, costituisce il problema di maggior rilievo nei confronti tra coetanei a livello internazionale.

Per ovviare a tale inconveniente si dovrebbe dedicare maggior tempo al condizionamento atletico, magari aumentando il numero di sedute (non il volume delle stesse) o rendendo queste ultime più "dense", per usare un termine mutuato dalla teoria dell'allenamento.

E' chiaro che il problema affonda le sue radici non solo nella metodologia dell'allenamento specifica del gioco del calcio e del calcio

Teoria e metodologia

giovani in particolare; c'è da chiedersi se i ragazzi sono messi nelle migliori condizioni per potersi allenare o se ci sono elementi ostativi che non risultano particolarmente funzionali alla crescita motoria dei nostri giovani.

Mentre in altri contesti nazionali i club e la scuola si organizzano per strutturare la giornata in modo che le esigenze educative e sportive possano conciliarsi, nel nostro Paese sembra delinearsi quasi un bivio esistenziale tra chi vuole (perché ne ha le capacità) praticare sport a livello agonistico e chi deve rinunciare per costruirsi una carriera scolastica dignitosa.

Accenno solo ai compiti a casa dei nostri ragazzi il cui svolgimento molto frequentemente richiede un tempo superiore al "tempo scuola"!!!! Non voglio dilungarmi, ma il quesito conduce lontano come avrete certamente intuito, ma

penso che il successo sportivo presupponga quello motorio, cognitivo ed emotivo-affettivo, che debba costruirsi senza scorciatoie (è per questo che sono partito dalla condizione del giovane sportivo e del giovane calciatore), attraverso un'idea ed una pianificazione pluriennale in cui prestiamo attenzione al processo. Perchè solo se i processi attivati sono qualitativamente adeguati che si può (si può, non si deve) attendere un prodotto di successo (sportivo, formativo, ecc).

L'attenzione nei confronti del processo non è sicuramente millantare che i progetti di "alfabetizzazione motoria" avviati negli ultimi anni nella Scuola Primaria rappresentano la strada maestra per elevare gli standard motori dei nostri ragazzi.

ITALO SANNICANDRO

Insegnante di educazione fisica fino al 2005; dal 2006, ricercatore universitario nel s.s.d. Metodi e Didattiche delle Attività Motorie presso il Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive dell'Università di Foggia. Preparatore atletico professionista di calcio, docente per i corsi allenatori della FIGC per la metodologia dell'allenamento ha maturato esperienze di preparatore atletico in ambito professionistico e giovanile. Si occupa di attività motorie a fini preventivi, sia in ambito sportivo che con soggetti senior.



UN NUOVO CALCIO D'INIZIO

Il 12 giugno 2014 è una data che speriamo entri nella storia e alimenti le speranze di quanti sognano di poter camminare ancora. Durante la cerimonia di apertura dei mondiali di calcio in Brasile, Juliano Pinto, un ragazzo paraplegico di 29 anni, ha partecipato ad un esperimento scientifico senza precedenti: grazie a una innovativa tecnologia basata su sensori capaci di leggere e tradurre in movimenti i segnali elettrici del cervello, l'esoscheletro da lui indossato ha trasformato in gesti i suoi pensieri permettendogli di dare un calcio ad un pallone e trasmettendogli anche le sensazioni del gesto stesso. Tutto questo grazie all'équipe del WALK AGAIN PROJECT guidato dal neuroscienziato Dr. Miguel A.L. Nicolelis.

Per approfondire e vedere il video segu i link sotto riportati.

http://www.lescienze.it/news/2014/06/10/news/coppa_mondo_debutto_tuta_robotica_-controlata_pensiero-2177232/

<http://www.cbsnews.com/news/world-cup-2014-first-kick-made-by-mind-controlled-exoskeleton/>

<https://www.youtube.com/watch?v=fZrvd0De1QI>

La redazione

GLI OBIETTIVI

di Fabio Biecher
foto di Erika Zucchiatti

In questo articolo parleremo degli obiettivi, e vedremo come essi non sono una disciplina a se stante ma si inseriscono all'interno di una più ampia visione che riguarda i rapporti tra le persone all'interno delle aziende e delle società sportive.

Il Gatto: "Dove stai andando? "

Alice: " mmm... quale strada dovrei prendere? "

Il Gatto: " Beh.., dipende da dove stai andando."

Alice: "... ma io non so dove andare ! "

Il Gatto: " In tal caso, è indifferente quale strada tu prenda. "

Lewis Carroll - Alice nel paese delle meraviglie

1. IL TEMPO DI OGNI OBIETTIVO

Nei due articoli precedenti, abbiamo introdotto il tema della leadership, partendo dalla sua evoluzione negli ultimi cento anni e scoprendo che è all'interno delle forze armate che essa si è evoluta e quindi come questa disciplina è confluita nel modo civile.

Nel secondo articolo, abbiamo osservato la leadership da diverse angolazioni, ci siamo domandati se è una dote ad appannaggio di pochi o se per esempio, chi è un buon leader in un determinato contesto è destinato ad esserlo anche in un'altro. Abbiamo anche posato lo sguardo ad alcune abilità distintive ed abbiamo osservato, come negli ultimi anni, sia in atto una evoluzione nella direzione di un leader sempre più al servizio del compito che deve svolgere e delle persone che deve guidare, piuttosto che, come in passato, ad una figura autoritaria ed autoreferenziale. Grazie all'etimologia, avevamo indagato sull'ori-

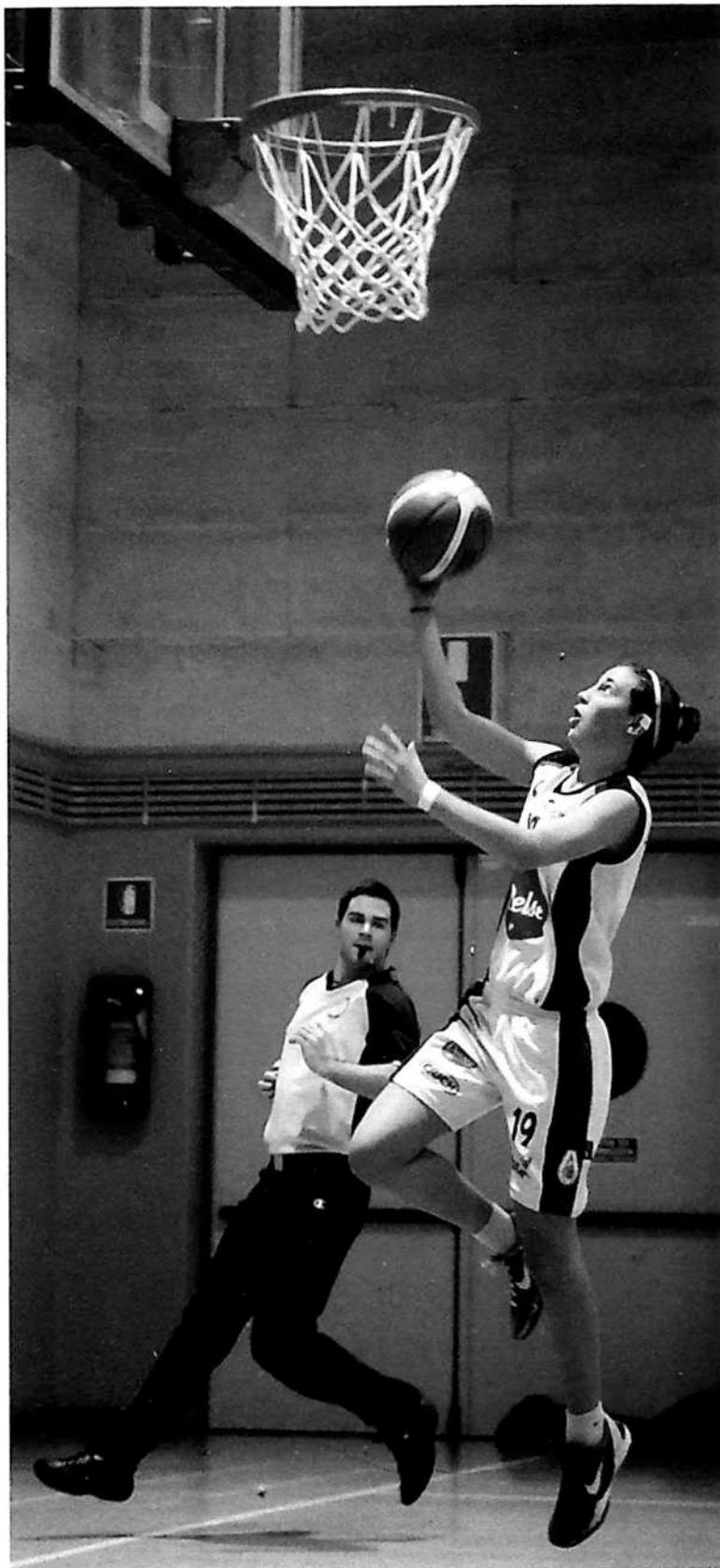
gine delle parole "leadership", "potere" ed "autorità" ed avevamo scoperto, che esse racchiudono in sé diversi significati, che vanno da guida a protezione nei confronti delle persone che gli sono state affidate, ma anche di provvedere e coadiuvare la loro crescita.

Abbiamo inoltre, insistito sul fatto che la leadership non può più prescindere dagli aspetti emotivi che regolano i rapporti umani e come in realtà, questo aspetto, che finora ha trovato risonanza in letteratura solo negli ultimi anni sia in realtà, cruciale.

Lo è, a nostro avviso, perché questa visione materializza il principio secondo cui ogni individuo è dotato di dignità umana e come tale essa va rispettata.

Non dimentichiamo che il capo, è responsabile non solo delle persone che collaborano con lui, ma soprattutto del raggiungimento dei risultati. Questi possono essere di varia natura, per esempio risultati di redditività, di fatturato, di numero di pratiche evase, di risultati sportivi portati a casa settimanalmente e a fine stagione. Insomma il leader è chiamato a guidare sé stesso ed altre persone verso uno o più obiettivi.

Ma prima di addentrarci in ulteriori considerazioni, merita riflettere sul loro senso e perché essi siano così importanti sia per noi stessi che per



per le strutture presso le quali operiamo. Esiste copiosa letteratura che sottolinea come una vita od un lavoro senza obiettivi, generi demotivazione nelle persone e nelle strutture, ma soprattutto porti ad uno spreco di tempo e di risorse. Senza obiettivi, vivremmo in balia degli eventi.

"Gli obiettivi ci guidano ad essere responsabili e proattivi nella vita. Quanto più gli obiettivi sono specifici e quantificabili, tanto più abbiamo la responsabilità di raggiungerli.

Jinny S. Ditzler

Già l'atto di mettere la sveglia la sera prima di andare a dormire, ci ricorda che all'indomani abbiamo dei doveri, una lista di impegni da onorare che riguardano noi stessi, i nostri cari, il nostro lavoro.

E strettamente annesso all'obiettivo, c'è la variabile Tempo.

Merita a questo punto fare una breve considerazione.

Nel momento in cui veniamo al mondo sappiamo che la nostra vita terrena non è infinita.

Ogni giorno sperimentiamo su di noi il cosiddetto ritmo circadiano, ovvero il susseguirsi di cicli veglia/sonno che pongono un limite al nostro desiderio di espanderci sempre di più, di fare le cose che ci piacciono senza mai fermarci.

Che ne siamo consapevoli o meno, il tempo è una risorsa non solo limitata ma dotata anche di qualità, ovvero esiste un tempo buono per

Coaching

dormire, uno per lavorare, una stagione per seminare (la primavera) ed una per raccogliere (l'estate). Per non parlare dei cicli della vita, infanzia, adolescenza, maturità ecc., che aprono ogni volta nuove opportunità, ma anche, di volta in volta, doveri.

Invito ad una riflessione individuale su questa risorsa, che è più preziosa dell'oro, dei soldi, della carriera ed anche dell'affetto delle persone più care.

Solo così possiamo vivere il Tempo in pienezza ed in sintonia con i nostri valori.

Ed è per "vivere" questa risorsa, questa opportunità in pienezza, che ci prefiggiamo degli obiettivi personali che possono essere a breve termine (cosa voglio fare oggi) o a lungo termine (cosa voglio fare o essere tra 5 anni).

"What keeps me going is goals."

Muhammad Ali

Insomma l'obiettivo, non è un fine, ma è un mezzo per ottimizzare e sfruttare al meglio la risorsa Tempo.

Ma non sempre gli obiettivi sono personali, il più delle volte ci vengono imposti da altri, che possono essere via via i nostri genitori (che ci dicono cosa fare), i nostri insegnanti (che ci dicono cosa e come studiare) o sul lavoro (dobbiamo fare quello che ci dicono).

Con la differenza che mentre i nostri obiettivi sono facili da perseguire proprio perché vengono scelti da noi, quelli provenienti da altri non sempre sono facili da accettare.

Capita talvolta che ci appaiano noiosi, pesanti od insopportabili.

2. LA SCINTILLA DEL DESIDERIO

Cominciamo a riflettere su una particolare categoria di obiettivi, che hanno la caratteristica di essere facilissimi da raggiungere, ma ragionando sui quali traiamo insegnamenti utili al perseguimento degli obiettivi in genere.

Essi sono i desideri.

"La felicità è un continuo progredire del desiderio da un oggetto ad un altro, non essendo il conseguimento del primo che la via verso quello che vien dopo. La causa di ciò è che l'oggetto del desiderio di un uomo non è quello di gioire una

volta sola e per un istante di tempo, ma quello di assicurarsi per sempre la via per il proprio desiderio futuro".

T. Hobbes, Leviatano

I desideri provengono dal nostro io più profondo e sono caratterizzati dal fatto che appena essi prendono forma cristallizzandosi nella nostra mente, ci mettono immediatamente in movimento (che si tratti per esempio del desiderio di mangiare, di comprare un bene che abbiamo in mente, di perseguire un risultato sportivo).

Ma la caratteristica che li differenzia dagli obiettivi, è che sin dal primo momento in cui si manifestano siamo intimamente certi che, fino a quando non li avremo perseguiti, non avremo pace.

Ecco perché i desideri, anche quando sono ambiziosi, come può essere il conseguimento di un titolo di studio, il perseguitamento di una carriera, un obiettivo sportivo eccellente o attendere ad una ricerca scientifica che magari darà risultati solo a lungo termine, è una cosa che facciamo comunque volentieri, quando non con entusiasmo.

Inoltre di fronte alla presenza di ostacoli, più o meno insormontabili, essi non svaniscono, così come non diminuisce la tensione interiore che ci spinge verso di essi.

Il desiderio è molto personale, intimo, riesce a far scaturire una forza interiore fortissima, talvolta esplosiva.

Il più delle volte è inconscio, ovvero non siamo nemmeno in grado di capire quale è stato il sentimento che ha acceso la "scintilla" che ci mette in movimento.

E fintantoché questo desiderio, non si è compiuto, non siamo in grado di placare il tumulto interiore.

Non abbiamo dubbi su ciò che è bene e su ciò che è male, perché l'unico bene è il suo ottenimento.

Ora, tra desiderio e movimento, c'è un legame molto stretto come è sottolineato dalla sua etimologia.

Desiderio deriva dal latino "desiderare" ovvero cessare [de-] - di contemplare le stelle ["siderare" = guardare le stelle], quindi bramare, sentire fisicamente o spiritualmente la mancanza di ciò che è piacevole e tendere ad esso per ottenerne il

Coaching

possesso.

Tra il desiderio, che è perseguire un "sentimento", ed un obiettivo, che è perseguire una meta frutto di una pianificazione, ci sono similitudini, ma anche profonde differenze.

3. CONSIDERAZIONE ED ENTHUSIASMO

La prima differenza è che per gli obiettivi non è scontato che immediatamente segua l'azione, tanto meno che la sua accettazione sia entusiastica.

E' per questo motivo che nell'arte della guida delle persone è cruciale possedere una particolare abilità.

Essa è la capacità di convincere gli altri, a far sì che le cose vengano fatte in un determinato arco di tempo

Si perché convincere, che deriva dal latino "cum-vincere" = vincere assieme, ci ricorda che l'obiettivo prima di essere del collaboratore che lo deve svolgere è anche del superiore che lo ha commissionato.

Questa è l'abilità che rende la leadership così intrigante ed ammirata.

Come si può non provare ammirazione per colui che è capace di rendere piacevole un compito sgradito e riesce pure a motivare i suoi collaboratori?

"I have nothing to offer but blood, toil, tears and sweat. We have before us an ordeal of the most grievous kind. We have before us many, many long months of struggle and of suffering. You ask, what is our policy? I can say: It is to wage war, by sea, land and air, with all our might and with all the strength that God can give us; to wage war against a monstrous tyranny, never surpassed in the dark, lamentable catalogue of human crime. That is our policy. You ask, what is our aim? I can answer in one word: It is victory, victory at all costs, victory in spite of all terror, victory, however long and hard the road may be;

Winston Churchill - tratto da "Blood, Toil, Tears, and Sweat," il suo primo discorso come Primo Ministro Britannico alla Casa dei Comuni il 13 maggio 1940.

Questa abilità è strettamente correlata con la capacità di argomentare ciò che si sostiene per dare un senso a quello che va fatto.

Noi stessi non amiamo essere trattati come

bambini ai quali venga semplicemente detto "fai questo e fallo come dico io", e abbiamo abbastanza amor proprio da aspettarci che ci venga spiegato perché dobbiamo fare una certa cosa e di capire perché andrebbe fatto in quel dato modo.

Tutto questo va fatto non per amore della retorica oppure con lo scopo di ingannare e manipolare il prossimo affinché raggiunga i nostri obiettivi personali, ma perché argomentare l'obiettivo fa sentire l'altra persona considerata. Inoltre non possiamo escludere che da questo scambio, possa nascere una soluzione migliore di quella prevista inizialmente, che porti a far meglio ed in meno tempo quello che noi avevamo pianificato a tavolino.

Talvolta sottovalutiamo di avere interlocutori preparati, che forse sono più esperti di noi nel loro ambito o che semplicemente sanno cosa sono in grado di fare.

E' questo il momento giusto in cui palesare le tre doti del leader che abbiamo citato nel precedente articolo e che sono state enunciate da Kets De Vries, professore presso l'Harvard School e l'Università di Amsterdam: Umiltà, Umanità e Umorismo.

4. SABOTAGGI

Fermiamoci per un momento e cominciamo a riflettere su come un obiettivo, un compito da svolgere, viene percepito da un collaboratore.

Innanzitutto, ognuno di noi è diverso dall'altro, con una propria sensibilità e carattere. Inoltre ogni individuo reagisce in maniera diversa a quello che, rompendo la routine quotidiana, può apparire come una messa alla prova.

Questa reazione dipende anche da una serie di altri fattori, che vanno dalla fiducia che il leader ha saputo conquistarsi, alla credibilità che ha saputo costruire nel tempo e dalla capacità di sapere coinvolgere l'altro facendolo sentire importante per il team.

Ma anche i fattori psicologici giocano un ruolo importante.

Il fatto che colui che ci dà un obiettivo da perseguire incarna, nel nostro inconscio, la figura dell'autorità paterna, fa sì che questo momento venga vissuto in modo intenso dal punto di vista

Coaching

emozionale.

Per esempio, qualcuno potrebbe sentirsi lusingato da una missione da compiere perché intravvede un'opportunità per mettersi in mostra e compiacere il proprio superiore.

Qualcun altro, mediante il meccanismo spiegato in psicologia dalla teoria della relazione oggettuale, vedendo al di là del piano reale, potrebbe percepire il suo capo come la personificazione di un genitore tiranno e quindi come l'ennesima occasione per subire una vessazione, un'ingiustizia, un giudizio.

Ma non possiamo nemmeno escludere il caso di un collaboratore che pur comprendendo la meta da raggiungere, a causa della poca stima che ha di se', reputando l'obiettivo impossibile da raggiungere, si deprime.

In questi casi, invece di rispondere come farebbe colui che di fronte ad un compito difficile intravvede una sfida da superare mettendoci impegno, entusiasmo e proattività, subentrebbe la de-motivazione e quindi l'impossibilità di raggiungere l'obiettivo nei tempi previsti.

Per non parlare di coloro che, pregiudizialmente e per motivi prettamente personali, quando non addirittura guidati dalla malafede, ritenendo il compito impossibile da raggiungere, mettono in atto una serie di comportamenti, talvolta consci, qualche altra inconscio, per contrastarne il raggiungimento.

I "sabotaggi consci" consistono nell'irrigidimento su posizioni pregresse o sulla difesa dello status quo appellandosi a questioni burocratiche con frasi del tipo "nel mio mansionario non c'è scritto che debba fare queste cose", oppure "fino ad oggi le cose si sono sempre fatte così...".

I "sabotaggi inconsci", sfruttando cause indipendenti dalla volontà dell'individuo, lo rendono vittima apparentemente involontaria di incidenti "fortuiti", malattie ed errori causati da distrazione.

Eventi che anche nello sport vi sarete accorti di come siano abbastanza frequenti.

Queste dinamiche non possono essere ignorate da un leader efficace.

5. SE ALZI TROPPO L'ASTICELLA QUALCUNO CI PASSERÀ SOTTO

Ora, anche se in letteratura esistono raccomandazioni a porre obiettivi sempre più ambiziosi, ritenendo che il collaboratore messo alla corda renda di più, si tralascia che gli esseri umani non sono sempre dotati di tempra indistruttibile.

Pertanto, alzare sempre di più l'asticella, se inizialmente ricolma l'ambiente di una diffusa euforia, nel lungo periodo genera stress e nevrosi con conseguente calo di rendimento in tutti gli appartenenti di un'organizzazione (il cosiddetto "effetto di spremitura del limone").

Inoltre se è vero che gli obiettivi hanno lo scopo di motivare le persone (dal latino "motus" = moto, quindi, mettere in movimento), e se è pur vero, che contribuiscono a tenere il team di lavoro focalizzato sulle attività da svolgere, è altrettanto vero che affinché l'obiettivo sia efficace, esso deve essere realmente compreso.

"Il problema principale della comunicazione è dare per scontato che essa sia realmente avvenuta".

George Bernard Shaw

Ecco che il momento della consegna dell'obiettivo è un momento cruciale, importante tanto quanto l'obiettivo stesso.

Tutt'oggi c'è ancora chi ritiene che dare un compito da svolgere sia un momento accessorio della propria attività, che può essere "sbrigato" in poco tempo.

Al contrario, proporre ad altri delle mete da raggiungere è un momento topico, dove il leader mette veramente in gioco tutte le sue abilità, le conoscenze in campo umano, comunicativo ed in quello delle relazioni sociali.

Questo serve, ma non solo, ad evitare equivoci e fraintendimenti.

Pertanto, esso è molto importante per un'altro motivo, perché se la consegna dell'obiettivo avviene coinvolgendo il collaboratore, egli si sente responsabilizzato.

6. INTEGRITÀ E COERENZA

Ma prima di proseguire dobbiamo sgombrare il campo da un equivoco.

Ovvero, che non è l'obiettivo lo strumento depu-

Coaching

tato ad accrescere la motivazione sul lavoro, quasi che la motivazione fosse da sola in grado di tenere acceso quella sorta di "fuoco sacro" nei collaboratori che renderebbe l'azienda più efficiente e profittevole.

La motivazione c'è se l'azienda, la struttura, la società sportiva, sono pervase da valori basati sul rispetto della persona e della sua dignità, se i rapporti tra gli uni e gli altri sono fondati sulla correttezza reciproca, ma soprattutto, se c'è sintonia tra quello che si dice e quello che si fa. Se sono presenti integrità e coerenza, appunto. Che senso ha scrivere nella "mission aziendale" che i collaboratori sono la più importante risorsa dell'azienda se poi seguono comportamenti che contraddicono questo assunto?

7. DOVE IL DESIDERIO INCONTRA L'OBBIETTIVO

Quale altra pratica possiamo allora mettere in atto per motivare i collaboratori?

Mediante l'uso di pratiche manipolatorie?

Usando incentivi economici?

Lasciando intravvedere benefici di carriera, successo o prestigio?

E' qui che entra in gioco la capacità del leader credibile, il quale deve saper parlare ad ognuno dei suoi compagni di avventura in modo specifico, rispettoso delle caratteristiche di ognuno.

Arrivando al cuore oltre che al cervello, se possibile.

Come?

Mediante l'uso dell'arte della persuasione.

Persuadere, deriva dalla particella "per"=che indica il compimento dell'azione e da "suadere":participio passato di "suadeo" - che a sua volta deriverebbe da "suavis" cioè soave, dolce, piacevole, gradevole.

"E' stato detto che i leader migliori, quasi senza alcuna eccezione e ad ogni livello, sono coloro che utilizzano con maestria storie e simboli."

Willie Pietersen (Professore alla Columbia University di Pratica del management)

Persuadere è la capacità di convincere rendendo piacevole, mediante l'uso di racconti, metafore e simboli sulla necessità di compiere determinate

azioni.

Questo è il modo per rendere più sottile il confine tra l'obiettivo ed il desiderio, quindi facendo sentire l'interlocutore partecipe e non un mero esecutore i ordini.

8. IL RISULTATO

Ancor meglio sarebbe, ove fosse possibile, che la scelta degli obiettivi da perseguire, in base alle analisi appena svolte, fosse fatta tenendo conto delle risorse umane e materiali a disposizione. Che senso ha per esempio, dire ad un giovane, "voglio che tu faccia i 100 metri in 8,98 secondi" senza aver indagato precedentemente se il giovane ha la capacità e la voglia di allenarsi duramente nel tempo?

Dovremmo prima capire quali sono le vere motivazioni di quel giovane, ammesso che ne possieda il talento, ovvero se voglia fare sport per propria scelta, o per compiacere i genitori, oppure solamente per stare in compagnia con altri coetanei o se egli è spinto da una forza interiore che fa sì che egli desideri affermarsi a tutti i costi.

Così se provassimo a spingere quel giovane a perseguire quell'obiettivo a prescindere dalle sua capacità e dai suoi reali desideri, il risultato potrebbe essere che egli perda l'entusiasmo e che si demoralizzera.

Questo esempio serve per farci capire che oltre all'obiettivo in sé, dovremmo parimenti focalizzarci sul risultato che desideriamo ottenere.

Perché se l'obiettivo è una cosa da fare entro una determinata scadenza temporale, il risultato è l'effetto che si misura dopo il suo raggiungimento.

Una cosa è dire "fai questo in un determinato lasso di tempo", un'altra cosa è far bene il proprio compito.

Le cose non vanno fatte per essere fatte, ma andrebbero anche fatte bene.

Avere come guida ispiratrice il principio di fare bene le cose, (invito, riguardo questo argomento la lettura del testo "Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta" di Robert Pirsig) fa sì che lavoriamo concentrati, sbagliamo di meno, perdiamo meno tempo e siamo più soddisfatti del nostro lavoro, perché sentiamo di contribuire

Coaching

alla creazione di un mondo migliore.

9. IL SIGNIFICATO DEL SUCCESSO

Ritorniamo per un istante all'esempio del giovane atleta di prima.

Raggiungere la meta, dopo aver fatto le verifiche di cui sopra, di percorrere i 100 metri, per esempio, dopo un anno di allenamento, in 12 secondi, sarebbe allora un successo che lo gratificherebbe e rinforzerebbe la fiducia in sé e, a risultato raggiunto, ne trarrebbe giovamento anche il rapporto leader/coach/mentore ed atleta. Ecco che quando definiamo un obiettivo oltre a porci la domanda su quale debba essere il risultato dovremmo porci la domanda su che cosa, tenuto conto delle risorse a disposizione, possiamo considerare un successo.

"Il traguardo supremo consiste nello sfumare la linea che divide il lavoro con il gioco".

Arnold Toynbee (economista inglese dell'800)

Nel libro "Lego Story" [op.cit.] si narra come Godfried Kristiansen, colui che trasformò la Lego da azienda produttrice di giocattoli in legno, nell'azienda dei mattoncini di plastica che tutti conosciamo, avesse uno stile che consisteva nel porre inizialmente domande ai collaboratori e poi di ascoltare con attenzione la loro opinione.

A sua volta, proponeva idee e lasciava che essi stessi scoprissero che cosa andava fatto, quando e come.

La definizione di cosa è da considerarsi un successo andrebbe fatta in gruppo, coinvolgendo chi quel compito dovrà svolgere, giocando a carte scoperte sui quali sono i vantaggi per la struttura e quali sarebbero gli svantaggi se esso non viene perseguito.

Così come la sua pianificazione, ovvero la defini-

zione delle tappe intermedie che porteranno al suo perseguitamento.

Ma non solo, il successo sarebbe quell'esito che una volta raggiunto, dà vantaggi concreti e visibili non solo in termini di effetti pratici, ma anche in termini di soddisfazione e miglioramento dell'autostima e crescita professionale di chi è coinvolto nell'impresa.

E questo vale con le dovute distinzioni, sia per le aziende che per le associazioni senza fine di lucro e per le società sportive.

"Per prima cosa cercate di rendere i vostri ideali ben definiti, chiari, pratici, trasformandoli in obiettivi.

In secondo luogo verificate se avete tutti i mezzi necessari per persegui-rl: capacità, soldi, materiali, metodologie.

In ultimo fate in modo che tutti i vostri mezzi siano indirizzati al raggiungimento dell'obiettivo"

Aristotele (filosofo)

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

Hyrum Smith (2000): "Quello che conta davvero. Come focalizzare le priorità e centrare gli obiettivi" - Franco Angeli

Steven Covey (1998): "Le 7 abitudini delle persone efficaci" - Franco Angeli

M. Lindholm, F. Stokholm, L. Previ (2012): "Lego story" - Egea.

Siddon S., Nickson D. (2003): "La gestione dei progetti. Guida operativa al project management" - Franco Angeli.

Russell D. Archibald (2004): "Project management. La gestione di progetti e programmi complessi" - Franco Angeli.

Robert Pirsig (1981 - ed. italiana) "Lo Zen e l'arte della manutenzione della motocicletta" - Adelphi Edizioni.

FABIO BIECHER

Responsabile EXPORT di una azienda con sede operativa in Sudtirolo e diverse filiali distribuite in tutto mondo - già funzionario commerciale per il Nord Est e l'Austria di una nota azienda italiana (con sedi in Europa e Stati Uniti) - , migliora la sua competenza professionale approfondendo studi di economia, scienze comportamentali, psicologia e leadership.



TU HAI GIA' VINTO

di Alessandro D'Orlando

Presupposto fondamentale per raggiungere l'obiettivo è avere un atteggiamento vincente.

Avere un atteggiamento vincente significa che tu l'obiettivo l'hai già raggiunto dentro di te - già stai facendo esperienza di quello che stai realizzando su un piano oggettivo.

Su un piano soggettivo tu l'hai già realizzato e lo vivi, proprio come diversi autori di PNL lo spiegano approfonditamente nei loro libri e seminari. Sul piano oggettivo la tua meta è ancora nel futuro.

Incontriamo quindi un paradosso: su un piano interiore, nel tuo mondo interno, tu vivi come se avessi ottenuto quello che tu cerchi.

Su un piano esteriore tu studi, ti applichi e lotti per arrivare alla meta che hai stabilito.

Nel mezzo c'è la consapevolezza che tu stai svolgendo nel tempo e nello spazio un film che sai già come andrà.

Tu vincerali.

Come mi disse una volta il mio Maestro di Aikido, Alessandro Chiancone: "Tu non hai bisogno di dimostrare che sei il più forte. Tu hai già vinto".

Questo mi ha fatto scoprire quante inutili energie noi buttiamo nell'ansia e nello stress legati alla mancanza di fiducia nell'esito e nelle nostre capacità.

Qualcuno potrebbe dire che così ci si rilassa troppo e non si possono avere prestazioni di eccellenza.

Per me che ho praticato per diverso tempo arti marziali oltre che sport come l'atletica leggera, posso dire che quando c'è attenzione a ciò che facciamo, quando siamo attenti a ciò che succede - e se uno davanti a te aspetta una tua seppur minima debolezza per mandarti a terra ti

assicuro che l'attenzione è alta! - allora stai tranquillo, darai il massimo di te stesso.

Come dice il detto Zen, quando l'arco si è rotto, quando le frecce sono finite, allora lancia, lancia con tutto il tuo cuore!

Per dirtelo in altri termini:

Non sei lì per vincere quella gara o quel match: sei lì per vincere tutto. Per diventare un vincitore. Non sei lì per cercare di portare a casa qualcosa, sei lì per portare a casa te stesso.

Non sei lì per lottare e sforzarti rispetto a quell'obiettivo. Sei lì per portarti a casa ciò che scopri di te perseguiendo quello che per te ora è importante.

Non sei lì per dimostrare qualcosa a qualcuno, sei lì per superare te stesso.

Per concludere, se potessi definire a cosa serve l'agonismo, o semplicemente l'attività sportiva svolta con impegno, direi questo: è una occasione preziosa per imparare ad avere fede in sé stessi e nella propria capacità di farcela.

Questa fede può solo crescere con la pratica in un percorso virtuoso di fede e successi: più fede hai, più successi ottieni. Più successi ottieni, più comprendi l'importanza e la giustezza di aver fede in te.

E come dice il Vangelo, se avessimo una fede grande anche solo come un granello di senape, faremmo miracoli.

Questo atteggiamento vincente quindi è la manifestazione di ciò che in termini più spirituali diremmo fede. E' questa certezza, in un mondo che per certi aspetti vuole che ci sentiamo deboli e impotenti e soli, che rappresenta il punto su cui edificare una vita migliore per noi e per chi abbiamo vicino.

ALESSANDRO D'ORLANDO

Psicologo e psicoterapeuta ad indirizzo gestaltico. Nel suo percorso professionale approfondisce l'uso dell'EMDR come metodo di trattamento dei traumi, le tecniche di respirazione e meditazione, di comunicazione ipnotica, di ricondizionamento dalle esperienze negative dell'infanzia. Pratica dal 2009 Aikido con il M°Alessandro Chiancone, 5° Dan Aikikai sa Hombu Dojo Tokio. Ha pubblicato il libro "Respiro e Intelligenza Emotiva", ed Amrita, 2007 e l'Audio libro "La magia del Respiro Circolare", ed. Good Mood, 2014.



LA RESPONSABILITÀ CIVILE DELL'ALLENATORE E ISTRUTTORE SPORTIVO

di Massimo Masotti

1. PREMESSA.

L'allenatore/istruttore sportivo è civilmente responsabile per gli infortuni che un proprio allievo cagiona, durante la seduta di allenamento, ad altro soggetto?

In caso di risposta affermativa, quali sono gli obblighi di vigilanza che l'allenatore/istruttore deve assolvere per non incorrere in richieste risarcitorie da parte del danneggiato?

Ed ancora: l'allenatore/istruttore risponde anche per i danni che l'allievo, nel corso dell'attività sportiva, provoca a sé stesso?

Sono questi, in estrema sintesi, gli interrogativi a cui, pur senza pretese di esaustività, si tenterà di rispondere nel corso della presente trattazione.

2. BREVI CENNI IN PUNTO DI RESPONSABILITÀ CONTRATTUALE ED EXTRA CONTRATTUALE.

Preliminarmente, pare allo scrivente opportuno formulare brevi cenni in ordine alla differenza sussistente tra responsabilità contrattuale e responsabilità extracontrattuale, e ciò al fine di consentire al lettore, cui la distinzione in parola potrebbe non necessariamente risultare familiare, di comprendere compiutamente le considerazioni svolte nel prosieguo.

Quanto alla prima espressione verbale, essa si riferisce alla responsabilità che deriva dall'adempimento tardivo o dall'inadempimento di un'obbligazione preesistente derivante da un contratto o da un altro "fatto" o "atto" idonei a

produrla.

Il termine "responsabilità extracontrattuale", invece, opera richiamo a quella fattispecie di responsabilità che consegue allorché un soggetto viola l'obbligo generico di non ledere la sfera giuridica altrui.

Se la responsabilità contrattuale, come sopra definita, trova il suo fondamento nell'art. 1218 del codice civile, a mente del quale "il debitore che non esegue esattamente la prestazione dovuta è tenuto al risarcimento del danno, se non prova che l'inadempimento o il ritardo è stato determinato da impossibilità della prestazione derivante da causa a lui non imputabile", quella extracontrattuale risulta invece disciplinata dall'art. 2043 c.c., secondo cui "qualunque fatto doloso o colposo, che cagiona ad altri un danno ingiusto, obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno".

Non è questa la sede opportuna per una disamina approfondita delle differenze sussistenti tra la disciplina normativa prevista in punto di responsabilità contrattuale e quella dettata dal legislatore in tema di responsabilità extracontrattuale; sul punto, basti qui ricordare che, se in caso di responsabilità aquiliana l'onere della prova - salvo le ipotesi di cui si dirà appresso - è a carico del danneggiato, il quale dovrà dimostrare che il comportamento del danneggiante gli ha arrecato nocimento e che tale condotta è stata caratterizzata da dolo o colpa, nell'ipotesi di responsabilità contrattuale è il debitore a dover dimostrare che l'inadempimento o il ritardato adempimento

sono dipendenti da causa a lui non imputabile: in quest'ultima fattispecie, quindi, si registra una parziale inversione dell'onere della prova rispetto a quanto statuito dall'art. 2697, comma 1, c.c., a norma del quale "chi vuol far valere un diritto in giudizio deve provare i fatti che ne costituiscono il fondamento".

3. LA RESPONSABILITÀ DELL'ALLENATORE/ISTRUTTORE SPORTIVO: L'ART. 2048 C.C.

Un tanto brevemente premesso, è necessario significare come la responsabilità civile dell'allenatore/istruttore sportivo per i danni cagionati a soggetti terzi dall'allievo sottoposto alla sua sorveglianza venga pacificamente ricondotta nell'alveo dell'art. 2048 c.c., a norma del quale "il padre e la madre, o il tutore, sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati o delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi. La stessa disposizione si applica all'affiliante. I precettori e coloro che insegnano un mestiere o un'arte sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei loro allievi e apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza. Le persone indicate dai commi precedenti sono liberate dalla responsabilità soltanto se provano di non aver potuto impedire il fatto".

Come evidenziato dalla dottrina e dalla giurisprudenza, "il contenuto della disposizione è stato esteso [...] a tutti coloro che per pubblico ufficio o per incarico privato impartiscono un insegnamento culturale, tecnico, sportivo, a tutti gli insegnanti, pubblici e privati, ai docenti di educazione fisica, agli allenatori e agli istruttori, anche di fitness".

Il secondo comma della disposizione in commento, dunque, "può trovare applicazione in relazione a qualsiasi attività di insegnamento (anche al di fuori dell'ambito prettamente scolastico), che implica un'attività di vigilanza da parte degli istruttori, sempre che l'affidamento, se pur limitato ad alcune ore del giorno o della settimana, assuma carattere continuativo e non sia, quindi, meramente saltuario".

L'art. 2048 c.c., peraltro, in parte discostandosi

dai principi, sopra esposti, dettati dall'art. 2043 c.c. in punto di responsabilità extracontrattuale, prevede che "la responsabilità dell'insegnante per il fatto illecito dei suoi allievi si basa su una colpa presunta, cioè sulla presunzione di negligente adempimento dell'obbligo di sorveglianza degli allievi".

Trattasi, quindi, di un'ipotesi di responsabilità "aggravata", in quanto fondata su una presunzione di colpa (la cd. "culpa in vigilando"), che potrà essere vinta solo ove l'allenatore/istruttore dimostri "di non aver potuto impedire il fatto".

A tal riguardo, come precisato dalla Cassazione, nel caso in cui si verifichi un danno ad un soggetto sottoposto a sorveglianza ex art. 2048 c.c., "non è sufficiente [...] che il danneggiato provi l'affidamento del minore al precettore medesimo, ma incombe sul danneggiato l'onere di provare il fatto costitutivo della sua pretesa, e cioè l'illecito subito da parte di un altro soggetto. Solo una volta che sia stata fornita detta prova, scatta la presunzione di colpa di cui alla norma in esame e, pertanto, incombe sull'affidatario, privato o persona giuridica che sia, l'onere di provare il fatto impeditivo, cioè di non aver potuto evitare, pur avendo predisposto le necessarie cautele, il verificarsi del danno".

L'allenatore/istruttore sportivo, quindi, non risponderà della condotta dannosa dell'allievo, ove la stessa risulti giuridicamente lecita.

In particolare, la giurisprudenza ritiene che gli atleti debbano accettare preventivamente il rischio tipico connaturato all'esercizio dell'attività sportiva esercitata: essi (e, ove ne ricorrono i presupposti, gli istruttori sportivi), quindi, potranno essere chiamati a rispondere "soltanto dei comportamenti dannosi totalmente avulsi dalla dinamica dello sport praticato, concretandosi in reazioni violente gratuite, che non risultano connesse alle specifiche finalità del gioco".

Quanto invece al dovere di vigilanza, "esso, in quanto funzionale ad evitare il verificarsi di eventi lesivi a danno degli atleti, non [può] essere determinato in astratto e con riferimento ad un modello generale, dovendo piuttosto essere definito in base alle caratteristiche di ciascuna situazione e ad altri parametri, quali: la pericolosità intrinseca dell'attività sportiva, il

grado di apprendimento, l'età, la formazione, la maturità e la capacità tecnica dell'allievo. La circostanza secondo cui il potere di controllo dell'istruttore debba essere adeguato alle esigenze del caso concreto comporta che anche l'oggetto della prova liberatoria assuma un contenuto diverso, rapportato alle modalità di svolgimento del fatto storico".

Rilevante, in tal senso, è il dato inerente all'età dell'allievo sottoposto a sorveglianza.

La giurisprudenza di legittimità, infatti, "in ordine alla (presunta) responsabilità civile degli insegnanti per i danni cagionati da fatti illeciti di loro allievi, che trova fondamento nella violazione del dovere di vigilanza, è da tempo orientata nel senso di delimitare tale dovere, che non ha un carattere assoluto, correlandone il contenuto e l'esercizio all'età ed al normale grado di maturazione degli alunni" ; in altri termini, il contenuto del dovere di vigilanza risulta inversamente proporzionale all'età degli alunni.

Le considerazioni appena esposte, per quanto sopra detto, non possono che essere estese anche all'ipotesi in cui l'obbligo di vigilanza sorga in capo all'allenatore/istruttore sportivo, fermo restando che, in tal caso, come meglio si specificherà in seguito, più del dato anagrafico sembra rilevare il grado di esperienza che il soggetto sottoposto a sorveglianza dispone rispetto all'attività sportiva praticata.

Quid iuris, invece, nel caso in cui gli allievi, pienamente capaci di intendere e volere, abbiano già raggiunto la maggiore età? Anche in tale evenienza trova applicazione il disposto di cui all'art. 2048, co. 2, c.c.?

L'interrogativo appena posto trova risposta in una pronuncia della Corte di Cassazione, secondo cui "la presunzione di colpa di cui all'art. 2048, comma 2, c.c. non può ritenersi applicabile [...] nel caso in cui l'allievo sia persona maggiore d'età, dovendosi presumere che, all'interno della stessa disposizione, il legislatore non abbia voluto riservare ai precettori e maestri d'arte un trattamento deteriore rispetto a quello dei genitori di cui al comma 1, dilatando la loro responsabilità oltre il limite temporale della minore età del danneggiante".

In buona sostanza, secondo la tesi de qua, sarebbe irragionevole ritenere che i precettori e i

maestri d'arte (a cui viene equiparata, ai fini che qui rilevano, la posizione dell'allenatore/istruttore sportivo) siano soggetti ad obblighi di vigilanza nei confronti dei loro allievi, e ciò a prescindere dal raggiungimento o meno, da parte di quest'ultimi, della maggiore età, quando invece i genitori, ai sensi dell'art. 2048, co. 1, c.c., sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei soli figli minorenni.

Tale posizione, a ben vedere, non persuade pienamente ove si consideri che, come da taluno evidenziato, "nel caso dell'insegnamento di una disciplina sportiva, il grado di esperienza e preparazione degli allievi (a prescindere dall'età degli stessi) assume una rilevanza del tutto assorbente in relazione all'intensità del compito di vigilanza imposto agli istruttori".

Aderendo a tale impostazione, quindi, si dovrebbe necessariamente ritenere che, anche nel caso di allievi maggiorenni, l'allenatore/istruttore sportivo sia vincolato da un obbligo di vigilanza tanto più penetrante quanto meno elevata sia l'esperienza dei soggetti sottoposti al suo controllo.

Peraltra, come ricordato dalla dottrina e dalla giurisprudenza, "la prova dell'adeguatezza della vigilanza prestata [...] non è sufficiente ad escludere la responsabilità dell'insegnante (istruttore)" , "ma è necessario anche dimostrare di aver adottato, in via preventiva, tutte le misure disciplinari o organizzative idonee ad evitare il sorgere di una situazione di pericolo favorevole al determinarsi di detta serie causale"

Infine, in relazione all'ultimo dei quesiti enunciati in premessa, quid iuris nel caso in cui un soggetto, durante l'attività di sorveglianza dell'allenatore/istruttore sportivo, arrechi un danno a sé stesso?

A tal riguardo, giova osservare come la Corte di Cassazione abbia risolto, con pronuncia resa a sezioni unite, il contrasto giurisprudenziale attestatosi presso le sezioni semplici, asserendo che "la presunzione di responsabilità posta dall'art. 2048, comma 2, c.c. a carico dei precettori trova applicazione limitatamente al danno cagionato ad un terzo dal fatto illecito dell'allievo; essa pertanto non è invocabile al fine di ottenere il risarcimento del danno che l'allievo

abbia, con la sua condotta, procurato a se stesso"

La Suprema Corte, tuttavia, ritiene che, nel caso del danno arrecato dal minore sé stesso, "sia più corretto ricondurre tale fattispecie non già nell'ambito della responsabilità extracontrattuale, con conseguente onere per il danneggiato di fornire la prova di tutti gli elementi del fatto illecito, di cui all'art. 2043, bensì nell'ambito contrattuale, con conseguente applicazione del regime probatorio di cui all'art. 1218".

In buona sostanza, in riferimento ad una vicenda in cui un allievo si era ferito durante l'attività scolastica, la Corte di Cassazione, pur ritenendo inapplicabile il regime di responsabilità di cui all'art. 2048, co. 2, c.c., ha rilevato che, "con riferimento all'istituto scolastico, l'accoglimento della domanda di iscrizione e la conseguente ammissione dell'allievo determina l'instaurarsi di un vincolo negoziale, in virtù del quale nell'ambito delle obbligazioni assunte dall'istituto deve farsi rientrare anche quella di vigilare sulla sicurezza e l'incolumità dell'allievo, nel tempo in cui fruisce della prestazione scolastica, anche al fine di evitare che l'allievo procuri danni a sé stesso. Invece, nel caso dell'insegnante, la Corte ritiene che non si possa configurare una responsabilità extracontrattuale; si ravvisa,

invece, 'per contatto sociale', un rapporto giuridico, nell'ambito del quale il precettore assume anche uno specifico obbligo di protezione e vigilanza, onde evitare che l'allievo si procuri da solo un danno alla persona. In questo modo, per ottenere il risarcimento, l'attore dovrà provare che il danno si è verificato durante lo svolgimento del rapporto, mentre sarà onere dei convenuti dimostrare che l'evento dannoso è stato determinato da una causa a loro non imputabile".

Tali considerazioni, a ben vedere, sembrano riferibili anche al caso, qui formulato a titolo esemplificativo, in cui l'allievo, iscrittosì in palestra per seguire un corso specifico, provochi un danno a sé stesso durante l'attività praticata: ove ne ricorrono i presupposti, infatti, potrebbe sussistere una responsabilità contrattuale del soggetto giuridico che ha accettato l'iscrizione, nonché una responsabilità da "contatto sociale" dell'istruttore tenuto alla vigilanza durante l'esercizio dell'attività sportiva.

Tuttavia, va da ultimo precisato, che, in tale ipotesi, non sussisterebbero gli estremi per l'applicabilità del regime di responsabilità aggravata previsto ai sensi dell'art. 2048, co. 2, c.c., secondo le causali in precedenza addotte.

NOTE AL TESTO

1 - Il presente contributo tratterà i soli profili inerenti al tema della responsabilità civile dell'allenatore/istruttore sportivo, rimandandosi ad altra occasione la disamina delle questioni relative alla responsabilità penale dello stesso.

2 - Ai sensi dell'articolo 1173 del codice civile, "le obbligazioni derivano da contratto, da fatto illecito, o da ogni altro atto o fatto idoneo a produrle in conformità dell'ordinamento giuridico".

3 - Tale responsabilità è detta anche "aquiliana", dal nome del primo provvedimento (la Lex aquila de damno, promossa dal tribuno C. Aquilio) che disciplinò la responsabilità ex delicto.

4 - Trattasi del cd. obbligo giuridico del neminem laedere.

5 - D'ora in avanti, la locuzione "codice civile" sarà indicata con l'abbreviazione "c.c."

6 - In tal senso, A. TORRENTE-P. SCHLESINGER, Manuale di diritto privato, XIV ediz., Milano, 1994, p. 639.

7 - Così testualmente B. AGOSTINIS, La responsabilità dell'istruttore e dell'allenatore sportivo, in www.professioneacqua.it, con riferimenti ivi indicati.

8 - F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli istruttori sportivi, in Resp. civ. prev., 2006, p. 1841.

9 - Così Cass. civ., 1 agosto 1995, n. 8930, in Giust. civ. Mass., 1995, p. 1458.

10 - Utilizza tale espressione C.M. BIANCA, Diritto Civile, V, La responsabilità, Milano, 1997, p. 686. Per altra tesi, la responsabilità dell'istruttore si fonderebbe sulla speciale relazione dell'insegnante con il soggetto che ha cagionato il danno. In tal senso e per più ampi approfondimenti, cfr. F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli istruttori sportivi, (8), p. 1842.

11 - Sulla circostanza che l'art. 2048 c.c. si applichi nella sola ipotesi in cui gli allievi sono minorenni, v. infra.

12 - Come precisato da F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli

istruttori sportivi,(8), p. 1843, "la responsabilità dell'insegnante postula che il 'fatto altrui' sia rappresentato da un vero e proprio fatto illecito, completo in tutti i suoi elementi strutturali: in altri termini, la responsabilità di cui all'art. 2048 c.c. non può neppure configurarsi nel caso in cui la condotta del minore, causativo dell'evento dannoso, non rivesta gli elementi dell'illecito civile. La tesi è condivisa dalla giurisprudenza dominante, per la quale l'onere della prova del carattere illecito della condotta dell'allievo è posta a carico del danneggiato".

13 - Cass. civ., 16 giugno 2005, n. 12966, in Giust. civ. Mass., 2005, 6.

14 - Come osservato da G. PARUTO, in C. BOTTA-RI-P. MAIETTA LATESSA-G. PARUTO, Organizzazione e gestione delle strutture per il benessere fisico, Santarcangelo di Romagna, 2014, p. 91, "nei casi di responsabilità solidale tra istruttore e allievo capace di intendere e di volere, l'allievo sarà tenuto a rispondere, per la sua parte, delle conseguenze del fatto dannoso che è stato commesso. Per la ripartizione del risarcimento del danno si dovrà tenere conto di quanto disposto dall'art. 2055 c.c.", a mente del quale "se il fatto dannoso è imputabile a più persone, tutte sono obbligate in solido al risarcimento del danno. Colui che ha risarcito il danno ha regresso contro ciascuno degli altri, nella misura determinata dalla gravità della rispettiva colpa e dalla entità delle conseguenze che ne sono derivate. Nel dubbio, le singole colpe si presumono uguali".

15 - F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli istruttori sportivi,(8), 2006, p. 1844.

16 - Così B. AGOSTINIS, La responsabilità dell'istruttore e dell'allenatore sportivo, (7).

17 - Cass. civ., 23 giugno 1993, 6937, in Vita not. 1994, I, p. 227.

18 - Presupposto indefettibile per l'applicazione dell'art. 2048 c.c. è la circostanza che gli allievi siano capaci di intendere e volere; diversamente, troverebbe applicazione l'art. 2047 c.c., a mente del quale "in caso di danno cagionato da persona incapace di intendere o di volere, il risarcimento è dovuto da chi è tenuto alla sorveglianza dell'incapace, salvo

che provi di non aver potuto impedire il fatto. Nel caso in cui il danneggiato non abbia potuto ottenere il risarcimento da chi è tenuto alla sorveglianza, il giudice, in considerazione delle condizioni economiche delle parti, può condannare l'autore del danno a un'equa indennità".

19 - Resta inteso che, ove l'allenatore/istruttore sportivo sia dipendente di altro soggetto (società, associazione sportiva, etc.), potrebbe sussistere la responsabilità solida di quest'ultimo, ai sensi dell'art. 2049 c.c.

20 - Così testualmente F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli istruttori sportivi, (8), p. 1840, a cui opera richiamo B. AGOSTINIS, La responsabilità dell'istruttore e dell'allenatore sportivo, (7).

21 - F. MONCALVO, Sulla responsabilità civile degli insegnanti di educazione fisica e degli istruttori sportivi, (8), p. 1847.

22 - Cass. civ., 21 febbraio 2003, n. 2657, in Arch. civ., 2003, p. 1368.

23 - Così Cass. civ. Sez. Un., 27 giugno 2002, n. 9346, in St. Iuris, 2002, p. 1514.

24 - Così testualmente G. FACCI, Minore autolesionista, responsabilità del precettore e contatto sociale, in Resp. civ. prev., 2002, p. 1022 ss.

25 - G. FACCI, Minore autolesionista, responsabilità del precettore e contatto sociale,(24), p. 1022 ss.

26 - Con la locuzione "contatto sociale" si vuole indicare un rapporto "sociale" idoneo ad ingenerare l'affidamento dei soggetti coinvolti in virtù del fatto che si tratta di un rapporto "qualificato" dall'ordinamento giuridico, che vi riconferma una serie di doveri di collaborazione e protezione volti alla salvaguardia di determinati beni giuridici. La violazione di tali doveri determina la responsabilità da contatto sociale qualificato: si pensi, al riguardo, al rapporto che si instaura tra il paziente ed il medico sul quale grava, a prescindere dall'esistenza di un contratto, un obbligo di cura che tende alla tutela del diritto alla salute.

MASSIMO MASOTTI

Avvocato in Udine, è Dottore di Ricerca in Diritto ed economia dei sistemi produttivi, dei trasporti e della logistica presso l'Università degli Studi di Udine. Collabora con le Cattedre di Diritto commerciale, Diritto dei trasporti e Diritto della navigazione presso la Facoltà di Giurisprudenza dell'Ateneo udinese. È autore di alcune pubblicazioni in materia di Diritto civile e di Diritto della navigazione. È componente del Centro Ricerche dell'Associazione di cultura giuridica "Insignum".



IL MODELLO DELLA PRESTAZIONE NEL TENNIS:

una revisione della letteratura

di Giorgio Roberti e Paolo Moise'

Il tennis è uno sport particolare e presenta una grande quantità di variabili, infatti le superfici di gioco, il numero di partite da giocare, il tipo di palline, il gioco indoor o outdoor, il singolare o il doppio, le partite al meglio dei tre o cinque set, modificano in maniera sostanziale le richieste fisiologiche in questo sport.

Un attento studio del modello della prestazione sia da un punto di vista biomeccanico che da quello delle richieste metaboliche può dare utili indicazioni agli staff tecnici per orientare la preparazione nella maniera più efficace, come la consapevolezza dell'importanza di quello che taluni addetti ai lavori definiscono "l'allenamento invisibile" può allargare gli orizzonti agli aspetti nutrizionali e psicologici con la consapevolezza che un approccio olistico all'allenamento consente l'ottimizzazione del rendimento in competizione.

Oggi la preparazione fisica è considerata una componente di grande rilievo nella prestazione di un tennista ed è fondamentale in tutte le categorie. Per orientare in maniera efficace l'allenamento è necessario analizzare la prestazione tennistica nel suo complesso.

Il tennis è uno sport caratterizzato da molte variabili, alcune di queste sono legate alla richiesta fisiologica del gioco, come ad esempio l'alternanza di movimenti esplosivi a fasi di decelerazione, o brevi periodi di lavoro massimale o sub-massimale seguiti da lunghi periodi di moderata o bassa intensità, altre dipendono dalla situazione in cui si gioca: superfici, differenza di genere e il numero dei set necessari a vincere una partita (Perry et al. 2004).

CARATTERISTICHE DI GARA

Due sono le principali caratteristiche da prendere in considerazione in una prima analisi generale di una partita di tennis: durata dell'incontro e distanza percorsa dall'atleta.¹ Un incontro di tennis è caratterizzato da un esercizio

intermittente: brevi sequenze ad alta intensità (4-10 secondi) e brevi momenti di recupero (10-20 secondi) tra un punto e l'altro sono alternati a lassi di tempo più lunghi (60-90 secondi), coincidenti con la fine di un game o di un set (Pluim 2004). La durata di un incontro di tennis è di norma maggiore di un'ora e in alcuni casi può superare anche le 5 ore (Ferrauti et al. 2003), escludendo i tempi di recupero, il gioco effettivo di norma è circa il 20-30% del totale su campi in terra rossa e circa il 10-15% sulle superfici veloci, come per esempio l'erba. Per quanto riguarda la distanza percorsa dall'atleta, durante una partita un giocatore corre in media 3 m. per colpo e circa 8-12 m. nel corso di un punto (Parsons, Jones, 1998). Considerando un match al meglio dei 3 set un giocatore compie intorno ai 300-500 sforzi ad alta intensità. I cambi di direzione durante un punto sono in media 4 e uno scambio durante un match ha una durata minore di 8 secondi (da 5 a 7). I giocatori eseguono in media 2,5-3 colpi per scambio. Circa l'80% di tutti i colpi è giocato da 2,5 m. dalla posizione di partenza del giocatore. Circa il 10% dei colpi è

eseguito facendo -2.5-4.5 m. in scivolata e meno del 5% dei colpi è eseguito con più di 4.5 m. di spostamento con la corsa (Kovacs 2006).

LE RICHIESTE FISIOLOGICHE

Variabili come durata della partita, lunghezza dei punti, superfici di gioco e condizioni ambientali possono modificare la domanda fisiologica di un match di tennis (Kovacs 2006) di per sé già molto complessa. La possibilità del giocatore di continuare a esprimersi al meglio dipende in larga parte da un'efficace risposta fisiologica e dal suo recupero. Alcuni autori descrivono il tennis come uno sport intermittente, non ciclico e anaerobico con una fase di recupero aerobico. Questi ricercatori sostengono che il contributo della glicolisi anaerobica nella performance è sottostimato e confermano l'importanza dell'equilibrio fra potenza e resistenza (Reid, Scneiker, 2008). Il rapporto tra lavoro e recupero può variare da 1:2 a 1:5 che significa che per ogni secondo di gioco ci possono essere 2-5 secondi di recupero.

Intensità di gioco

La stima dell'intensità di gioco nel tennis e la conseguente richiesta energetica sono state valutate da alcuni studi utilizzando come valori di riferimento frequenza cardiaca (Bergeron et al. 1991), potenza aerobica (Elliott 1985), concentrazione di acido lattico nel sangue (Smekal G et al. 2001) e l'Rating of Perceived Exertion (Novas et al. 2003). Il carattere tattico dei giocatori (aggressivi o difensivi), la situazione di gioco (servizio o risposta), la varietà delle superfici, il diametro delle palline e alcuni fattori ambientali sono stati descritti come influenti sui processi fisiologici dell'attività e del recupero. La misurazione di tutte queste variabili durante il gioco favorisce una più ampia comprensione degli stress fisiologici e dell'intensità complessiva dell'incontro. La media delle risposte fisiologiche di una partita di tennis è nel complesso abbastanza modesta, con un'intensità di esercizio generalmente minore del 60-70 % della VO₂max (König et al. 2000), e una frequenza cardiaca media non superiore al 60-80% (Kovacs 2004). A causa della natura intermittente del gioco i valori medi non sono però sufficienti per

comprendere completamente la domanda energetica del tennis. È fondamentale quindi considerare i periodi ad alta intensità, perché è durante queste fasi cruciali che può determinarsi l'esito di una partita e la condizione fisica dei giocatori è sicuramente un importante fattore d'influenza (Kovacs 2006).

Frequenza cardiaca

Registrata durante un match e messa in rapporto con la potenza aerobica dell'individuo, viene utilizzata per misurare lo sforzo fisiologico e stimare il dispendio di energie (Bergeron, Keul J, 2002). La frequenza cardiaca media di giocatori allenati tra i 20 e i 30 anni in un match di singolare spazia dai 140 ai 160 bpm (Weber et al., 1978), ma può arrivare fino a 190-200 bpm durante uno scambio lungo e veloce (Ferrauti 1998), questi ultimi valori riflettono infatti fasi ad elevatissima intensità (Seliger et al. 1973). Comparando i turni di servizio e di risposta non tutti gli studi hanno riportato gli stessi risultati: se alcuni autori affermano che i valori di frequenza cardiaca sono simili (Smekal et al. 2001), altri hanno registrato valori più alti nei giocatori durante il turno di servizio (Elliott et al. 1995). La differenza viene attribuita all'intensità mentale necessaria ai giocatori per "tenere il loro servizio" e a un ruolo più attivo durante il gioco (König et al., 2000). Se durante un esercizio submassimale continuato, convertiamo la frequenza in VO₂max, nonostante la natura intermittente del gioco, la frequenza cardiaca non varia significativamente durante gli scambi ed è solo leggermente più alta durante i periodi di recupero (Bergeron et al. 1995). Perciò la relazione fra frequenza cardiaca e VO₂ sovrastima la richiesta fisiologica durante una partita di tennis. Non va dimenticato anche che la risposta della frequenza cardiaca durante il gioco può essere influenzata da altri fattori come la disidratazione e lo stress termico, essa è infatti correlata alla temperatura corporea e il clima ne influenza l'andamento (Therminarias et al. 1991). Concludendo quindi, quando le rilevazioni della frequenza cardiaca vengono utilizzate per valutare l'intensità di un match di tennis o per costruire un protocollo di allenamento bisogna considerare tutti fattori che possono influenzare la frequenza cardiaca (Kovacs 2006).

Teoria e metodologia

Consumo di ossigeno

In generale sono stati rilevati valori medi di 45 ml/kg/min nelle donne e di 55 ml/kg/min negli uomini (König et al. 2000). Questi livelli di potenza aerobica sono da considerarsi moderatamente alti, sono infatti più alti di quelli riportati nelle persone di età media non allenate, ma più bassi di quelli registrati in altri sport di natura intermittente come rugby (Coutts et al. 2000) e calcio (Bangsbo 1994). La misurazione della di tali valori durante una partita di tennis ci da la possibilità di comprendere l'intensità del gioco consentendo, inoltre di definire i profili dei giocatori e trarre informazioni utili alla costruzione di un allenamento adatto ai diversi tipi di gioco. Alcuni studiosi hanno stabilito che i valori di VO₂max durante una partita di tennis variano dai 23 ml/kg/min ai 29 ml/kg/min e questi corrispondono a circa il 50% della VO₂max, con valori che spaziano dal 46% al 56% della VO₂max (Ferrauti 2001). I valori di VO₂max sono indicativi delle scelte tattiche del giocatore e lo stile di gioco (offensivo Vs difensivo) infatti un giocatore da fondo avrà una richiesta energetica maggiore rispetto a un giocatore offensivo. Potrebbe essere interessante determinare il profilo fisiologico dei giocatori con differenti caratteristiche tattiche con lo scopo di ottimizzare programmi specifici di allenamento.

Concentrazioni di lattato

In generale, le concentrazioni di lattato rimangono basse (1.8-2.8 mmol/l), tuttavia durante scambi lunghi e intensi, tale concentrazione può aumentare, fino a 8 mmol/l (Kovacs 2004, Bergeron et al. 1995), suggerendo un aumento del coinvolgimento dei processi anaerobici glicolitici per l'approvvigionamento di energia. Questo parametro può influenzare l'esito di alcune situazioni di gioco e di conseguenza della partita (Smekal et al. 2001). Anche se i periodi di camminata e recupero durante il match sono probabilmente sufficienti per permettere ai giocatori di metabolizzare il lattato efficacemente, quando il recupero fra gli scambi è troppo breve, la velocità di corsa per la preparazione dei colpi e la velocità dei colpi stessi tende a diminuire (Ferrauti 2001). Per quanto riguarda la differenza tra i turni di servizio e ricezione, è interessante notare che

alcuni autori non hanno trovato concentrazioni di lattato differenti (Smekal et al. 2001), al contrario altri hanno registrato concentrazioni di lattato significativamente più alte durante il turno di servizio (4.6 mmol/l) rispetto al turno di risposta (3.2 mmol/l), con valori massimi di 8.6 mmol/l misurati in giocatori professionisti in reali condizioni di gioco (Fernandez et al. 2005). Questa differenza è stata attribuita al più attivo e dominante ruolo del giocatore al servizio nel dirigere il gioco (Ferrauti et al. 2003) e ad una crescita dell'intensità dei match all'aumentare della qualità del gioco. Sebbene la letteratura indichi concentrazioni di lattato simili durante il match, questi valori vanno considerati con la dovuta cautela in quanto sono molti i fattori che possono influire sui risultati: fitness individuale, stress emozionale, tempi di misurazione e condizioni ambientali (Coutts 2003). Le concentrazioni di lattato sono solo il riflesso dell'equilibrio fra la sua produzione e il suo smaltimento. Oltre tutto, i tempi di campionamento sono ristretti alle interruzioni della partita e rispecchiano solo i livelli dell'attività durante i pochi minuti prima del prelievo (Bangsbo 1994).

Ratings of Perceived Exertion (RPE)

Il Ratings of Perceived Exertion (di seguito RPE) è la percezione dell'esercizio e può essere definita come "l'intensità soggettiva dello sforzo, dello stress, della sofferenza e/o fatica che viene provata durante l'esercizio fisico" (Robertson, Noble, 1997). Ad oggi disponiamo di un solo studio che descrive le risposte dell'RPE durante una partita di tennis e nel quale si conferma come questa misurazione possa essere un utile strumento per conoscere il carico interno totale. Nello specifico, è stato monitorato l'RPE durante 60 minuti di partita simulata nella quale un giocatore ha riportato un punteggio durante l'intera sessione e alla fine della partita. Il risultato dello studio mostra che l'RPE può essere usato per stimare i costi energetici del giocare su base soggettiva (Novas et al. 2003). Per quanto concerne la differenza tra i turni di servizio e ricezione, uno studio interessante ha monitorato la percezione soggettiva dell'esercizio durante sette match di tennis professionistico, riscontrando valori maggiori durante i turni di servizio rispetto a quelli di risposta (Fernandez et al. 2005). Anche i

Teoria e metodologia

valori dell'RPE sono correlati a fasi ed elementi della partita, come per esempio colpi per scambio e durata dello scambio, e si sono dimostrati più alti durante i turni di battuta. Concludendo, le misurazioni dell'RPE vanno da 11 o "facile" a 14 o "piuttosto difficile" e sono strumenti preziosi per gli allenatori, perché forniscono informazioni valide sullo sforzo fisico dei giocatori durante la competizione, anche se per una maggiore affidabilità di questa correlazione sarebbero necessarie ulteriori ricerche (Fernandez et al. 2006).

LE SUPERFICI

Una delle grandi peculiarità del tennis e la varietà di superfici sulle quali viene giocato. Tre sono le superfici più comuni: l'erba, l'acrilico e la terra. La composizione del campo è cruciale nel determinare il comportamento della palla e i movimenti del giocatore, le proprietà di ogni superficie influenzano infatti lo stile di gioco e la qualità della performance. L'ITF raggruppa le varie superfici (ne esistono oltre 200 tipi diversi approvati) in 5 macro categorie a seconda della loro velocità SLOW; SLOW-MEDIUM; MEDIUM; MEDIUM-FAST; FAST.



Illustrazione 1 - Classificazione delle superfici di gioco

Analisi degli appoggi sulle diverse superfici

Analizzano le forze agenti sul piede in contesti di superficie differenti, si registra una forza media più bassa e un tempo di contatto più lungo sulla terra, il che indica che la grandezza delle forze esterne sul sistema muscolo-scheletrico sono minori rispetto all'acrilico, ma di maggiore durata. Utilizzando le misurazioni delle forze di reazione con il terreno, è stato di recente scoperto che le superfici con la più bassa imbottitura meccanica hanno minore grandezza di forza verticale (Stiles, Dixon, 2006) ciò dimostra che a seconda della superficie (veloce o lenta) sulla quale si gioca è necessario adottare una tecnica di corsa differente. Ma vediamo ora più nel dettaglio due superfici di gioco:

Il greenset

Definito anche acrilico è una superficie con un alto coefficiente di frizione, che aumenta la velocità del gioco, ma può indurre infortuni più frequentemente in quanto i giocatori eseguono un gran numero di accelerazioni, scatti e torsioni, iperestensioni e di conseguenza sopportano una maggiore fatica muscolare (Kovacs 2004). È noto che infortuni sia di tipo acuto che cronico hanno una insorgenza superiore su superfici dure (Renstrom 1995). In particolare, l'alto carico registrato sulla parte anteriore del piede è un potenziale rischio di iperpronazione. Un tipico trauma da superficie veloce è poi la fascite plantare (Middleton, Kolodin, 1992) dovuta, si suppone, all'iperestensione forzata delle dita dei piedi durante la fase di spinta di servizi potenti e scambi aggressivi (Middleton, Kolodin, 1992). È inoltre stata riscontrata una maggior probabilità di tendinopatie o parziali rotture del tendine flessore dell'alluce durante movimenti side-to-side dovuti alla frizione della superficie veloce (Trepman et al. 1995).

La terra rossa

Per quanto riguarda i campi lenti invece è stata registrata un'alta incidenza di infortuni muscolari, in quanto il più basso coefficiente di attrito porta a lunghi movimenti in scivolata (lunghi tempi di contatto).

Il tibiale posteriore e il tricipite surale sono i muscoli che maggiormente supportano l'arco plantare longitudinale durante movimenti side-to-side (Lynch, Renström, 2002). Inoltre, i movimenti di atterraggio o d'interruzione dell'azione dovuti allo scivolamento laterale sulla terra, come nota superficie instabile, potrebbero essere associati a un'alta costrizione sul complesso muscolo-scheletrico che condurrebbe a sofferenza muscolare e stiramenti (gastrocnemio, bicipite femorale) o a patologie delle articolazioni.

DIFFERENZE FRA LE RICHIESTE FISIOLOGICHE

E' stato dimostrato che la superficie influenza l'attività fisiologica durante un match fra tennisti di alto livello (O'Donoghue, Ingram, 2001). Su superfici lente come la terra usata nell'Open di Francia (Roland Garros) sia gli uomini che le donne hanno scambi più lunghi rispetto a

Teoria e metodologia

qualsiasi altra superficie, mentre sulle superfici veloci, come l'erba di Wimbledon, gli scambi sono significativamente più corti rispetto a qualsiasi altra superficie usata negli altri Slam. La proporzione degli scambi da fondo campo durante il Roland Garros è più alta (51% dei punti) rispetto agli altri tornei dello Slam, mentre è la più bassa a Wimbledon (19% dei punti) (O'Donoghue, Ingram, 2001). Questi dati rispecchiano le differenti richieste energetiche e strategiche dei giocatori sulle diverse superfici, per esempio un gioco più aggressivo è associato a superfici rapide come l'erba, e dimostrano che la superficie ha un'influenza importante sullo svolgimento del match. In conclusione possiamo affermare che gli allenamenti devono avere specificità differenti rispetto al terreno di gioco, ad esempio, se i giocatori dovranno affrontare una gara su terra, sarà necessario allenare maggiormente la capacità aerobica (Fernandez et al. 2006).

Tennis maschile e tennis femminile

Uomo e donna sono stati da sempre oggetto della curiosità e degli studi della comunità scientifica. Per quanto riguarda lo sport e in particolare in tennis, possiamo osservare che le maggiori differenze antropometriche sono dettate da altezza e peso (Collarino 2009). Per avere un esempio più evidente nel tennis ho messo a confronto i valori antropometrici medi di altezza e peso dei 50 top players Atp e delle 50 top players Wta.

UOMINI	
Altezza media	Peso medio
1,88 m	81,7 Kg
DONNE	
Altezza media	Peso medio
1,75 m	67,6 Kg

tabella 1 - caratteristiche antropometriche dei primi 50 giocatori al mondo

Le dimensioni corporee portano a prestazioni atletiche differenti, possiamo trovarne evidenza nel confrontare le velocità medie dei servizi durante l'Australian Open 2013 raccolti tramite l'IBM Slam Tracker(B). I dati rappresentano le ve-

locità medie (le cifre sono arrotondate) ottenute dai giocatori durante gli ultimi 4 turni del torneo.

Velocità media totale DONNE	151 Km/h
Velocità media totale UOMINI	175 Km/h

tabella 2: velocità medie della prima palla di servizio

La differenza di velocità è data sia dalla maggior forza muscolare degli uomini sia dalla maggiore altezza da cui viene colpita la pallina durante il servizio, l'altezza infatti è considerata una delle caratteristiche morfologiche fondamentali per essere avvantaggiati nel tennis (Filipcic et al. 2004) specialmente quando si gioca su superfici veloci. Studi indicano un significativo contributo dell'altezza oltre i 180 cm alla potenza del servizio (Zmajic 2003). Inoltre la pronunciata dimensione longitudinale di un giocatore e il conseguente punto d'impatto fra racchetta e pallina più alto durante al servizio, hanno non solo un'influenza positiva sulla velocità della palla, ma anche nella precisione e maggiori angoli del tiro di partenza (Filipcic et al. 2004). Le medie più basse del servizio femminile sono la diretta conseguenza dell'altezza media inferiore e della minor forza fisica.

L'incontro di tennis femminile

Gli scambi in match singolare femminile sono significativamente più lunghi rispetto ad un maschile, infatti gli scambi durano in media 7.1 secondi mentre negli uomini in media 5.2 secondi. Il che è correlato al diverso stile di gioco adottato, nei maschi è più comune il gioco aggressivo o il serve and volley mentre nelle donne si tende di più a scambiare da fondo campo (Schaal et al. 2001). E' quindi conseguenza ovvia che le partite di tennis femminile, a parità di set giocati durano di più. Le giocatrici sono quindi più allenate aerobicamente rispetto ai colleghi maschi, studi hanno riportato infatti valori di VO₂max sul campo più alti che negli uomini (Schaal et al. 2001).

Tre o cinque sets

Le partite dei tour Atp vengono giocate al meglio dei 3 set, mentre i tornei del grande Slam e la

coppa Davis si disputano con partite al meglio dei 5 set e, fatta eccezione per gli U.S. Open, durante il quinto e decisivo set non esiste il tie-break, in caso di parità dopo il dodicesimo gioco, il match viene quindi disputato a oltranza fino a quando un giocatore non ottiene un vantaggio di 2 game. Questo regolamento ha portato a match lunghissimi che più volte hanno messo a dura prova i fisici dei giocatori.

Fisiologia delle partite a 5 set

Le partite in 5 set possono prolungarsi fino a tempi assolutamente imprevedibili e con combinazioni di risultati diversissimi fra loro. L'endurance nel tennis consiste nel sostenere un alto livello di capacità tecnica, tattica, fisiologica e psicologica spesso in situazioni ambientali ostili per un lungo periodo di tempo. In condizioni estreme il giocatore di tennis deve accelerare, decelerare, cambiare direzione, muoversi velocemente, mantenere l'equilibrio e produrre colpi ottimali ripetutamente (Chandler 1995). Nel tennis moderno l'efficacia della produzione dei colpi coinvolge la forza esplosiva in modo particolare nei colpi da fondo e nel servizio (Elliott 1995). Rapidi movimenti sul campo sono necessari per rispondere alla potenza sviluppata dal servizio e dai colpi da fondo da entrambi i giocatori. Questi fattori suggeriscono che la potenza prodotta è una componente fisiologica chiave per una performance tennistica ottimale. Le opzioni tecniche e tattiche possibili in ogni stadio del match dipendono dalla capacità del giocatore di generare potenza e forza esplosiva. Il successo negli scambi decisivi alla fine di un lungo e impegnativo match di tennis può essere determinato dall'abilità di generare ripetutamente colpi potenti ed efficaci. L'endurance nel tennis quindi può essere definita come l'abilità di sostenere colpi potenti ed efficaci durante 2-5 ore di durata di un match agonistico (Bergeron 1991). La fatica limita la performance? Le evidenze scientifiche rispondono positivamente a questa domanda, la fatica infatti compromette la performance agendo sulla forza dei colpi e sulla velocità degli spostamenti del corpo. È stata testata la relazione tra performance tennistica e fatica attraverso un test in cui si chiedeva al giocatore di colpire 30 palline in un minuto (4 minuti di lavoro, 40 secondi di recupero) fino

all'esaurimento (in media l'esercizio durava $35,4 \pm 4,6$ minuti). Gli studiosi hanno registrato una diminuzione della precisione dei colpi al termine del test del 75%, compresi il rovescio da fondo e il servizio (McCarthy et al. 1997). È stato osservato inoltre che la velocità del servizio decresce dopo 3 ore circa di match (Mitchell et al. 1992). La rapidità dei movimenti sul campo è anch'essa influenzata dalla fatica, in una situazione di stress fisiologico prolungato il numero delle palline che non si riescono più a colpire aumenta del 60%. Inoltre, il tempo per completare lo schema tennistico dello "shuttle runs" (letteralmente fare la spola) aumenta vertiginosamente con la fatica (Vergauwen et al. 1998). Questi risultati supportano la tesi per cui l'allenamento dell'endurance fisiologica per minimizzare il più possibile gli effetti della fatica è particolarmente benefico per la performance tennistica (Christmass 2008).

IL RUOLO DELL'ENERGIA PRODOTTA PER VIA METABOLICA NEL TENNIS

Per quanto riguarda il ruolo dei singoli sistemi metabolici nel tennis gli studi scientifici odierni approdano a conclusioni molto contrastanti infatti emergono contraddizioni nella risposta metabolica complessiva e sui livelli di accumulo di acido lattico (Copley 1984, Bergeron 1995, Christmass 2008). Queste contraddizioni sono probabilmente dovute alla mancanza di studi scientifici sul metabolismo del tennis che ne analizzino complessivamente le interazioni. Ad oggi vi sono pochi dati sul contributo della produzione di energia per via metabolica e l'uso delle varie fonti (fosfocreatina, carboidrati, grassi) per il rifornimento di energia durante una partita. Il potenziale dei fattori metabolici che influenza la fatica nel tennis deve essere interpretato in conformità a informazioni scientifiche pratiche e teoriche da studi di laboratorio, studi su sport simili e dai pochi studi disponibili sul tennis.

METABOLISMO E FATICA, LA RILEVANZA DEI FATTORI METABOLICI PER LA FATICA NEL TENNIS

In teoria la performance fisiologica nel tennis

Teoria e metodologia

può essere limitata da un calo della potenza dovuto al precipitare dei livelli di fosfocreatina nel muscolo. La diretta stimolazione del muscolo (per evitare la fatica centrale) causa una rapida diminuzione di potenza insieme alla decrescita della fosfocreatina (Hultman, Sjoholm, 1986). I livelli di fosfocreatina tornano a circa il 50% entro 60 secondi dall'esercizio intenso quando risultano vicini al completo esaurimento, ma possono volerci anche 5 minuti per il completo recupero (Soderlund, Hultman, 1991). Le regole dell'ITF concedono 20 secondi di recupero tra gli scambi e 90 secondi tra i cambi campo. Generalmente un singolo scambio è difficile che esaurisca completamente le riserve di fosfocreatina, ma più scambi intensi consecutivi potrebbero ridurre i livelli fino a causare una diminuzione della potenza espressa (Christmass 2008). La conversione delle riserve di glicogeno muscolare in lattato durante l'esercizio intenso porta a un aumento di acidità nel muscolo e nel sangue. L'aumento dell'acidità del muscolo è comunemente associato alla riduzione della potenza del muscolo, anche se tuttora il meccanismo non è chiaro (McLaren 1989). Generalmente i livelli di lattato e quindi l'acidità muscolare si pensa rimangano bassi durante il tennis (Saltin, Karlsson, 1971) e quindi contribuiscono in minima parte alla fatica. Tuttavia, un aumento dei livelli circolatori di lattato nel tennis può capitare e può influenzare la fatica, anche in base alla superficie di gioco e l'evoluzione del match (Bergeron, 1995). La stretta correlazione tra fatica e livelli bassi di glicogeno muscolare durante esercizi prolungati e continui è stata dimostrata (Saltin, Karlsson, 1971). Nell'uomo il metabolismo del glicogeno necessario alla potenza non è influenzato dai livelli di glicogeno se le riserve sono elevate (Vandenbergh et al. 1995) ma quando le riserve sono basse (20-30 mmol.Kg⁻¹) l'apporto di ATP dal glicogeno viene ridotto (Costill, 1988). Ci sono poche ricerche dirette che analizzano il tasso e l'estensione del consumo di glicogeno nel tennis. Tuttavia, è stato dimostrato che l'assunzione di carboidrati migliora la forza esplosiva dopo 2 ore di tennis (Burke, Ekblom, 1988). Livelli bassi di glicogeno possono teoricamente incidere sulla prestazione ottimale in match di tennis prolungati. I livelli ematici di glucosio non diminuiscono significativamente e in alcuni casi,

sorprendentemente, aumentano (Christmass 2008). L'ipoglicemia di per sé è pertanto improbabile che sia causa di fatica nel tennis. Un aumento del rapporto di triptofano libero può influire sugli impulsi centrali e sull'umore attraverso cambiamenti a livello dei neurotrasmettitori nel cervello (Blomstrand et al, 1988). Quattro ore di tennis aumentano il triptofano libero, suggerendo che la fatica centrale (motivazione, percezione) può limitare la performance in match prolungati (Struder 1988).

FATICA E DISIDRATAZIONE NEL TENNIS

Molti giocatori probabilmente competono, soprattutto durante l'estate, con livelli di acqua nel corpo minori di quanto necessario (Fernandez 2006). Questa condizione è nota come ipoidratazione, ma è meglio conosciuta come disidratazione. Alcuni studi hanno sistematicamente esaminato gli effetti dei livelli di disidratazione sulla performance nel tennis (Fernandez 2006): La disidratazione indebolisce la prestazione negli esercizi comuni. I parametri di performance dell'esercizio potenzialmente importanti per il tennis, come per esempio la resistenza muscolare e il VO₂max, sono tutti influenzati dalla disidratazione (Sawka, Pandolf, 1990). Questa può anche colpire la performance psicologica nel tennis a partire dalla memoria a breve termine, la velocità degli impulsi e l'attenzione (Gopinathan et al. 1988). Anche solo un basso grado di disidratazione (1-2% del peso corporeo) può bastare a incidere sulla performance psichica e mentale (Craig 1966).

CONCLUSIONI

Come abbiamo visto le superfici si differenziano soprattutto per il diverso comportamento della palla a contatto del terreno, i campi lenti (terra rossa, tappeti sintetici, ecc.) producono rimbalzi alti e corti dando così più tempo al giocatore per raggiungere la palla, i campi veloci (erba, resina sintetica, cemento...) producono rimbalzi bassi e lunghi riducendo il tempo che intercorre tra un rimbalzo e l'altro. Sui terreni lenti quindi gli scambi saranno più prolungati rispetto a quelli effettuati sui campi veloci. Differenze di questo tipo portano sia a una "specializzazione" dei gio-

Teoria e metodologia

catori rispetto a superfici predilette, sia all'acquisizione di uno stile di gioco più o meno aggressivo. Le donne rispetto agli uomini presentano in generale misure antropometriche e componenti di forza minori. Nei giocatori top 50 al mondo questa differenza si può notare nelle altezze medie 188 cm vs 175 cm e nella massa media 81,7 Kg vs 67,6 Kg. Anche in questo caso le differenze portano a un gioco meno aggressivo e basato più su precisione e logoramento fisico dell'avversario per le giocatrici rispetto ai colleghi maschi. Sono infatti poche le donne che partecipano al tour in grado di imprimere velocità nel servizio superiori ai 180 Km/h. Nei match in 5 set gioca in queste

partite un ruolo importante ed è nella maggioranza dei casi un fattore determinante. Un attento studio del modello della prestazione sia da un punto di vista biomeccanico che da quello delle richieste energetiche può dare utili indicazioni agli staff tecnici per orientare la preparazione nella maniera più efficace, come la consapevolezza dell'importanza di quello che tali addetti ai lavori definiscono "l'allenamento invisibile" può allargare gli orizzonti agli aspetti nutrizionali e psicologici con la consapevolezza che un approccio olistico all'allenamento consente l'ottimizzazione del rendimento in competizione.

BIBLIOGRAFIA

1. Bangsbo J, The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise, *Acta physiologica scandinavica*, 1994.
2. Bergeron M, Keul J, The physiological demands of tennis. In: Renström PA, Tennis: handbook of sports medicine and science, Blackwell publishing company, 2002.
3. Bergeron MF, Maresh CM, Armstrong LE et altri, Fluid-electrolyte balance associated with tennis match play in a hot environment, *International journal of sport nutrition*, 1995
4. Bergeron MF, Maresh CM, Kraemer WJ et altri, Tennis: a physiological profile during match play, *International journal of sport medicine*, 1991
5. Blomstrand E, Celsing F, Newsholme EA, Changes in plasma concentrations of aromatic and branched-chain amino acids during sustained exercise in man and their possible role in fatigue, *Acta physiologica scandinavica*, 1988.
6. Burke ER, Ekblom B, Influence of fluid ingestion and dehydration on precision and endurance performance in tennis, *Health and fitness*, 1984.
7. Chandler TJ, Exercise training for tennis, *Clinics in Sports Medicine*, 1995.
8. Christmass MA, Enduring a five-set singles match (et next match): physiology of preparation, competition & recovery, *Journal of sports sciences*, 2008.
9. Collarino F, La promozione dell'attività fisica nella donna: una sfida per la salute, *Tesi di Laurea Specialistica in Scienze Infermieristiche e ostetriche*, Relatore Prof. G. Matriardi, Università degli studi dell'Aquila, 2009.
10. Copley BB, Effects of competitive singles tennis playing on serum electrolyte, blood glucose and blood lactate concentrations, *South African journal of science*, 1984.
11. Costill DL, Carbohydrates for exercise: dietary demands for optimal performance, *Int. J. Sports Med.* Feb. 1988
12. Coutts A, Reaburn P, Murphy A et altri, Changes in physiological characteristics of semi professional rugby league players in relation to training load: a case study, *Journal of Science and medicine in sport*, 2003
13. Craig EN, Cummings EG, Dehydration and muscular work, *Journal of applied physiology*, 1966.
14. Deutsch E, Deutsch SL, Douglas PS, Exercise training for competitive tennis, *Clinical journal of sports medicine*, 1998.
15. Elliott BC, Biomechanics of tennis. In: Renström P, The IOC book on tennis biomechanics, Blackwells press, 1999.
16. Elliott BC, Dawson B, Pyke F, The energetics of single tennis, *Journal of human movement studies*, 1985.
17. Elliott BC, Marshall RN, Noffal GJ, Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis, *Journal of applied biomechanics*, 1995.
18. Fernandez J, Fernandez Garcia B, Mendez, Villanueva A et altri, Activity patterns, lactate profiles and ratings of perceived exertion (RPE) during a professional tennis singles tournament, In: Crespo M, McInerney P, Miley D, Quality coaching for the future, 14th ITF worldwide coaches workshop, ITF, 2005.
19. Fernandez J, Mendez, Villanueva A, Intensity of tennis match play, *British journal of sports medicine*, 2006.
20. Ferrauti A, Pluim MB, Weber K, The effect of recovery duration on running speed and stroke quality during intermittent drills in elite tennis players, *Journal of sport science*, 2001.
21. Ferrauti A, Schulz H, Strüder HK et altri, Metabolism in tennis and running with similar oxygen uptake and duration, *International journal of sports medicine*, 1998.
22. Ferrauti A, Weber K, Wright PR, Endurance: basic, semi-specific and specific, in Reid M, Quinn A, Crespo M, eds. *Strength and conditioning for tennis*, ITF, 2003.
23. Filipec A, Filipec T, Leskošek B, The influence of tennis motor abilities and basic anthropometric characteristics on competition successfulness of young tennis players, *Kinesiologia slovenica*, 2004.
24. Gopinathan PM, Pichan G, Sharma VM, Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance, *Archives of environmental health*, 1988.
25. Hultman E, Sjoholm H, Biochemical causes of fatigue, in Jones NL, McCarney N, McComas AJ, *Human muscle power*, Human kinetics, 1986.
26. König D, Hounker M, Schmid A et altri, Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players, *Medicine and science in sports and exercise*, 2000.
27. Kovacs MS, Applied physiology of tennis performance, *British journal of sports medicine*, 2006.
28. Kovacs MS, Energy system-specific training for tennis, *Strength and conditioning journal*, 2004.
29. Lynch SA, Renström P, Foot problems in tennis, In: Renström P, Tennis, Blackwell, 2002.

Teoria e metodologia

30. McCarthy PR, Thorpe RD, Williams C, The influence of fatigue on tennis performance, *Journal of sports sciences*, 1997.
31. McLaren DP, Gibson H, Parry-Billings M et altri, A review of metabolic and physiological factors in fatigue, *Exercise and sports science reviews*, 1989.
32. Middleton J, Kolodin E, Plantar fasciitis heel pain in athletes, *Journal of athletics training*, 1992.
33. Mitchell JB, Cole KJ, Grandjean PW, Sobczak RJ, The effect of a carbohydrate beverage on tennis performance and fluid balance during prolonged tennis play, *Journal of applied sport science research*, 1992.
34. Novas AM, Rowbottom DG, Jenkins DG, A practical method of estimating energy expenditure during tennis play, *Journal of science and medicine in sport*, 2003.
35. O'Donoghue P, Ingram B, A notational analysis of elite tennis strategy, *Journal of sport science*, 2001.
36. Parsons LS, Jones TJ, Development of speed, agility and quickness for tennis athletes, *Strength and conditioning journal*, 1998.
37. Perry M.B., Wang PG, Feldman MF et altri, Can laboratory based tennis profiles predict field tests of tennis performance?, *The journal of strength and conditioning research*, 2004.
38. Pluim B, Physiological demands of the game, in Pluim B, Safran M, *From breakpoint to advantage: a practical guide to optimal tennis health and performance*, Vista, 2004.
39. Reid M, Scneider K, *Strength and conditioning in tennis: Current research and practice*, Medicine and science in sports and exercise, 2008.
40. Renstrom AF, Knee pain in tennis players, *Clinic journal of sports medicine*, 1995.
41. Robertson RJ, Noble BJ, Perception of physical exertion: methods, mediators and applications, In: Holloszy JO, *Exercise and sport sciences reviews*, Williams and Wilkins, 1997.
42. Saltin B, Karlsson J, Muscle glycogen utilization during work of different intensities, in Pernow B, Saltin B, *Muscle Metabolism during Exercise*, Plenum press, 1971.
43. Sawka MN, Pandolf KB, Effects of body water loss on physiological function and exercise performance, in Gisolfi CV, Lamb DR, *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, Vol 3: *Fluid Homeostasis During Exercise*, Benchmark, 1990.
44. Schaal K, Tafflet M, Nassif H et altri, Psychological balance in high-level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns, *PloS one*, 2011.
45. Seliger V, Ejem M, Pauer M et altri, Energy metabolism in tennis, *International Angew Physiology*, 1973.
46. Smekal G, Von Duvillard SP, Rihaceket CN et altri, A physiological profile of tennis match play, *Medicine and science in sports and exercise*, 2001.
47. Soderlund K, Hultman E, ATP and phosphocreatine changes in single human muscle fibres after intense electrical stimulation, *American journal of physiology*, 1991.
48. Stiles VH, Dixon SJ, The influence of different playing surfaces on the biomechanics of a tennis running forehand foot plant, *Journal of applied biomechanics*, 2006.
49. Struder HK, Hollmann W, Duperly J et altri, Amino acid metabolism in tennis and its possible influence on the neuroendocrine system, *British journal of sports medicine*, 1995.
50. Therminarias A, Dansou P, Chirpaz, Oddou MF et altri, Hormonal and metabolic changes during a strenuous tennis match: effect of ageing, *International journal of sports medicine*, 1991.
51. Trepman E, Mizel MS, Newberg AH, Partial rupture of the flexor hallucis longus tendon in a tennis player: a case report, *Foot and ankle International*, 1995.
52. Vandenberghe K, Hespel P, Vanden Eynde B et altri, No effect of glycogen level on glycogen metabolism during high intensity exercise, *Medicine and science in sports and exercise*, 1995.
53. Vergauwen L, Spaepen AJ, Lefevre J & Hespel P, Evaluation of stroke performance in elite tennis players, *Medicine and science in sports and exercise*, 1998.
54. Weber K, Franken R, Papouschek U et altri, The behaviour of heart rate and arterial blood lactate during competitive tennis, (Das Verhalten von Herzfrequenz und der arteriellen Laktatkonzentration im Leistungstennis), In: *Kölner Beiträge zur Sportwissenschaft*, St Augustin, 1978.
55. Zmajic H, Natjecateljski tenis (Competition tennis), *Papirna konfekcija*, 2003.

ROBERTI GIORGIO

Laureato in Scienze della Attività Motorie e Sportive - SUISM Torino.
Tennista con classifica 4.5



MOISÈ PAOLO

Docente a contratto di Atletica e Allenamento Funzionale - SUISM Torino,
Allenatore di IV livello CONI, Allenatore Specialista FIDAL, Preparatore Fisico FIP,
Preparatore Fisico di 1° grado FIT.



IL FUTURO DELLA PROFESSIONE SPORTIVA

di Alistair Castagnoli

Lavorare in ambito sportivo non è facile. Scienze Motorie sta elevando il livello delle competenze di chi dovrebbe lavorare nelle società sportive, ma è evidente che tutti dobbiamo fare di più.

Troppo spesso incontro laureati in Scienze Motorie costretti a svolgere altre professioni in quanto le società sportive o non li ingaggiano o li ingaggiano con rimborsi che prevedono il solo pagamento "delle spese" o li ingaggiano senza poi corrispondere i compensi stabiliti.

Ipotizziamo la situazione in cui una società sportiva di medio livello (ci riferiamo a tutte le società sportive regionali che formano la base dello sport italiano e che hanno il delicatissimo compito di far crescere le persone/atleti fin da bambini e non all'alto livello professionistico) voglia ingaggiare un allenatore. Come opererà questa scelta? In 12 anni di confronti con colleghi ho constatato che, dopo il consueto passaparola, la scelta viene fatta soprattutto sulla base di 2 variabili: il pedigree (quanto un allenatore ha vinto in passato) e il costo dell'ingaggio.

Discriminanti importanti quali il titolo di studio; le competenze acquisite sul campo e in laboratorio; gli aggiornamenti fatti sia frequentando i corsi federali sia con lo studio (lo sport e l'attività fisico sono considerati SCIENZA e i principi della teoria e della metodologia dell'allenamento non sono basati su arcani incantesimi magici ma su ricerche in continuo aggiornamento fatte da SCIENZIATI che dedicano la vita a studiare come migliorare le nostre performance) vengono messi in secondo piano o addirittura ignorati. Perché questo accade? Per quale motivo una società sportiva seria (e si è seri anche in una serie D regionale), a parità di qualifiche federali (per poter allenare è necessario il patentino/la tessera rilasciati delle Federazioni Sportive Nazionali - vedi su Google "qualifiche per allenare in Italia"), dovrebbe preferire un non-laureato, che svolge già una professione in ambito distinto dallo sport, ad un laureato in Scienze Motorie, il cui lavoro nello sport viene riconosciuto dall'ottenimento di un diploma di laurea, ossia un "solenne certificato

ufficiale emesso da una istituzione dello Stato" (vedi <http://it.wikipedia.org/wiki/Laurea>)?

La risposta che più spesso mi sento ripetere è: <<Gli manca esperienza.>>

Ed ecco infatti che in queste società accanto all'allenatore troviamo spesso un neolaureato in Scienze Motorie a cui viene raccontato che la retribuzione migliore che potrà ricevere è l'occasione di poter lavorare accanto a tale "professionista" e che viene invece ostacolato dalle conoscenze ormai dimate di chi allena usando metodiche vecchie di 20 anni.

Tutto questo non sa di occasioni perdute?

Soluzioni ci sono. Come quella di mettere insieme e riconoscere in modo pratico (e non solo formale) le competenze delle differenti figure che compongono gli staff delle società (tecnico federale, coach, preparatore fisico, staff sanitario), di modo che ognuno possa operare al meglio nel suo campo di expertise. I tecnici formati nei corsi federali sono infatti tecnici molto preparati, ma difficilmente dispongono di tutte le competenze che servono per insegnare e far crescere le persone/atleti che costituiscono il gruppo di lavoro/squadra. Se la preparazione fisica finalmente sta ricevendo il suo giusto riconoscimento, la didattica e la gestione delle risorse umane sono ambiti ancora trascurati. Allenare oggi significa aver chiaro che l'atleta non è solo un atleta. E' un'interazione dinamica delle componenti che compongono l'essere umano: personale, fisica, tecnica, tattica. Pensiamo a come reagiamo quando proviamo angoscia o esaltazione: riusciamo ad agire in modo "tecnico, tattico e fisico" se prima non gestiamo il livello "personale" ed emotivo?

Lo sviluppo della abilità sociali e l'affinamento dei processi decisionali sono infatti prerequisiti fondamentali all'apprendimento fisico e motorio. Chi apprende merita persone specializzate, aggiornate e che sappiano insegnare.

Nella pagina seguente il primo di due articoli che ci illustreranno diritti ed opportunità del difficile mondo del lavoro nel 2015.

LO STAGE QUALE OPPORTUNITÀ DI INSERIMENTO LAVORATIVO

un percorso post laurea

di Massimiliano Caprari

L'ordinamento giuridico del lavoro offre strumenti in grado di contemperare le esigenze tanto delle società sportive (far acquisire esperienza al neolaureato prima di ingaggiarlo stabilmente) quanto del/della neolaureato/a (vedersi riconosciuto un adeguato compenso - e adeguate tutele assicurative - a fronte dell'esperienza svolta presso la società sportiva).

Il principale di tali strumenti è il tirocinio formativo di cui si tratta in questo primo articolo, cui farà seguito un successivo articolo dedicato alle forme di lavoro presso le associazioni e le società sportive dilettantistiche.

In questo difficile momento economico, in cui trovare lavoro non è impresa facile (specie per i giovani) è importante conoscere una forma di inserimento temporaneo con finalità formative in azienda (ovvero presso enti e associazioni), che può preludere a una vera e propria assunzione.

Si tratta del tirocinio o stage, ovvero di una misura che, come prevede la norma regionale che lo disciplina, è "finalizzata a creare un contatto diretto tra un soggetto ospitante ed una persona in cerca di lavoro al fine di favorire l'acquisizione sul campo di conoscenze e competenze professionali e facilitare l'inserimento o il reinserimento nel mondo del lavoro".

Non si tratta quindi di uno (tra i tanti) contratti che disciplinano prestazioni di lavoro ma di un'esperienza di formazione (e di lavoro) che

consente al tirocinante di acquisire competenze tecniche e relazionali e alle aziende (enti e associazioni) di fare conoscenza diretta di persone, anche in funzione di future assunzioni.

I tirocini di cui si parla in questo articolo sono i tirocini cosiddetti non curricolari, ovvero quelli che sono realizzati al fine di agevolare le scelte professionali delle persone mediante la conoscenza diretta del mondo del lavoro e di favorire l'occupazione e la creazione di un'opportunità per acquisire una specifica professionalità. I tirocini non curricolari si distinguono da quelli curricolari, che sono invece inseriti in programmi di alternanza scuola-università/lavoro o legati a istituti professionali.

I tirocini possono essere attivati nei confronti di coloro che hanno assolto l'obbligo scolastico e

Speciale lavoro: Scienze Motorie e poi?

compiuto 18 anni d'età e che rientrano in una delle seguenti categorie:

- neo-laureati o neo-diplomati da non più di 12 mesi: il tirocinio può avere una durata massima di 6 mesi (tirocini formativi e di orientamento);
- disoccupati, inoccupati, lavoratori in mobilità e in cassa integrazione: il tirocinio può avere una durata massima di 6 mesi (tirocini di inserimento o reinserimento al lavoro);
- persone svantaggiate (disabili, tossico-dipendenti, alcolisti, detenuti ecc.): il tirocinio può avere una durata massima di 18 mesi (tirocini in favore di persone svantaggiate).

La durata minima è di 2 mesi e può essere prorogata fino al raggiungimento del periodo massimo. Eventi di maternità o di malattia superiore a 20 giorni e le ferie sospendono il tirocinio e pertanto la scadenza si prorogherà per un corrispondente periodo.

I tirocini non possono essere conclusi direttamente tra aziende (enti/associazioni) e il tirocinante, e ciò in quanto la loro attivazione è subordinata alla stipula di una convenzione tra un soggetto promotore ed un soggetto ospitante che si impegna a garantire al tirocinante la formazione indicata in uno specifico progetto formativo.

Il soggetto promotore è l'organismo che si occupa della progettazione, dell'attivazione e del monitoraggio del tirocinio. I tirocini di cui stiamo parlando sono promossi prevalentemente dai Centri per l'Impiego, da Enti di formazione professionale accreditati dalla Regione (IAL, ENAIP, IRES ecc.) e, limitatamente a tirocinanti in possesso di titolo di studio universitario, da Università, Istituti superiori di grado universitario e Istituzioni di alta formazione artistica e musicale.

Spetta al soggetto promotore il compito di redigere il progetto formativo, individuare un tutor responsabile dell'aspetto didattico e organizzativo, vigilare sull'andamento dello stage e rilasciare un'attestazione al termine del percorso formativo.

Possono ospitare tirocinanti tutti i soggetti (soggetto ospitante) che occupano almeno un lavoratore dipendente con contratto a tempo indeterminato. Il numero dei tirocinanti è commisurato al numero di lavoratori occupati, sulla base delle seguenti fasce:

- da 1 a 5 lavoratori a tempo indeterminato: 1 tirocinante
- da 6 a 19 lavoratori: 2 tirocinanti
- oltre i 19 lavoratori: in misura non superiore al 10% dei dipendenti

(Nelle aziende artigiane o agricole a conduzione familiare o negli studi professionali è ammessa la presenza di un tirocinante anche se il soggetto non occupa alcun lavoratore dipendente a tempo indeterminato).

I soggetti ospitanti sono tenuti a favorire l'esperienza del tirocinante nel rispetto del progetto formativo, a comunicare l'avvio del tirocinio al Centro per l'impiego, a designare un tutor con funzioni di affiancamento (cd. tutor tecnico) e a valutare l'esperienza svolta dal tirocinante ai fini del rilascio dell'attestazione dell'attività svolta e delle competenze acquisite.

I tirocinanti devono essere assicurati (dal soggetto ospitante o promotore) contro gli infortuni sul lavoro e la responsabilità civile verso terzi.

Un soggetto ospitante non può attivare più di un tirocinio con la stessa persona né avviare un tirocinio con una persona con la quale ha avuto un precedente rapporto di lavoro; è consentito invece far seguire al tirocinio un rapporto di apprendistato o altro contratto di lavoro (a termine, chiamata, ecc..)

Il progetto formativo è una pianificazione realizzata tra il soggetto promotore e il soggetto ospitante sui contenuti del tirocinio. E' individuale e va costruito in base alla valutazione delle esperienze e delle caratteristiche professionali del tirocinante, individuando le capacità e conoscenze che lo stesso dovrà acquisire attraverso l'esperienza formativa e di orientamento. Accompagna il tirocinante e il tutor per tutta la durata del tirocinio. E' il punto di riferimento per le verifiche interme-

Speciale lavoro: Scienze Motorie e poi?

die e le valutazioni finali.

E' interessante sapere che, in seguito alla riforma del 2012 (cd. Riforma Fornero), il soggetto ospitante è tenuto a corrispondere al tirocinante un'indennità mensile non inferiore a euro 300,00 lordi per un impegno orario non superiore a 20 ore settimanali; detto importo va proporzionalmente incrementato in base alle ore impiegate fino a raggiungere un minimo di euro 500,00 lordi mensili riferiti ad un impegno massimo di 40 ore settimanali.

L'indennità non viene corrisposta nel caso di tirocini attivati a favore di lavoratori sospesi e comunque percettori di forme di sostegno al reddito.

Dopo il 18.07.2012, pertanto, non sono più ammessi tirocini non curricolari (diversi quindi da quelli inseriti in programmi di alternanza scuola-università/lavoro) svolti a titolo gratuito.

Per le persone giovani è importante ancora sapere che nell'ambito dell'intervento denominato Garanzia Giovani - finalizzato a promuovere opportunità di inserimento lavorativo per i giovani fino a 30 anni (da compiere) che non studiano, non lavorano e non seguono percorsi formativi (cd. Neet) - l'indennità di tirocinio corrisposta a questi soggetti viene rimborsata dall'INPS all'azienda/ente/associazione ospitante nella misura del 70% di euro 500.

Il tirocinio non può essere utilizzato per sostituire lavoratori assenti per malattia, maternità o ferie, né per ricoprire ruoli necessari

all'organizzazione aziendale. Non è consentita inoltre la stipula di un tirocinio quando il soggetto ospitante:

- non è in regola con la normativa sulla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro e con la normativa per il diritto al lavoro dei disabili;
- ha fatto ricorso, nei dodici mesi precedenti l'attivazione del tirocinio, a licenziamenti oppure ha in corso sospensioni dal lavoro o riduzioni di orario connesse a qualsiasi tipo di ammortizzatore sociale (con riferimento alla sola unità aziendale nella quale si siano verificati gli eventi e alle sole mansioni a cui erano adibiti i lavoratori interessati).

Bisogna ricordare infine che mentre il soggetto ospitante può interrompere il tirocinio (previa comunicazione scritta al soggetto promotore) solo in caso di comportamenti del tirocinante tali da far venir meno le finalità del progetto formativo o lesivi dei suoi diritti o interessi o nel caso di mancato rispetto da parte del tirocinante dei regolamenti aziendali o delle norme in materia di sicurezza, il tirocinante può interrompere il tirocinio prima della sua scadenza in qualsiasi momento, dandone però preventiva e motivata comunicazione scritta al soggetto promotore e al soggetto ospitante.

Nel prossimo articolo si tratterà delle varie tipologie di lavoro presenti all'interno delle associazioni/società sportive dilettantistiche

MASSIMILIANO CAPRAR

Consulente aziendale in materia di lavoro e previdenza sociale, collabora con un primario studio di consulenza del lavoro in Udine, si è laureato in giurisprudenza, ha conseguito un master di primo livello in diritto del lavoro e della previdenza sociale, ha ottenuto l'abilitazione all'esercizio della professione di consulente del lavoro, è docente di diritto del lavoro presso diversi enti di formazione accreditati dalla Regione



"una giornata che difficilmente dimenticherò"

IL DESIDERIO DI NICOLO'

"vorrei avere una carrozzina speciale"

A cura di Make-A-Wish Italia Onlus

Un coraggioso bambino di 13 con la passione per l'hockey affetto da atrofia spinale ha visto realizzare il proprio sogno.

"Finalmente una lacrima di gioia, questa è stata sicuramente una vittoria..."

Queste le parole di una mamma emozionata di fronte all'immensa felicità del suo ragazzo, il giorno in cui il suo più grande sogno si è realizzato. Nicolò, per qualche giorno ha dimenticato le sue infinite sofferenze, ricevendo una carrozzina, che gli permetterà di praticare ad alto livello il suo sport preferito: l'hockey, una passione importante, che gli dà la forza per andare avanti. Per saperne di più sul desiderio di Nicolò, potete leggere le mail che lui stesso stesso e la sua mamma ci hanno inviato.

"Ciao Claudio, come stai? La festa di ieri è riuscita benissimo ed è stata piacevolmente inaspettata per me. Quando ho sentito la musica dall'altra parte della palestra, in un primo momento non capivo e pensavo che magari stessero provando i genitori dei miei compagni di squadra l'impianto casse e stereo dato che la prossima settimana abbiamo la prima partita, ma quando ho visto entrare tutte quelle persone insieme a te e la carrozzina mi è quasi venuto "un colpo" da quanto emozionato e contento ero. Veramente è stata una giornata che difficilmente dimenticherò in tutta la mia vita! Da tanto emozionato che ero sono rimasto veramente basito e senza parole! Mi ha fatto veramente tanto piacere conosvere anche il tuo coraggioso Giovanni che con tanta generosità mi ha donato una maglia fantastica! Grazie davvero a te e ai volontari di Make-a-Wish che per me avete fatto molto: avete esaudito il mio più grande sogno. Comunque sia questa carrozzina è arrivata proprio al momento giusto perché infatti potrò esordire già la prossima domenica! Adesso con questa carrozzina non potrò avere nessuna scusa se non faccio un campionato super quest'anno, dovrò domandarmi se non è il caso di darmi all'ippica! La tua Samp ha disputato una buona partita, no? Un pareggio con una Roma che, tecnicamente

era favorita, mi sembra un'ottima prestazione! La mia Udinese anche questa giornata ha giocato una super partita, con ovviamente in goal l'eterno "Totò" Di Natale! Sicuramente in questi giorni scriverò qualcosa sul blog del regalone inaspettato! Beh... che dire... grazie ancora e a presto! Un abbraccio!"

Nicolò

"La giornata di sabato 25 ottobre 2014 non potremo mai dimenticarla! E' stata magica, emozionante, memorabile! Una parola sola Make-A-Wish... Grazie a tutti voi che vi impegnate ogni giorno per realizzare questi desideri e concretizzare i sogni di tutti questi ragazzi! Un grazie speciale al sig. Claudio e a suo figlio Giovanni: aver condiviso insieme a loro le emozioni di Nicolò è stato il massimo!

Io e mio marito Paolo eravamo emozionatissimi, eravamo preoccupati che qualcosa andasse storto e invece la sorpresa è riuscita perfettamente. Diverse persone si sono commosse, diversi nostri amici ci hanno ringraziato per essere stati presenti a questo emozionante momento. Le stesse persone che in un recente passato hanno condiviso dolore, sofferenza e preoccupazione per la salute di Nicolò. E' stato un gran regalo

"una giornata che difficilmente dimenticherò"

per tutti. Ieri ho cercato di indagare su come ha vissuto questo momento Nicolò e lui da buon adolescente non voleva dirmi molto ma alla fine sai cosa si è lasciato scappare? Che una lacrima gli stava scendendo ma se l'è subito asciugata! Finalmente una lacrima di gioia questa è stata sicuramente una vittoria. Di lacrime Nik, per quanto coraggioso, né ha versate tante per la sofferenza fisica ma anche per la paura di subire molti interventi invasivi e ti assicuriamo che, la giornata di sabato, è stata una riscossa alle tante limitazioni che la sua salute gli ha troppo spesso imposto.

Era veramente strafelice, emozionato, non è riuscito a dire molto in pubblico anche perché è un timido adolescente! Domenica pomeriggio si è allenato con il suo papà proprio in vista della partita del 2 novembre ed era fiero del suo nuovo gioiello. Finalmente questa carrozzina non lo lascerà a piedi e questo per lui è molto molto importante.."

Michela e Paolo

Grazie di cuore
alla Famiglia Foscoli che ha adottato
il desiderio di Nicolò

Segui e supporta Make-A-Wish® Italia Onlus a realizzare i sogni di tanti bambini!
<http://www.makeawish.it/aiutarci-adotta2.php> www.makeawish.it

La biblioteca sportiva

IL VOLO DI VOLODJA

Vladimir Jascenko, campione fragile

di Giuseppe Ottomano

Il libro racconta la storia di Vladimir "Volodja" Jascenko, l'atleta sovietico che alla fine degli anni Settanta sembrava destinato a dominare a lungo il panorama del salto in alto. Era apparso all'improvviso, ancora nella minore età, e la sua era stata una vera folgorazione. Ma dopo appena due anni sopra le righe, altrettanto repentinamente scompare. I media, sia sportivi che generalisti, smettono di parlare di lui, eccetto che per fugaci allusioni. Siamo in Unione Sovietica, in piena epoca brežneviana, ed è ancora facile restare inghiottiti nel nulla.

Nel libro si racconta la vita di questo campione al di là del "nulla". Si racconta della sua uscita di scena ad appena vent'anni a seguito di un infortunio, curato maldestramente; e per coprire gli errori dei medici e dei dirigenti sportivi, le autorità sovietiche adottarono la strategia del silenzio e della divulgazione di informazioni confuse.

Volodja Jascenko era uno strano esemplare di sovietico, almeno secondo gli standard di

quell'epoca. Il suo look era alla moda occidentale, con un simpatico tocco bohémien, e i suoi tic nervosi lo umanizzavano ulteriormente: niente di più lontano dallo stereotipo dell'atleta sovietico rappresentato alla perfezione da Valeri Borzov, che propugnava di "non lasciare mai trapelare le proprie condizioni emotive nel corso di una gara". In "Il volo di Volodja" (il titolo riprende volutamente una nota raccolta di brani del cantautore russo Vladimir Vysockij) è ricostruita la storia di vita di quello che è considerato il campione più suggestivo e più misterioso della storia dell'atletica: dagli inizi, attraverso la breve stagione del successo, fino all'inesorabile e lungo oblio.

**"Il volo di Volodja" - Vladimir Jascenko,
campione fragile**
di Giuseppe Ottomano e Igor Timohin
Prefazione di Franco Bragagna,
con un ricordo del prof. Carlo Vittori
Edito da Miraggi Edizioni

ALLENARE OGGI

Obiettivo: l'apprendimento

di Alistair Castagnoli

foto di Erika Zucchiatti

SPORT = VITA

Una delle domande che più spesso mi sento rivolgere è come insegnare un fondamentale fin dalle età più giovani, quando i ragazzi/e iniziano a praticare uno sport, nel mio caso il basket.

E' evidente che una metodologia si possa ritenere efficace quando dei dati oggettivi ci permettono di valutare i cambiamenti avvenuti durante il periodo in cui questa metodologia viene usata.

Ed è altrettanto evidente che una metodologia debba essere anche riproducibile in più contesti. Risponderò quindi a questa domanda utilizzando il palleggio del basket come esempio (quindi il palleggio è il nostro obiettivo), ma spiegando il mindset usato per sviluppare i principi che regolano questa metodologia e le linee guida che possono essere applicate per l'insegnamento di qualsiasi abilità in qualsiasi sport e anche al di fuori del contesto sportivo.

Il parallelo tra sport e vita è intuitivo in quanto in entrambi gli ambiti sono all'opera persone che si impegnano per raggiungere gli obiettivi mossi da motivazione.

PIU' CONOSCI PIU' SAI DI NON CONOSCERE

La "periodizzazione tattica" si differenzia dalle altre metodologie di insegnamento in quanto è basata in modo totale sulla forma di gioco che si vuole praticare. La forma di gioco è quindi

l'obiettivo che si vuole raggiungere. Identificare in modo chiaro l'obiettivo e scomporlo in tutti i sotto-obiettivi che lo costituiscono è il primo importante step da compiere. Spesso l'obiettivo finale è la somma di piccoli passi (i cambiamenti della situazione di partenza che ci accompagnano verso l'obiettivo finale) che si possono effettuare già quotidianamente; e prima li si codifica prima si inizia il cammino di miglioramento che si è deciso di intraprendere.

Una seconda caratteristica di questa metodologia è il suo continuo aggiornamento basato sulle più recenti scoperte nel campo delle neuroscienze.

Negli ultimi venti anni, grazie alle nuove tecniche di indagine, le neuroscienze hanno fatto passi in avanti impensabili. Le nuove scoperte (anche esse in continuo aggiornamento) ci forniscono preziose indicazioni sul funzionamento dei meccanismi dell'apprendimento e nuove conoscenze che dobbiamo usare per migliorare la qualità dei nostri insegnamenti ed allenamenti al fine di renderli sempre più efficaci.

ESEMPIO PRATICO

Procediamo ora per punti e vediamo la metodologia all'opera. Ricordo che utilizzerò l'esempio del palleggio ma lo stesso percorso si può applicare a qualsiasi obiettivo.



Scelta dell'obiettivo principale

Fornire ai giocatori le abilità necessarie per praticare lo sport, che in questo caso significa giocare le partite di basket.

Sotto-obiettivi

Il palleggio è uno strumento indispensabile per giocare a basket, quindi fornire le abilità del palleggio contestualizzate a una situazione reale di gioco diventa uno dei sotto-obiettivi da insegnare.

Descrizione della situazione iniziale

La situazione attuale vede le proposte metodolo-

giche divise essenzialmente in ludiche (spesso staccate dal contesto della partita) e tecniche (spesso poco divertenti e coinvolgenti).

La scoperta guidata

La periodizzazione tattica fornisce un ponte tra proposte ludiche e proposte tecniche. Attraverso la scoperta guidata il giocatore infatti scopre, in un contesto di gioco reale, quali abilità sviluppare per prendere decisioni funzionali alla realizzazione del modello di gioco scelto.

Imparare osservando i migliori

Come stabiliamo le abilità necessarie e funzionali

Teoria e metodologia

all'esecuzione del palleggio?

Imparando dai migliori!

Dopo aver analizzato e scoutizzato più di 300 filmati:

- di partite di basket maschile e femminile di medio/alto livello (nazionali, Eurolega, NBA, WNBA);
- di giocatori professionisti ritenuti i migliori nei loro campionati e a livello mondiale;

- di didattica e metodologia,

è stato stilato un elenco di abilità comuni osservate nei giocatori/giocatrici.

Queste abilità sono state quindi ritenute fondamentali per la corretta esecuzione del palleggio nel contesto di gioco.

Perché insegniamo una abilità?

Tuttavia prima di insegnare una abilità è bene avere chiaro il perché viene insegnata, l'uso che ne dovrà fare chi la apprende e quali reali apprendimenti avranno luogo in risposta alle nostre proposte.

Questo perché il bambino/giocatore farà ciò che noi gli insegniamo.

Quindi la prima cosa che noi dobbiamo aver chiaro è il perché gli stiamo insegnando ciò che decidiamo di insegnargli.

Perché facciamo ciò che facciamo?

In questo caso perché insegniamo il palleggio?

Insegniamo a palleggiare perché il bambino sappia poi eseguire esercizi di palleggio?

O insegniamo a palleggiare perché il bambino sappia poi giocare una partita in cui il palleggio è uno strumento funzionale alla costruzione di un modello di gioco?

Questo deve essere chiaro in noi educatori sportivi fin dall'inizio.



Infatti ...

Il giocatore fa ciò che gli insegniamo

Se stabiliamo che la componente ludica (strutturata attraverso delle regole e messa in pratica attraverso esercizi di ball-handling) sia il principio fondamentale dell'apprendimento, quando poi il bambino giocherà una partita contro un avversario di pari o maggiore abilità non dobbiamo sorprenderci se non farà ciò che noi in quel momento gli chiederemo di fare, perché lui continuerà a eseguire gli esercizi appresi ad allenamento anche se il contesto è cambiato.

Esercizio ludico vs esercizio specifico

Nei diagrammi A e B si può notare la differenza tra due proposte. Nel diagramma A vediamo un esercizio prettamente tecnico libero in cui la richiesta è palleggiare per il campo cambiando mano dopo 3,4 palleggi. Il giocatore decide come palleggiare indipendentemente dalla presenza di un avversario.

Nel diagramma B vediamo invece un esercizio che non è un esercizio perché riproduce un momento più reale di gioco in cui i coach (C nel disegno) guidano i giocatori a scoprire come effettuare una rimessa (giocatore 1), come smarcarsi per ricevere la palla (giocatore 2), come giocare 1 contro 1 usando il palleggio per concludere a canestro (giocatore 2).

L'attaccante 2 ora si sta allenando a decidere come usare il palleggio reagendo ai comportamenti difensivi del coach C che lo guida con la scoperta guidata nel mondo della presa di decisione prima consapevole e poi inconsapevole (comportamento che avviene in modo automatico).



IDEE CHIARE

Quindi, anche nel caso di bambini che si avvicinano al basket per la prima volta, dobbiamo tenere presente che entro pochi anni dovranno giocare una partita contro un avversario che vorrà imporsi e vincere.

Nostro compito è fornirgli le abilità necessarie a essere pronto a quella sfida.

Se non lo facciamo, se ci soffermiamo solo sull'aspetto ludico (senza contestualizzarlo alla reale situazione di gioco che il bambino affronterà nella disciplina da lui scelta) perdiamo un'occasione di avere un impatto educativo e formativo su di lui.

E, soprattutto, non stiamo facendo del nostro meglio per farlo crescere come persona.

Guidare, non condizionare

La visione dei filmati ci deve aiutare a comprendere a cosa servirà il palleggio durante le partite.

Alcuni esempi sono:

- il palleggio serve per giocare in una squadra contro un'altra squadra,
- in uno sport dove non esiste il pareggio,
- in uno sport dove la palla si muove attraverso il palleggio e il passaggio.
- Per palleggiare il giocatore deve essere in possesso della palla (dovrà apprendere come e quando riceverla).
- Al giocatore il palleggio serve per superare la metà campo (spostare la palla contro le diverse pressioni difensive),
- giocare 1contro1 (creare vantaggi),
- migliorare un angolo di passaggio.

Questi punti stabiliscono automaticamente i principi che regolano la forma di gioco scelta e gli insegnamenti che daremo ai giocatori e soprattutto questi sono i principi che regolano la scelta esecutiva che loro faranno in campo.

Grazie ai principi possiamo redigere il nostro eserciziario tenendo sempre in mente i principi del modello di gioco scelto e le abilità individuali da insegnare e creando degli esercizi ludici, motivanti e regolati dal modello di gioco stesso.

I principi del modello di gioco

Perché è importante stabilire i principi che rego-

lano la forma di gioco?

Perché quando il giocatore gioca non può pensare! Egli reagisce rispondendo in modo quasi sempre inconsapevole alla domanda che uno sport di situazione come il basket gli pone continuamente:

"Cosa faccio qui e ora?" (domanda a cui, se ci pensate, tutti noi ci rispondiamo altrettanto inconsapevolmente in ogni momento della nostra vita professionale e personale quando prendiamo decisioni).

I principi appresi durante gli allenamenti fissano in lui le risposte (che sono emotive, tattiche, tecniche e fisiche) alle situazioni reali di gioco che incontra in partita.

LA PROGRESSIONE

Vediamo un esempio del mindset usato per creare gli esercizi allenanti nel caso del palleggio.

Prima domanda: da dove inizia il palleggio?

Per poter palleggiare il giocatore deve essere in possesso della palla e deve saperla controllare.

Dopo la palla a due iniziale, la squadra entra in possesso della palla o dopo un rimbalzo, o una palla recuperata o una rimessa.

Il giocatore dovrà quindi apprendere come e quando poter ricevere la palla (nel caso di difesa avversaria che neghi la ricezione).

Dovrà apprendere l'uso degli arresti e delle partenze.

Dovrà apprendere quando usare il palleggio o il passaggio per portare la palla in zona d'attacco imparando a leggere le difese avversarie.

Dovrà apprendere quando usare il passaggio e il tiro durante le varie forme di attacco.

La progressione – step 1

Stabilito questo è evidente che un prerequisito è la capacità del giocatore di sentire l'attrezzo (palla) parte di se, una continuazione del suo corpo e dei suoi pensieri. Creiamo quindi una prima fase di sensibilizzazione all'uso dell'attrezzo (palla) affiancato e seguito da una fase in cui è opportuno guidare il giocatore all'apprendimento ludico di scelte reali di partita.

Mi preme sottolineare ancora che se non insegniamo fin da subito al bambino/giocatore a giocare la partita (e non l'esercizio) lo condanniamo a subire poi le scelte aggressive di difese

Teoria e metodologia

avversarie che lo metteranno in grandi difficoltà. E noi sappiamo purtroppo bene che dalla difficoltà nasce la frustrazione e dalla frustrazione l'abbandono.

La progressione – step 2

Guidando invece i bambini alla scoperta dei principi che regolano il "giocare assieme" gli permettiamo di acquisire le abilità necessarie a giocare le partite e non quelle che sono richieste solo per l'esecuzione di un esercizio di ball-handling fine a se stesso.

Gli esercizi di ball-handling sono necessari nella fasi di sensibilizzazione e come costante allenamento al "sentire" l'attrezzo (palla), ma vanno

integrati con esercizi (che creino divertimento e quindi motivazione) di situazioni reali di partita.

La progressione – step 3

L'eserciziario da noi creato sulla base delle abilità necessarie all'utilizzo del fondamentale e dei principi del modello di gioco è quindi composto da due parti: una di sensibilizzazione e una di situazioni di gioco reale. La fase di sensibilizzazione è anch'essa regolata dai principi del modello di gioco affinché il giocatore possa esercitarsi ad aumentare le sue abilità di controllo della palla in situazioni di partita.

Detto in modo semplice: insegniamo solo ciò che faranno in partita!



Teoria e metodologia

Riassumiamo ora per punti come procedere:

- Osservare i migliori giocatori e i loro allenamenti.
- Capire quali abilità accrescono la performance e come potenziarle (la forma di gioco della squadra è l'obiettivo che è costituito dall'insieme delle performance individuali dei giocatori).
- Scegliere i principi del modello di gioco.
- Creare esercizi (di abilità crescente e misurabili) di ball-handling e di situazione reale di gioco dove ci sia anche la possibilità di una auto valutazione con il cronometro o il numero di palleggi eseguiti o il numero di errori fatti. Ricordiamoci che i numeri sono dati oggettivi!
- Guidare i giocatori all'apprendimento delle abilità richieste usando la scoperta guidata.
- Ripetere divertendo.

PRIMA DI INIZIARE

Come sono stati stabiliti gli obiettivi?

Nelle tabelle 1, 2, 3 e 4 vengono riassunti gli step principali usati per stabilire insieme alle giocatrici e alla squadra gli obiettivi da raggiungere durante la stagione.

Gli obiettivi sono stati divisi in individuali e di squadra e in 4 tipologie (personal, fisici, tecnici, tattici) come si vede in tabella 1.

Per fissare gli obiettivi di ogni giocatrice è stato fatto un colloquio individuale riassunto in tabella 2.

Per guidare la giocatrice a raggiungere gli obiettivi abbiamo usato il metodo G.R.O.W. (Landsberg, 2009) descritto in tabella 3.

In tabella 4, infine, ricapitoliamo gli step usati per sviluppare in modo pratico questa metodologia.

TIPOLOGIA OBIETTIVO	DESCRIZIONE OBIETTIVO
PERSONALE	emotivo-motivazionale; abilità sociali
FISICO	crescita delle abilità fisiche fondamentali allo sviluppo del sé e del modello di gioco
TECNICO	fondamentali tecnici applicati al modello di gioco
TATTICO	capacità di prendere decisioni funzionali alla realizzazione del modello di gioco

tabella 1 - tipologia obiettivi individuali

ESEMPIO DI DOMANDE POSTE ALLE GIOCATRICI
Quali obiettivi ti sei data per questa stagione?
Quali emozioni provi al pensiero di raggiungerli?
Che ruolo senti tuo in squadra?
Quali emozioni provi al pensiero di aiutare le compagne a raggiungere i propri obiettivi?
Sei consapevole dei tuoi punti di forza? Quali sono?
Quali emozioni provi sapendo che possiedi le abilità che possono migliorare le tue compagne?
Sei consapevole degli ostacoli che possiamo incontrare? Quali sono?
Quali emozioni provi sapendo che sarai guidata al raggiungimento dei tuoi obiettivi?

tabella 2 - principali domande poste alle giocatrici durante il colloquio individuale di definizione degli obiettivi

Teoria e metodologia

DESCRIZIONE	
OBIETTIVI	Stabilire assieme l'argomento da trattare e l'obiettivo da raggiungere
REALTÀ	Fare un'autovalutazione del lavoro fatto fino a quel momento portando esempi concreti
OPZIONI	Scambiasi consigli e raggiungere un accordo su come raggiungere gli obiettivi condivisi
RIEPILOGO	Impegnarsi a portare a termine il piano stabilito. Individuare possibili ostacoli Definire gli obiettivi intermedi e i tempi di realizzazione Aiutarsi a vicenda (anche tra giocatrici e staff)

tabella 3 - step del Metodo G.R.O.W. (mod. da Landsberg M. - *Il Tao del Coaching* - Alessio Roberti Editore, 2009)

STEP	DESCRIZIONE
1	Colloquio individuale con la giocatrice
2	Ricerca dei fattori motivanti individuali
3	Scelta degli obiettivi individuali
4	Condivisione di tutti gli obiettivi con la squadra
5	Formulazione degli obiettivi di squadra
6	Creazione di un circolo virtuoso che nutra le motivazioni
7	Revisioni periodiche del lavoro
8	Correzioni con ridefinizioni degli obiettivi se necessario

tabella 4 - percorso usato per stabilire e realizzare gli obiettivi

PRE-CONCLUSIONI

Valutando esclusivamente le ultime 3 stagioni in cui con il mio staff abbiamo utilizzato questo mindset metodologico per allenare una squadra femminile di basket (vedi anche "Tre stagioni per crescere" sul numero 244/245 e "Fatica e recupe-

ro" sul numero 246) abbiamo notato un miglioramento del fondamentale palleggio (sotto-obiettivo) applicato al modello di gioco (obiettivo) in termini numerici, soprattutto nelle partite considerate più impegnative e decise da un punteggio con uno scarto di 5 punti (partite in cui la squadra in 3 stagioni ha conquistato un

Teoria e metodologia

record dell'80% di vittorie).

La valutazione è stata fatta non sulla base dell'osservazione edonistica autocelebrativa della performance ("Che bene palleggia!"), ma tramite la raccolta e l'analisi di dati statistici che descrivono le scelte prese dalle giocatrici in risposta alle situazioni difensive proposte dagli avversari. Le statistiche raccolte sono quindi un numero che quantifica il grado di conseguimento (o meno) degli obiettivi attraverso i principi della forma di gioco allenata e praticata.

PERCHE' ALLENIAMO?

E' chiaro però che, affinché all'interno della squadra si instauri un efficace rapporto maestro/allievo che porti ad un vero apprendimento, gli allenatori devono fare auto critica, togliersi dal piedistallo su cui si auto pongono e ricordare qual è il loro obiettivo: fare carriera usando i giocatori/giocatrici? O guidare le persone verso gli obiettivi che hanno stabilito e crescere così insieme a loro?

La distinzione è importante perché la storia ci insegna che nel primo caso si ottengono risultati di prestazione a breve termine, in cui però la crescita delle persone è pari allo zero (prova

ne è il fatto che le situazioni che creano problemi si ripresentano a intervalli regolari generando ogni volta un pericoloso calo della motivazione e dell'autostima - vedi il secondo principio della termodinamica) e che nel secondo caso la cresciuta personale è ciò che dà la spinta al cambiamento, al raggiungimento degli obiettivi e dei risultati a lungo termine (in questa visione infatti i problemi che si creano vengono valutati come opportunità per proseguire il percorso e una volta appresa la lezione che hanno da impartire non vengono più percepiti come eventi traumatici anche nel caso in cui si ripropongano).

OLTRE LO SPORT

Ciò che infine voglio che si comprenda è che noi dello staff non siamo stati bravi ad insegnare il palleggio, a insegnare a giocare, a insegnare a vincere. Questi sono stati strumenti e piacevoli conseguenze di un cammino in cui ciò che ha funzionato è stata la metodologia che ci ha permesso di identificare gli obiettivi personali e sportivi (e i sotto-obiettivi), i principi (e i sotto-principi) e di insegnare alle giocatrici (quindi a persone) a prendere decisioni in modo efficace per raggiungerli.

FONTI

Alan St Clair Gibson A., Lambert E.V., Laurie H.G. Rauch L.H.G., Tucker R., Baden D.A., Foster C., Noakes T.D. - The role of information processing between the brain and peripheral physiological systems in pacing and perception of effort - Sports Med, 2006; 36 (8): 705-722

Baker J., Côté J., Abernethy B. - Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports - Journal Of Applied Sport Physiology, 2003; 15:12-25

Damasio A. - L'Errore di Cartesio - Adelphi, 1995

Kayser B. - Exercise starts and ends in the brain - Eur J Appl Physiol, 2003; 90: 411-419

Landsberg M. - Il Tao del Coaching - Alessio Roberti Editore, 2009

Nardone G., Montano A., Sirovich G. - Risorgere e Vincere - Salani, 2012

Oliveira B., Resende N., Amieiro N., Barreto R. - Questione di Metodo - Tropea, 2009

ALISTAIR CASTAGNOLI

Positive Coach, dottore in Scienze Motorie, basketball coach (record di vittorie: 72%; record di vittorie nelle gare punto a punto: 80%), studioso dei processi decisionali e dell'intelligenza emotiva nello sport, blogger (<http://parliamodibaskete.blogspot.it/>)



ANNO XLII - N. 247-248
luglio/agosto/settembre/ottobre 2014

"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 editoriale scientifico/
Scientific publishing committee:

Italia

Direttore Pietro Enrico di Prampero, Francesco Angius, Pietro Enrico di Prampero, Sergio Zanon, Pozzo Renzo, Gioacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Biscotti, Claudio Scotton

Francia - Svizzera

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

Collaboratori:

Enrico Arcelli, Elena Casiraghi, Dario Colella, Mario Gasparetti, Marco Drabeni, Mario Gasparetti, Andrea Giannini, Elio Locatelli, Fulvio Maleville, Umberto Manili, Claudio Mazzafu, Miriam Palange, Giancarlo Pellis, Carmelo Rado, Italo Sannicandro, Mario Testi, Fulvio Floreani, Edi Daniele Moroso

Redazione:

Alistair Castagnoli, Alessandro Ivaldi, Stefano Tonello

Grafica ed impaginazione:
a cura della redazione

Foto a cura di:

Dario Campana, Paolo Sant, Erika Zucchiatti

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: 20 Euro (estero 32 Euro) da versare sul c/c postale n. 10082337 intestato a Nuova Atletica del Friuli, via Forni 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.

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

Stampa: PressUP
<http://www.pressup.it/Default.aspx>

Rivista a cui l'A.N.V.U.R ha riconosciuto la scientificità per Scienze storiche, filosofiche, pedagogiche e psicologiche.

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.

Perseguiti 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" (acknowledgements).

La sottoscrizione 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 o applicativo) 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 Articles). 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 di carattere generale

Ogni manoscritto dovrà essere corredata di una lettera contenente 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 o Nazionali (acknowledgements)

- 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

- Il nome e la locazione dell'Istituto 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 proseguito 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 sui 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 esauriente 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 altrimenti 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, Dennis SC, Noakes TD, Hawley JA. Assessment of the reproducibility of performance testing on a air-braked cycle ergometer. *Int J Sports Med* 1996; 17: 293-298

Libro:

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

Capitolo di libro:

Zancotti A, Bacchelli 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

SUL PROSSIMO NUMERO 249 DI NUOVA ATLETICA IN USCITA A FEBBRAIO 2015

DOSSIER "LE EMOZIONI - IL RAPPORTO CON LO SPORT"

CON CONTRIBUTI DI FABIO BIECHER, ALESSANDRO D'ORLANDO,

EDI MOROSO, NICOLA TEA

"OCCASIONE CRISI" DI FULVIO MALEVILLE
"ENDURANCE E ALLENAMENTO DI FORZA"

DI ELENA CASIRAGHI

E MOLTI ALTRI ARTICOLI!