

S/rubriche

FORMAZIONE CONTINUA

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione con:



Convegno: "I giovani e l'alto livello nelle specialità di lancio"

Viterbo, 3 luglio 2015

Relatore: *Francesco Angius*

Programmazione dell'allenamento in un lanciatore di disco di elevata qualificazione / Introduzione alla tecnica: i lanci

Organizzazione: CP Fidal Viterbo

Convegno: "Lo sviluppo della forza in età giovanile"

Pescara 27 luglio 2015

Relatore: *Claudio Mazzaufa*

Relatore: **Giuliano Mazzucco**

Didattica dello sviluppo della forza in età giovanile

Organizzazione: Comitato Regionale

*Relatori:
Fulvio Castignani
Massimo Bossone*

Organizzazione: Comitato Regionale
FIDAL Abruzzo

Convegno: "Biochimica dell'esercizio fisico"

Roma, 29 luglio 2015

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE ABRUZZESE

CONVEGNO

“BIOCHIMICA DELL’ESERCIZIO FISICO”

*Relatore:
Dario D'Ottavio*

Organizzazione: Comitato Regionale
FIDAL Abruzzo

Convegno: "Alterazioni biochimiche - Doping - Parliamone"

Pescara, 30 luglio 2015

Relatori:
Sandro Donati
Dario D'Ottavio

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Abruzzo

Convegno: "La felicità dell'atleta: dallo stato di flow all'intelligenza emotiva"
Pescara, 1 agosto 2015



Relatori:
Dott.ssa Margherita Sassi
Centro di Psicologia dello Sport - Psicoterapeuta - Psicologa Clinica - Esperta in Psicologia dello sport.
Sabato 01 agosto 2015 ore 15:30
Pescara - Viale Vittorio Pepe - Studio "Giovanni Cornacchia"
Programma del Convegno:
ore 15:30 - Accrescimento dei partecipanti e saluto delle autorità
ore 16:00 - Dott.ssa Margherita Sassi - "La felicità dell'atleta: dallo stato di flow all'intelligenza emotiva"
ore 17:00 - Dott.ssa Margherita Sassi - "La felicità dell'atleta: dallo stato di flow all'intelligenza emotiva"
ore 17:15 - Dott.ssa Margherita Sassi - "La felicità dell'atleta: dallo stato di flow all'intelligenza emotiva"
ore 18:00 - Dibattito conclusivo
ore 18:30 - Chiusura dei lavori
Il convegno è organizzato dal CR FIDAL Abruzzo in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e avrà diritto all'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
Le iscrizioni potranno essere inviate entro le ore 14:00 del venerdì 24 luglio 2015 al seguente indirizzo e-mail: atletica@fidalabruzzo.it. Indicare Nome, Cognome, Città e Provincia.
Il Convegno si svolgerà all'interno del seminario organizzato al "Centro di Atletica leggera Estate 2015" e precederà lo svolgimento di altri convegni su tematiche diverse. Il costo della partecipazione è di 10,00 euro (10,00 euro per partecipante). Il prezzo comprende il pacchetto formativo. Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario c/c: BNL, filiale Pescara - intestato a C.R. FIDAL Abruzzo cod. IBAN IT 87Z01005140000000026004
Riepilogo dei convegni che si terranno nella settimana del Campus Estate 2015

27-07-2015	Prof. Claudio MAZZAURRO - <i>Le evoluzioni della forza in età giovanile</i>	0,5
29-07-2015	Prof. Dario D'OTTAVIO - <i>Avviamento tecnico dell'esercizio flessivo</i>	0,5
30-07-2015	Prof. Claudio MAZZAURRO, Dott.ssa Margherita SASSI - <i>Altri aspetti psicologici - DOPING - Psicologia dello Sport</i>	0,5
28/7 e 29/7	Fisioterapisti - Prof. Fulvio CASTIGLIONI e Prof. Massimo BOSSONI - <i>Psicofisiologia dello sport</i>	0,5

FIDALABRUZZO
05234 Pescara - Viale Bettarini, 26 - Tel. 085.4103888 - Fax 085.4121020 - E-mail: atletica@fidalabruzzo.it
Pec: PA0415838572008

Relatore: Margherita Sassi

Organizzazione: CR FIDAL Abruzzo

Incontro tecnico: "Rigenerazione e allenamento: il giusto recupero nelle specialità di endurance"

Grosseto, 26 agosto 2015



Mercoledì 26 Agosto ore 14.30
Sala Riunioni Fattoria la Principina Grosseto

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un incontro tecnico dal titolo:

"Rigenerazione e allenamento: il giusto recupero nelle specialità di endurance"

Relatori: Prof. Claudio Pannozzo Staff tecnico regionale
Prof. Marco Ugolini Staff tecnico regionale
Prof.ssa Ida Nicolini Staff tecnico regionale
Introduzione: Roberto Mazzantini

Oraio: Ore 14.30 Introduzione di Roberto Mazzantini
Ore 14.50 Intervento di Claudio Pannozzo
Ore 15.25 Intervento di Marco Ugolini
Ore 16.00 Intervento di Ida Nicolini

Tutto quanto riguarda il recupero delle specialità di resistenza. Il recupero nutrizionale, il reintegro dei liquidi e dei sali e i giusti tempi di recupero dopo allenamenti e gare. Come ottenerne il massimo degli atleti.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Relatori:
Claudio Pannozzo
Marco Ugolini
Ida Nicolini

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscano

Incontro/dibattito: "le metodologie di allenamento del settore giovanile nell'Atletica Leggera"

Pergusa, 29 agosto 2015



INCONTRO/DIBATTITO

"Le metodologie di allenamento del settore giovanile nell'Atletica Leggera"

FIDAL Sicilia
Centro Studi FIDAL Sicilia

PERGUSA 29 AGOSTO 2015
AULA MAGNA HOTEL GARDEN ORE 10,00

Relazioni:

Avviamento giovanile alla pratica della velocità, **Orazio Scarpa**

L'allenamento delle varie espressioni di forza nel settore giovanile, **Giuseppe Maiori**

L'avviamento tecnico dei giovani alle specialità del settore velocità, **Rosario Cannavò**

Avviamento giovanile alle specialità di mezzofondo, **Gaspare Polizzi**

Le basi del processo dell'adattamento biologico nei giovani, **Marcello Giaccone**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Sicilia, Centro Studi Sicilia

Seminario: "Lo sprint da Formia a Toronto"

Bergamo, 17 ottobre 2015

Relazione:

Sintesi delle esperienze della "scuola

italiana di velocità" e nuove strade aperte dalle proposte di matrice nord americana, **Alessandro Nocera**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LOMBARDIA

IL SETTORE TECNICO DELLA LOMBARDIA ORGANIZZA UN SEMINARIO
BERGAMO - SABATO 17 OTTOBRE 2015

RELATORE: ALESSANDRO NOCERA

PALAZZO CONI (ORE 15,00/17,00)
Le sport di Formia e Toronto: sinergie delle esperienze di "nuove strade aperte dalle proposte di matrice nord americana"

Che cosa è meglio non fare con i giovani: individuazione dei mezzi di allenamento che non pregiudichino il proseguimento dell'attività

IMPIANTO INDOOR (17,00/19,00)

Proposta di esercitazioni tecniche
La forma dell'accelerazione

Il convegno da diritto a 0,5 crediti formativi.

FIDAL LOMBARDIA
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Via C.B. Prandì 46 • 20137 MILANO • tel. 027447866 fax 027167076

Comitato Regionale Lombardia www.fidal-lombardia.it
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Via C.B. Prandì 46 • 20137 MILANO • tel. 027447866 fax 027167076

GRUPPO BANCARIO CREDITO VALLTINENSE

Organizzazione: Comitato regionale FIDAL Lombardia

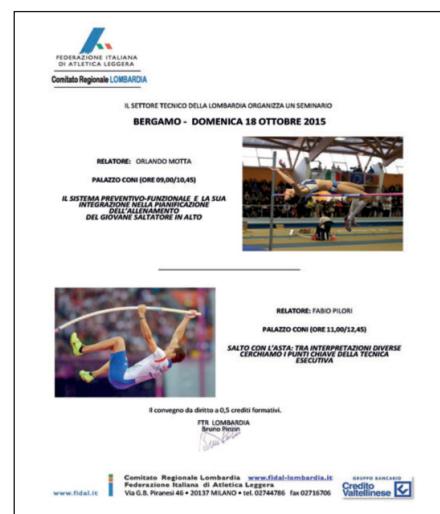
Seminario: "L'allenamento dei salti in elevazione"

Bergamo, 18 ottobre 2015

Relazioni:

Il sistema preventivo-funzionale e la sua integrazione nella pianificazione dell'allenamento del giovane saltatore in alto, **Orlando Motta**

Salto con l'asta: tra interpretazioni diverse cerchiamo i punti chiave della tecnica esecutiva, **Fabio Pilori**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LOMBARDIA

IL SETTORE TECNICO DELLA LOMBARDIA ORGANIZZA UN SEMINARIO
BERGAMO - DOMENICA 18 OTTOBRE 2015

RELATORE: ORLANDO MOTTA

PALAZZO CONI (ORE 09,00/12,45)
IL SISTEMA PREVENTIVO-FUNZIONALE E LA SUA INTEGRAZIONE NELLA PIANIFICAZIONE DEL GIOVANE SALTATORE IN ALTO

RELATORE: FABIO PILORI

PALAZZO CONI (ORE 11,00/12,45)
Salto con l'asta: tra interpretazioni diverse cerchiamo i punti chiave della tecnica esecutiva

Il convegno da diritto a 0,5 crediti formativi.

FIDAL LOMBARDIA
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Via C.B. Prandì 46 • 20137 MILANO • tel. 027447866 fax 027167076

Comitato Regionale Lombardia www.fidal-lombardia.it
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Via C.B. Prandì 46 • 20137 MILANO • tel. 027447866 fax 027167076

GRUPPO BANCARIO CREDITO VALLTINENSE

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Lombardia

Seminario: "Programmazione dei salti in estensione"

Bergamo, 25 ottobre 2015



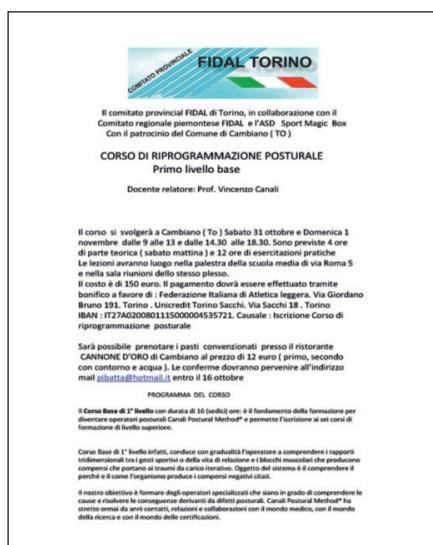
Relatore: Stefano Serrano

Metodologia dell'allenamento e programmazione dei salti in estensione
Elementi di confronto con il "sistema svedese"

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

Corso di riprogrammazione posturale

Cambiano (TO), 31 ottobre - 1 novembre 2015



Relatore: Vincenzo Canali

Rapporti tridimensionali tra i gesti sportivi e della vita di relazione e i blocchi muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo, per comprendere i motivi per cui l'organismo produce compensi negativi.

muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo, per comprendere i motivi per cui l'organismo produce compensi negativi.

Organizzazione: Comitato prov.le FIDAL di Torino, Comitato Regionale FIDAL Piemonte.

"Fondamenti del nutrient timing"

Cagliari, 31 ottobre 2015



Relatore:

Vincenzo Canali

Rapporti tridimensionali tra i gesti sportivi e della vita di relazione e i blocchi muscolari che producono compensi che portano ai traumi da carico iterativo, per comprendere i motivi per cui l'organismo produce compensi negativi.

Organizzazione: Comitato prov.le FIDAL di Torino, Comitato Regionale FIDAL Piemonte.

Seminario: "Allenamento sportivo giovanile - L'importanza della variabilità"

Modena, 28 novembre 2015

Relazioni:

La programmazione variabile dell'allenamento, **Jurgen Weinick**

La variabilità nell'insegnamento delle tecniche sportive, **Laura Bortoli**

Principi per la programmazione variabile della preparazione fisica giovanile, **Francesco Cuzzolin**

Strumenti variabili per stimolare e sviluppare l'intelligenza di gioco in diverse discipline, Horst Wein - **Marcello Nardini**

Effetto della variabilità dell'allenamento motorio nella costruzione della potenza del nuotatore, **Giorgio Gatta**



Organizzazione: CONI Scuola Regionale dello Sport emilia Romagna

7° Congresso "Asma e Sport"

Cagliari, 13-14 novembre 2015



Relazioni:

Alterazioni posturali correlate alla meccanica di corsa nel runner, **Massimiliano Pau**

Termoregolazione e reintegrazione eletrolitica nella maratona, **Filippo Tocco**
Pane, latte, pizza: l'importanza della varietà nell'alimentazione degli sportivi, **Giovanni Ghiani**

Valutazione funzionale nel fondo e costruzione del programma di allenamento nel mezzofondo prolungato e nella maratona, **Nardino Degortes Silvano Danzi**

Test dimostrativo: curva lattato e test Conconi al treadmill, **Andrea Cabboi Filippo Tocco**

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal sardegna.

L'allenamento in un lanciatore di disco di elevata qualificazione: programmazione a blocchi

Bergamo, 15 novembre 2015

BERGAMO PALAZZO CONI
DOMENICA 15 NOVEMBRE 2015
ORE 9,30

L'ALLENAMENTO IN UN LANCIATORE DI DISCO DI ELEVATA QUALIFICAZIONE: PROGRAMMAZIONE A BLOCCHI

RELATORE: FRANCESCO ANGIUS

Il Presidente
Giulio Pavesi

Il Fidat
Toscano
Breno Pavesi

Comitato Regionale Lombardia - www.fidal-lombardia.it
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Via G.B. Pisanu 66 - 20137 MILANO - tel. 02744786 fax 02716706

GRUPPO BANCARIO
CREDITO VALLI LIGURE

Relatore:
Francesco Angius

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Lombardia.

Seminario: "Rapporto tra forza e velocità"

Livorno, 21 novembre 2015

Relatore:
Nicola Silvaggi

Sabato 21 novembre ore 15.00

Livorno Sala Riunioni Ente Scuola Edile Via Piemonte 44

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario dal titolo:

"Rapporto tra Forza e Velocità"

Relatore: Prof. Nicola Silvaggi Collaboratore Nazionale Settore Lanci

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Arrigo Belli
Ore 15.10 Intervento di Nicola Silvaggi

Partendo dalle categorie giovanili fino all'atleta evoluto ci sono dei parametri relativi a forza e velocità che cambiano ed altri che rimangono pressoché stabili. Quali parametri devono essere utilizzati per la valutazione dell'atleta?

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Toscana.

Clinic dedicato ai lanci

Boissano (SV), 22 novembre 2015

Relazioni:

Allenamento giovanile ed evoluzione verso l'alta perfomance, **Valter Superrina**

Allenamenti sul campo con tecnici ed atleti

Associazione Officina Atletica
http://officinaatletica.blogspot.it

In collaborazione con Atletica Arcobaleno Savona e con il Comitato Regionale FIDAL Liguria organizza un CLINIC dedicato a 2 lanci

Martello
Disco

Domenica 22 novembre
Centro Sportivo Polifunzionale (Località Marici)
Via Marici - Boissano (SV)

Nello «spirito di Officina Atletica», spazio per allenarsi insieme con incontri tra Tecnici e Atleti, oltre a un momento formativo e un'intera giornata da vivere insieme, condividendo quello che ci piace fare.

Crediti formativi Fidal:
la partecipazione a questo evento consente l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per i Tecnici di Atletica Leggera

Per iscrizioni e informazioni mail a officinaatletica@libero.it

Organizzazione: Associazione Officina Atletica, Comitato Regionale Fidal Liguria.

Convegno tecnico scientifico: "Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare: moderne strategie per correre veloci, saltare di più e lanciare più lontano"

Bressanone (BZ), 22 novembre 2015

Relazioni:

L'allenamento dei giovani saltatori, **Wolfgang Killing (GER)**

Nuovi modelli tecnici per la costruzione di un saltatore in alto, **Wolfgang Killing (GER)**

Allenamento e allenabilità, **Vincenzo De Luca**

Dall'analisi della corsa all'individuazione delle giuste strategie di allenamento, **Vincenzo De Luca**

Quanta e quale forza per lanciare lontano, **Joachim Lipske**

Modelli tecnici per la costruzione di un lanciatore di peso, **Joachim Lipske**

fidalBZ 2015

Convegno tecnico scientifico

BRIXEN BRESSANONE 22/11/2015

"Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare"
Dalla teoria alla pratica: moderne strategie per correre più veloci, saltare di più e lanciare più lontano

ZONA SPORTIVA SUD
Via Laghetto 21
39042 Bressanone

FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA
LEICHATHLETIKVERBAND
Comitato Alto Adige Landesleichtathletik Südtirol

Organizzazione: Comitato Fidal Alto Adige.

Seminario: "La tecnica dei migliori ostacolisti di ogni tempo a confronto con quella dei nostri ostacolisti"

Roma, 28 novembre 2015

Relatore: Roberto Bedini

Le corse ad ostacoli: principi biomeccanici generali

Differenze tra i principali modelli di riferimento



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Lazio

SEMINARIO SUGLI OSTACOLI IN ITALIA E NEL MONDO

“La tecnica dei migliori ostacolisti di ogni tempo a confronto con quella dei nostri ostacolisti”

Relatore: ROBERTO BEDINI, allenatore specialista ostacoli.

Sabato 28 Novembre 2015

Roma, Via Flaminia Nuova, 830 - Sala CONI

Seminario tecnico per allenatori, allenatori specialisti con dibattito conclusivo.

Programma del seminario:

ore 14:00 Accreditato dei partecipanti e saluti autorità

ore 14:15 Aperitura seminario: Emilio De Boni, Fiduciario Tecnico Regionale

ore 14:30 Le corse ad ostacoli: principi biomeccanici generali

ore 14:40 Teoria di riferimento

ore 14:30 Pausa

Ore 16:45 Differenze tra i principali modelli di riferimento con analisi dei filmati

Ore 17:45 Dibattito conclusivo

Ore 18:00 Chiusura lavori

Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Le Iscrizioni potranno essere inviate, entro le 24 del 25 novembre 2015 al seguente indirizzo e-mail: techno@fidalazio.it

Il costo per la partecipazione al seminario è di € 12,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati al momento dell'accreditato.

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Lazio www.fidalazio.org

www.fidal.it

Via Flaminia Nuova, 830 - 00171 Roma - tel. 06 3322175 - fax 06 3340014 - e-mail cr.lazio@fidal.it

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Lazio.

Seminario: "Metodologia di sviluppo della forza nel velocista e sua valutazione"

Pontedera (PI), 29 novembre 2015

Relatore: *Andrea Presacane*

Relatore: Andrea Presutti
Obiettivo è di stabilire le migliori metodologie per l'allenamento dei veloci-sti. Quali metodiche devono essere utilizzate per lo sviluppo della forza? In

quale periodo? Come possiamo valutare l'efficacia del lavoro?

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Toscana.

Workshop su salto triplo, giavellotto ed ostacoli

Perugia, 28 novembre / 12 dicembre
2015

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Piemonte.

Seminari: "Terminando e ricomincando 2015"

Padova, 5/6 dicembre 2015

**FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA**
Comitato Regionale VENETO
SETTORE TECNICO

Relazioni:

La scuola francese degli ostacoli: esperienze metodologiche e tecniche nella categoria junior, **Olivier Valaeyns**
La scuola francese delle prove multiple: metodologie per la preparazione speciale trasversale delle varie discipline **Sebastien Levica**

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Veneto

Seminario su salti in estensione e giavellotto

Agropoli (SA), 12 dicembre 2015

Relatore: **Davide Sessa**

Biomeccanica in pedana: analisi del salto in lungo e del salto triplo
Studio tecnico e didattico in pedana: analisi tecnica del lancio del giavellotto



SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO
Salti in estensione: Biomeccanica in pedana
Lancio del Giavellotto: Studio tecnico e didattico

Agropoli (SA) – 12.12.2015

Seminario tecnico per allenatori, tecnici, insegnanti, insegnanti di educazione fisica ed atleti con didattico concettivo e parte pratica che si svolgerà presso la sala Paleozona/zone Giovani Piazzale il Pista di atletica leggera Pietro Mennea del campo R. Guariglia di Agropoli (SA) il seminario è organizzato dal Comitato Regionale Fidal Campania in collaborazione con la società ASD Atletica Agropoli.

Le adesioni devono essere inviate a mezzo fax o via mail, con il modulo allegato, entro il 4.12.2015 al Comitato Regionale Campania in Via Alessandro Longo, 46r- 80129 - Napoli - al n. di Fax 081/500757 o via e-mail a comitato.fidalcampagna@libero.it oppure al numero 081/500757.

La partecipazione al seminario darà diritto alla maturazione di "Crediti Formativi Fidal" pari a 0,50 punti.

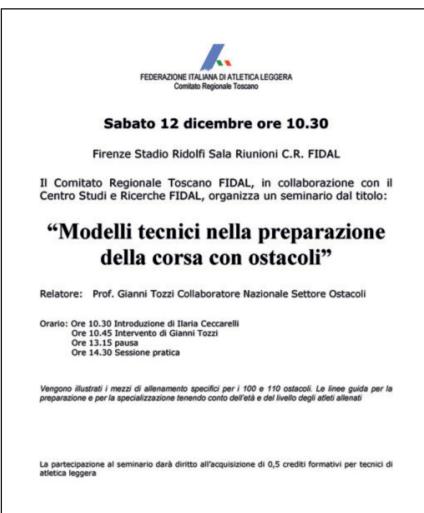
Programma del seminario:
ore 09.30 Accreditto dei partecipanti
ore 10.00 Saluti autorità
ore 10.15 Relazione Dott. Davide SESSA
"Analisi biomeccanica del salto in lungo"
ore 11.15 Relazione Dott. Davide SESSA
"Analisi biomeccanica del salto triplo".
Ore 12.15 pausa pranzo

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Campania.

Seminario: "Modelli tecnici nella preparazione della corsa con ostacoli"

Firenze, 12 dicembre 2015

Relatore: **Gianni Tozzi**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Sabato 12 dicembre ore 10.30
Firenze Stadio Ridolfi Sala Riunioni C.R. FIDAL

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario dal titolo:

"Modelli tecnici nella preparazione della corsa con ostacoli"

Relatore: Prof. Gianni Tozzi Collaboratore Nazionale Settore Ostacoli

Orario: Ore 10.30 Introduzione di Italo Ceccarelli
Ore 10.45 Intervento di Gianni Tozzi
Ore 11.15 pausa
Ore 14.30 Sessione pratica

Vengono illustrati i mezzi di allenamento specifici per i 100 e 110 ostacoli. Le linee guida per la preparazione e per la specializzazione tenendo conto dell'età e del livello degli atleti allenati.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Toscana.

Convegno: "Aspetti tecnici e didattici di alcune specialità dell'Atletica Leggera"

Palermo, 28-29 dicembre 2015

Relazioni:

Il contributo della componente aerobica nella gara dei m400 piani - caso studio, **Orazio Scarpa**

Aspetti tecnici nel lancio del martello, **Giacomo Mulè**

Aspetti tecnici dei giovani nelle specialità degli ostacoli, **Rosario Cannavò**
Metodologia di allenamento nelle spe-

cialità del mezzofondo prolungato, **Gaspone Polizzi**

Aspetti tecnici nel getto del peso, **Nicola Siracusa**

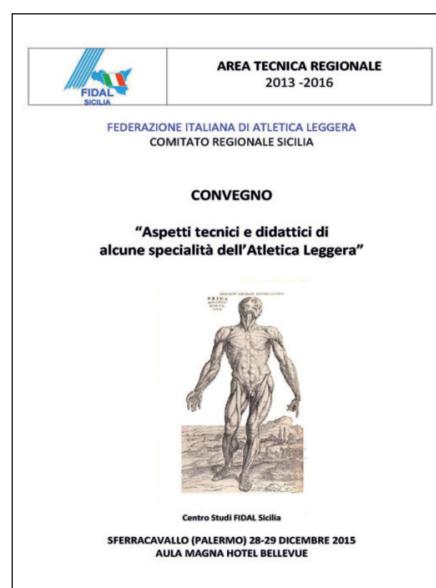
Tecnica e didattica nella specialità della marcia, **Franco Bandieramonte**

Aspetti tecnici nei salti in estensione, **Michele Basile**

Aspetti tecnici e didattici nel salto con l'asta, **Leonardo Dorio**

Aspetti tecnici nel lancio del giavellotto, **Giuseppe Maiori**

Metodologia di allenamento nella specialità della maratona, **Tommaso Ticali**



AREA TECNICA REGIONALE
2013 - 2016

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE SICILIA

CONVEGNO

"Aspetti tecnici e didattici di alcune specialità dell'Atletica Leggera"

Centro Studi FIDAL Sicilia
SFERRACAVALLO (PALERMO) 28-29 DICEMBRE 2015
AULA MAGNA HOTEL BELLEVUE

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Sicilia.

L'allenamento intermittente: presupposti fisiologici, metodologici e applicazioni sul campo. L'esperienza con Andrea Longo

Fabio Scapin

Introduzione: il lavoro intermittente e gli 800 mt

Voglio sottolineare che quello di cui andiamo a parlare è solo un tassello di quel grande e difficilissimo mosaico che è l'allenamento dei mt 800.

Infatti gli 800 mt, come tutti Voi ben sapete e come ormai ampiamente dimostrato, sono la distanza di "confine", quella che mi piace definire la "fiamma dei 3 fuochi", cioè quella distanza in cui i 3 meccanismi energetici con cui cataloghiamo i processi biochimici che forniscono la forza motrice alla macchina umana, vengono portati ad esaurimento, o al massimo delle loro capacità e potenzialità.

E nasce proprio da questa peculiarità l'enorme difficoltà di allenare al meglio un atleta che corre questa distanza, ma è proprio questo il motivo per cui il doppio giro di pista è, a mio avviso, la gara di corsa tra le più affascinanti dell'atletica leggera.

Dunque, bisogna prima scomporre le varie parti di questo mosaico, analizzarle, cercare di capirle per poi migliorarle, incrementarle, ottimizzarle, ed infine rimetterle insieme, in un incastro il più preciso possibile, con quel collante particolare che è la tecnica di corsa, che renda il tutt'uno quanto mai efficace.

Per fare questo ci vuole tempo, nel senso che questo mosaico deve migliorare costantemente, anno dopo anno, arrivando ad essere un insieme armonico di "tinte forti" (qualità, punti di forza) e "tinte chiare" (punti deboli).

Questo che vado ora ad esporre è l'esperienza vissuta con Andrea Longo, della "scoperta" di un modo un po' diverso, non nuovo, ma sicuramente non tradizionale, di allenare alcuni tasselli, importantissimi, di quel mosaico, passando attraverso tutto ciò che questo ha voluto dire: gioie, dolori, ansie1 frustrazioni, dubbi, soddisfazioni, conferme e una miriade di diverse sensazioni che si provano quando si vive e crede fermamente e intensamente in ciò che si fa.

Parte I: quali obiettivi tecnici?

Nell'inverno del 1997, analizzando il "mosaico" Andrea Longo in vista della stagione successiva, mi accorsi che il "tassello" che si chiama "resistenza", o, meglio, per quanto ci riguarda, "resistenza specifica degli 800 mt" (e cioè la Max potenza ottenibile dal sistema aerobico) era quello in cui i margini di miglioramento erano sicuramente più elevati: ma su cosa dovevo andare ad incidere?

Sulla Vel di percorrenza? Sui recuperi? O sulla distanza?

Sicuramente, per la particolare struttura dell'atleta in questione (1,91 x 87 Kg in inverno), aumentare ancor di più le distanze non era molto consigliabile: dovevo quindi, mantenendo inalterata la distanza percorsa nei cosiddetti lavori "aerobici", aumentare la Vel di percorrenza, diminuendo i recuperi.

In questo modo avrei incrementato la DENSITÀ.

- Aumento di volume di lavoro sulla parte aerobica senza aumentare i km: necessità di elevare l'intensità e, diminuendo i recuperi, la densità.
- Lavorare sulla tecnica di corsa a ritmo gara.
- Prevenire infortuni invalidanti.

Cosa fare? Quali le possibili soluzioni?

- togliere qualche fondo medio e corto-veloce ed introdurre più lavori di aerobica frazionata, in modo da aumentare la velocità di percorrenza.
- le velocità di tali prove sarebbero state, nel periodo invernale in cui Gennaio-Febbraio-Marzo nell'ordine di 2'40"-2'50"/km, sotto l'80% della velocità di gara: non avremmo inciso sul gesto tecnico specifico.
- Volendo andare a lavorare su velocità gara¹ si sarebbero dovute compiere, varie serie di ripetute lattacide: questo però, in tale periodo risultano alquanto pericolose sotto vari punti di vista.

Tutto questo, con i sistemi "tradizionali", avrebbe comportato un grosso inconveniente, nel periodo della preparazione in cui andavo a compiere questi allenamenti, e cioè: ELEVATO ACCUMULO DI ACIDO LATTICO.

Questo "effetto collaterale" era troppo pericoloso per non tenerne conto, per i rischi che avrebbe comportato a livello di integrità e salute dell'atleta.

Dobbiamo ricordarci, infatti, di commisurare sempre l'aumento del carico di lavoro con i rischi di infortunio che questo comporta: è un aspetto spesso sottovalutato da noi allenatori, che si paga poi con infortuni che bloccano anche a lungo la preparazione e, quindi, la stagione; ne parlo a ragion veduta, visto che anche io con Andrea sono incorso in errori di questo tipo.

Il fatto di mantenere entro determinati livelli il grado di lattacidemia ematica aumentando la Vel di percorrenza, con inalterata la distanza percorsa, sarebbe stato segno inequivocabile di un grosso miglioramento della potenza del meccanismo aerobico, in quanto indice tangibile di:

- incremento della capacità, da parte del meccanismo stesso, di risintesi dell'acido lattico prodotto, soprattutto a livello intramuscolare.
 - minor produzione di acido lattico alle stesse velocità, se non a velocità addirittura superiori, rispetto a quelle ottenute compiendo classici lavori di "aerobica frazionata" su distanze di 5 – 6 Km da noi abitualmente utilizzate.
- Stavo pensando di parzializzare ancor di più la singola prova, compiendo un numero maggiore di ripetizioni, ed un buon numero di serie, ma:
- non avevo alcun riferimento su come gestire questi parametri.

• non me la sentivo di rischiare.
• Temevo comunque grossi accumuli di acido lattico.
A questo punto, dedicandomi in modo mirato alla ricerca molto puntuale di quanto esisteva sul tema, anche su sport diversi dall'atletica leggera, su "Coaching & Sport Science Journal", edita dal Prof. Bosco, nel n.° II - Marzo '97: leggo un articolo di COLLI INTROINI E BOSCO : "L'allenamento intermittente: istruzioni per l'uso" e trovo descritto, teorizzato e applicato (sebbene non alla corsa), quanto andavo cercando!

- L'applicazione su sport quali ciclismo e kayak, aveva dato i risultati di altissimo livello (medagliati ad Atlanta).
- Dovevo studiare la maniera più corretta per applicare tali principi ai miei programmi, e quindi ad Andrea Longo.
- Quello che più mi stupiva, e rallegrava, erano le basse concentrazioni di lattato che erano state rilevate negli atleti con tale allenamento: proprio ciò che cercavo.

Parte II: nascita del protocollo di lavoro: problemi, soluzioni e applicazioni.

I problemi: mantenersi sempre tra 4 e 8 mM/Lt.

- Quale distanza per serie?
- Quale distanza totale di allenamento?
- A diverse distanza di ripetizione può corrispondere una diversa produzione di acido lattico ed un diverso impegno metabolico e tecnico: grandi prospettive ma grandi problemi di taratura.

La mia soluzione per gli 800 metri:

- Distanza totale: dai 3 ai 6 km (a seconda della velocità che voglio ottenere)
- serie di 8/10 ripetizioni,
- durata delle ripetizioni che poteva andare da 8 a 20 sec
- da ripetersi per almeno 3-4 serie:
- in questo modo potevo lavorare sia su velocità uguali, che leggermente inferiori a quella gara.

L'applicazione pratica:

Nel Gennaio '98 ho quindi sostituito alcune sedute di aer. frazionata, o corto-veloce, del programma originario con:

- 4* (10 * 80-100) rec: 20" / 8-10' (seduta più "lattacida")
- 4* (10 * 150) rec: 20" / 8-10' (seduta più aerobica)

Questo ogni settimana delle tre di carico del programma.

Parte III: Impressioni e considerazioni dell'atleta e del tecnico:

- Lavoro molto duro, iniziale difficoltà di controllo della velocità.
- Dopo poche sedute è emerso un importante fattore positivo della distribuzione direi "millesimale" dello sforzo espresso durante tutta la durata del lavoro.
- Sensazione quasi immediata, con il supporto del tecnico, sul controllo della tecnica specifica di corsa, soprattutto nelle prove più brevi (quelle più vicine alla velocità gara), e soprattutto fino a $\frac{3}{4}$ della serie (fino a quando si è in

una condizione di relativa freschezza), cosa non possibile, o molto più difficile, sulle normali ripetute lattacide o aerobiche.

Sul fatto che il lavoro fosse molto duro, non spaventava né me né Andrea, visto che, da sempre sono fermamente convinto del principio secondo cui un adattamento fisiologico a stimoli allenanti viene realizzato, stabilizzato e mantenuto nel tempo più facilmente se il volume di lavoro è ampio e l'intensità dello sforzo è elevata (2); e gli atleti che lavorano con me sono al corrente di questo mio principio ispiratore.

Atleti giunti ad un livello di qualificazione alto/medio-alto che non sposano tale principio, a mio avviso, non hanno margine di miglioramento, o ne hanno pochissimo.

Per mia fortuna, non era, appunto, il caso di Andrea Longo, che invece ha dimostrato fin da subito un grande entusiasmo nell'affrontare questa importantissima nuova sfida tecnica, riponendo massima fiducia nel mio operato e nel nuovo mezzo di allenamento, aspetto che è stato di fondamentale importanza per il suo futuro successo.

Parte IV: i risultati e i dati raccolti sul campo

Dal punto di vista strettamente scientifico, restava da svelare la cosa sicuramente più importante, l'assioma che andava a sorreggere tutto quanto si era teorizzato, e cioè *il reale accumulo di lattato*.

- ero, con tale protocollo, all'interno della fascia da 4 a 8 mM/Lt.?

In Namibia, durante un raduno del Settore Nazionale Mezzofondo Veloce, ottenemmo la risposta, tra l'incredulità del prof. Gigliotti, alquanto "scettico" sulla bontà e sui risultati del lavoro intermittente, e del dott. Fiorella, che eseguiva esso stesso le misurazioni del lattato sull'atleta.

Compiendosi le sedute a circa 2000 mt. di altitudine, ho deciso di adottare sempre la distanza degli 80 mt per la seduta più "breve", ed un recupero, in alcune sedute, di 30" tra le prove, per verificare se con recuperi maggiori, e chiaramente velocità di percorrenza leggermente superiori, si producevano accumuli di lattato più elevati.

Oltre a ciò, volevo ottenere velocità uguali o superiori a quella di gara per lavorare sulla tecnica di corsa, sfruttando anche il fatto della minor resistenza dell'aria a 2000 mt. di altitudine.

Di contro, a 2000 mt., con minor presenza di ossigeno, rendevo sicuramente più "lattacido", più specifico il lavoro: ma se anche in altitudine fossimo restati dentro la "fascia" 4-8 mM/Lt, a quel punto avrei avuto la certezza di lavorare in regime che definisco di "aerobia specifica dell'ottocentista". Riporto quindi di seguito alcune tabelle esemplificative ed emblematiche, di 2 tra le varie sedute svolte, e, più precisamente, una per ognuna delle tipologie protocollate, con i relativi dati raccolti.

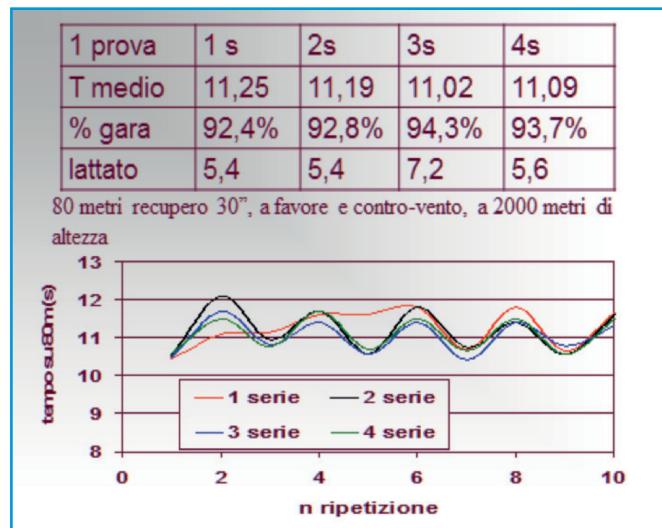
N.B.: Per tutte le sedute svolte, i prelievi di acido lattico venivano compiuti dopo 3' dal termine della ripetuta.

Cfr. tabella a pag. seguente.

24/01/1998: 4 * (10*80) rec: 30" – 8'																				
	tempo	rec.																		
1 s	10.45	30	11.1	30	11.14	30	11.6	30	11.62	30	11.8	30	10.7	30	11.8	30	10.65	30	11.6	10min
2 s	10.53	30	12.1	30	10.94	30	11.7	30	10.58	30	11.8	30	10.75	30	11.4	30	10.57	30	11.6	10min
3 s	10.49	30	11.7	30	10.81	30	11.4	30	10.57	30	11.4	30	10.42	30	11.4	30	10.78	30	11.3	10min
4 s	10.58	30	11.5	30	10.76	30	11.7	30	10.7	30	11.5	30	10.66	30	11.5	30	10.56	30	11.5	Def.

N.B.: usando sempre lo stesso rettilineo in entrambi i sensi, ed essendoci presenza di forte vento, i tempi di ogni ripetuta risultano essere notevolmente differenti.

TABELLA SINTETICA

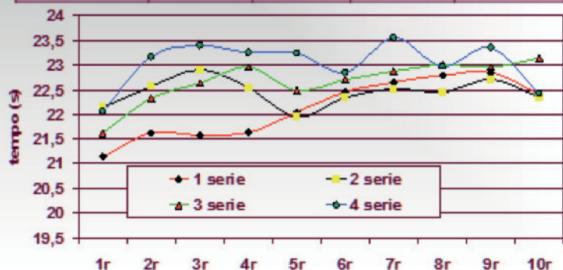


30/01/1998: 4 * (10*150) rec: 30" – 8'																				
	tempo	rec.	tempo	rec.																
1 s	21.15	32.23	21.62	29.74	21.58	30.14	21.64	29.25	22.04	30.20	22.45	28.9	22.65	31.7	22.79	27.88	22.85	31.51	22.41	10'
2 s	22.15	29.71	22.57	28.97	22.91	29.1	22.54	30.19	21.95	30.67	22.34	28.3	22.51	30.67	22.45	28.58	22.70	30.10	22.36	10'
3 s	21.63	30.09	22.32	28.25	22.63	31.05	22.96	28.48	22.48	29.37	22.7	30.84	22.87	30.77	23	30.59	22.96	30.28	23.14	10'
4 s	22.06	29.12	23.17	29.2	23.4	30.36	23.25	29.02	23.24	31.23	22.85	30.22	23.55	31.31	22.97	31.03	23.36	31.26	22.43	Def

TABELLA SINTETICA

10 ripetizioni da 150 metri rec 30"

	1 s	2s	3s	4s
T medio	22,118	22,44	22,66	23,02
% gara	88%	87%	86%	85%
lattato	5,6	5,7	6,3	5,9



Un primo dato che subito balza all'occhio è che il protocollo di lavoro costruito su teorici presupposti, alla prova del campo si è rivelato assolutamente rispondente agli scopi preposti, in particolare al mantenimento tra le 4 e le 8 mM/Lt del lattato ematico: l'atleta ha corso a velocità comprese tra l'85 e il 95% della velocità gara, con accumuli di lattato relativamente bassi rispetto a notevoli kilometraggi.

Per meglio comprendere la differenza rispetto a tipologie di sedute per così dire più "classiche", riporto i dati di alcune sedute svolte nello stesso periodo:

26/01/98: 1200 mt / r 5' / 1000 mt / r 5' / 800mt / r 5' / + (3*500 mt) r 4':

3'13"25/ A L 3':6.8/

2'38"24/ A L 3':9.2/

2'05"3/ A L 3':10.3/

1'15"3/ A L 3':10.5/

1'17"6/ A L 3':11.9/

1'18"/ A L 3':11.7.

29/01/98: 7 km fondo medio:

3'22"91/3'24"14/3'25"34/3'32"/3'22"51/3'21"67/3'14"77 = 23'53"

A L 3': 4.5

31/01/98: 3 * (300/200/150) rec: 4'8/

1) 38"29 / 25"35 / 17"98

A L 3': 7.6 9.0 9.4

37"83 / 24.43 / 18.02

A L 3' 9.7 11.6 11.0

37.50 / 24.48 / 17.32

A L 3' 12.7 12.4 14.0

01/02/98: 4 KM corto-veloce:

3'02"/3'05"/3'05"/2'59" = 12'11"

A L 3': 9.8

TABELLA COMPARATIVA

tipo	Tempo su 800	% gara	Lattato	Tot km
fondo medio	2'44"	64%	4,5	7
300/200/150	1'39"	105%	14	2
1200/.../500	2'05"	83%	12	4,5
Corto veloce	2'26"	71%	10	4
Intermitt su 80 (1)	1'51"	93,5%	5,9	3,2
Intermitt su 80 (2)	1,49"	95%	6,9	3,2
Intermitt su 150	2'00"	86%	5,8	6

Parte V: conclusioni

Tenuto conto che:

- Il consumo di ossigeno si attesta su valori dell'80% - 95% della VO₂ Max (1) a seconda dei parametri utilizzati.
- la relativa FC è sempre superiore al 90% della Fcmax e con intensità elevate si avvicina alla massima.
- il processo energetico aerobico viene stimolato ai suoi massimi livelli, sia durante le "fasi attive" che, in particolar modo, durante la fase di recupero.
- In nessun'altra tipologia di allenamento si riesce a mantenere la velocità delle singole prove ad un valore così elevato ed alla stessa velocità di percorrenza nelle singole prove.
- L'accumulo di lattato è risultato essere compreso tra 4 e 8 mM/lt.

L'OBIETTIVO CHE CI ERAVAMO PREFISSI E' STATO RAGGIUNTO

NOTE A MARGINE

Tutto ciò detto, mi risulta necessario sottolineare, in base all'esperienza maturata "sul campo", che l'allenamento intermittente non sostituisce le altre metodologie, le quali, per le peculiarità insite in ognuna di esse, perseguono in maniera specifica ed insostituibile, obiettivi ben precisi.

Risulta invece essere una ulteriore "freccia" nell'arco dell'allenatore che, a seconda del momento, delle necessità e della tipologia di atleti che sta seguendo, potrà utilizzare, a totale completamento del suo programma di allenamento.

Nel corso degli anni ho potuto verificare, come l'allenamento intermittente sia molto duttile e versatile.

Potendo infatti modificare:

- DISTANZE
- RIPETIZIONI
- SERIE
- RECUPERI
- PENDENZE
- FREQUENZA/AMPIEZZA DI CORSA

il tecnico ha la possibilità di spostare il "focus" dell'allenamento verso il versante (aerobico/lattacido/tecnico) che più,

in quel momento, gli necessita, costruendo "su misura" la seduta più adatta.

Credo, inoltre, che tale tipologia di allenamento possa essere veramente utile per le distanze di gara che vanno dagli 800 ai 3000, soprattutto per gli atleti più "veloci" che corrono questa seconda distanza; andando oltre, tale metodica sconfina, a mio avviso, nel classico interval-training. Nel corso degli anni ho raccolto una quantità notevole di dati sia sul lavoro intermittente (con una serie notevole di varianti), che sulle tipologie di allenamento più "classiche": per questo i miei ringraziamenti vanno al Prof Marzio Braida della Federazione Vela, che mi ha supportato per la misurazione dei valori di lattato ematico "sul campo" e per la successiva elaborazione dei dati.

Spero, con questa relazione, di aver fornito un quadro completo ed esaustivo di come ho pensato, costruito ed applicato l'allenamento intermittente per i miei atleti, in particolare con Andrea Longo, così da arricchire un già ricco "tavolo di lavoro" su cui confrontarsi ed applicarsi, unico modo che conosco per crescere e migliorare.

BIBLIOGRAFIA

- 1) R. Colli, E. Introini, C. Bosco: "L'allenamento intermittente: istruzioni per l'uso." *Coaching & Sport Science Journal* Vol. II. Società Stampa Sportiva - Marzo 1997
- 2) C. Bosco, A. Viru: "Biologia dell'allenamento". Società Stampa Sportiva Roma 1996
- 3) Scapin F.: "Particolari di alcuni mezzi e metodi della preparazione. di A. Longo" F.I.D.A.L. - Seminario di aggiornamento per tecnici degli atleti top level - Tirrenia 15/12/2000
- 4) E. Arcelli, A. Dotti: "Il lavoro intermittente nel mezzofondo". Torino, comunicazione personale, 17 Ottobre 2000
- 5) Scapin F.: "L'allenamento intermittente: presupposti fisiologici, metodologici e applicazioni da campo"

*SEMINARIO DEL CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE
Facoltà di medicina e chirurgia Università Tor Vergata. Roma
- 30 giugno/1 luglio 2004*

Dal Criterium Nazionale Cadetti... fino a...? Una ricerca sui marciatori toscani - Anni 2009-2015

Enzo D'Ignazio - Marco Ugolini

Introduzione

I Campionati italiani individuali e per regioni su pista Cadetti sono una manifestazione che ha visto la luce sotto altri nomi in epoca passata; ricordiamo una edizione del 1983 svoltasi a Perugia che, non a caso, fu denominata "Trofeo cacao", mentre l'anno successivo la denominazione diventò "Trofeo nazionale Cadetti".

Nel 1985, a Riccione, prese vita la definizione più attuale di "Criterium nazionale Cadetti" e proprio in quell'anno si registrò la vittoria del nostro portabandiera, vale a dire Giovanni Saccardi dell'ASSI Giglio Rosso di Firenze, il quale nello stesso anno vinse anche i Giochi della gioventù e il Campionato italiano su strada.

Gli scopi

Ciò che il presente lavoro si propone è di analizzare l'evoluzione nel tempo di un gruppo di marciatori toscani che hanno partecipato ai Campionati in un periodo di tempo che va dal 2009 al 2015, per vedere se le buone premesse in giovane età abbiano poi generato buoni atleti, con continuità di risultati anche nelle categorie successive. Abbiamo parlato di "buone premesse" per la semplice ragione che, essendo la partecipazione ai suddetti Campionati subordinata al conseguimento di un minimo, tale partecipazione diventa una sorta di certificato di eccellenza, sicuramente assimilabile alla proverbiale "metà dell'opera".

Un'occhiata ai minimi

Come appena detto, la partecipazione ai Campionati è subordinata al conseguimento di una prestazione cronometrica, il classico "minimo", che varia di anno in anno in relazione ai risultati conseguiti nell'anno precedente.

Nella Tabella 1 riportiamo il dettaglio dei minimi di partecipazione per i vari anni, ovviamente distinti per sesso. Per dare una maggiore dimensione al confronto negli anni, abbiamo elencato anche i minimi per gli anni 2007 e 2008.

Anno	M	F
2007	21:20,0	16:45,0
2008	21:05,0	16:36,0
2009	21:30,0	16:36,0
2010	20:15,0	16:25,0
2011	20:10,0	16:00,0
2012	20:00,0	15:45,0
2013	20:15,0	16:10,0
2014	25:20,0*	15:50,0
2015	25:20,0*	15:40,0

* Dal 2014 i Cadetti percorrono la distanza di 5 Km.

Tabella 1 - Minimi di partecipazione ai Campionati italiani Cadetti. Anni 2007-2015

Le partecipazioni

È sicuramente interessante dare un significato tangibile al valore dei minimi ed il miglior modo per farlo crediamo sia

quello di andare a vedere il numero di partecipanti Cadetti e Cadette per edizione dei Campionati.

Qui sotto le tabelle riassuntive, con la tabella generale, senza distinzione di sesso, dei partecipanti, con la percentuale di Toscani e quelle divise per sesso.

Nel periodo preso in esame, la nostra Regione ha visto 31 partecipazioni, suddivise tra 17 maschili e 14 femminili. La tabella 5 mostra tutti i dati raccolti.

Anno	Totale	Toscana	% Toscana
2009	66	6	9,1
2010	58	2	3,4
2011	49	4	8,2
2012	50	5	10,0
2013	70	8	11,4
2014	66	6	9,1
2015	54	4	7,4

Tabella 2 - Numerosità partecipanti. Italia e Toscana

Anno	Totale M	Toscana M	% M Toscana
2009	38	5	13,2
2010	29	1	3,4
2011	24	3	12,5
2012	28	2	7,1
2013	33	3	9,1
2014	29	3	10,3
2015	26	3	11,5

Tabella 3 - Numerosità partecipanti maschi. Italia e Toscana

Anno	Totale F	Toscana F	% F Toscana
2009	28	1	3,6
2010	29	1	3,4
2011	25	1	4,0
2012	22	3	13,6
2013	37	5	13,5
2014	37	3	8,1
2015	28	1	3,6

Tabella 4 - Numerosità partecipanti femmine. Italia e Toscana

Come si vede, le 31 partecipazioni sono da attribuire a 27 atleti diversi, suddivisi tra 17 maschi e 10 femmine.

A proposito delle intestazioni delle colonne della tabella, a parte quelle dall'ovvio significato, va precisato che:

- nella colonna **R** viene indicato se l'atleta ha gareggiato individualmente oppure per la rappresentativa regionale;
- nella colonna **Class** viene indicato il piazzamento nella classifica;
- nella colonna **PB** viene indicato se l'atleta ha realizzato il *Personal Best* in occasione dei Campionati.

Dall'analisi delle prestazioni degli atleti anno per anno è emerso che, per quanto riguarda l'anno 2010, nessun Cadetto ha raggiunto il minimo richiesto, pari a 20:15,0, cosa che appare non del tutto inaspettata se si considera che tale minimo si è abbassato di ben 1 minuto e 15 secondi rispetto all'anno precedente!

In casi del genere, considerato che la manifestazione ha anche carattere di rappresentativa per regioni, si consente comunque la partecipazione al primo della graduatoria regionale, che nell'anno in questione era Luigi Marri, il quale aveva un personale di 21:20,2. Marri poi farà peggio ai Campionati, ma farà il personale dopo, precisamente nel mese di Novembre, anche se comunque senza avvicinare il minimo di quell'anno.

Analoga situazione, però in campo femminile, la ritroviamo nell'anno 2011, nel quale il minimo pari a 16:00,0 non viene raggiunto dalle nostre marciatrici; la prima della graduatoria risulta allora essere Giulia Panconi, che con 16:24,05 va in rappresentativa a Jesolo, dove stabilisce il proprio personale con 16:18,92 che comunque rimane al di sopra del minimo "ufficiale".

Nell'anno 2012 registriamo un altro tipo di evento: il marciatore fiorentino Ettore Grillo non raggiunge il minimo richiesto per la partecipazione ai Campionati (20:00,0) ma si "consola" dopo i Campionati, allorquando, il 21 Ottobre, scende al di sotto del beffardo minimo e stabilisce il proprio personale con 19:56,6.

Una delle altre cose che possiamo andare a investigare è rappresentata dal fatto che ci siano o meno atleti che abbiano partecipato ai Campionati in entrambi gli anni di appartenenza alla categoria dei Cadetti; il risultato è il seguente.

Maschi

1. Coppini Niccolò, nel 2011 e nel 2012
2. Ciregia Leonardo, nel 2014 e nel 2015
3. Cerciello Ettore, nel 2014 e nel 2015

Femmine

1. Niccolai Francesca, nel 2009 e nel 2010
2. Panconi Giulia, nel 2011 e nel 2012
3. Di Caro Lucrezia, nel 2012 e nel 2013
4. Pini Francesca Azzurra, nel 2013 e nel 2014
5. Perullo Sara, nel 2013 e nel 2014

Anno	Atleta	Sesso	Società	Nascita	R	Class	Tempo	PB
2009	Benenati Stefano	M	Atl. Livorno	1995	no	30	21:34,4	
2009	Caprai Claudio	M	Atl. Livorno	1994	si	4	18:36,8	PB
2009	Sensi Gianmarco	M	Atl. Campi	1995	no	12	19:44,8	PB
2009	De Cesaris Lorenzo	M	Atl. Grosseto	1994	no	20	20:26,2	
2009	Guglielmi Giacomo	M	Atl. Livorno	1994	no	21	20:42,7	
2009	Niccolai Francesca	F	Atl. Uzzano	1995	si	19	16:41,7	
2010	Marri Luigi	M	Atl. Livorno	1995	si	20	21:31,3	
2010	Niccolai Francesca	F	Atl. Uzzano	1995	si	22	16:54,2	
2011	Picchiottino Gianluca	M	Libertas Runners	1996	si	7	19:33,1	PB
2011	Coppini Niccolò	M	Firenze Marathon	1997	no	13	20:19,4	
2011	Lucioli Manuel	M	Atl. Livorno	1996	no	15	20:35,2	
2011	Panconi Giulia	F	Atl. Grosseto	1997	si	13	16:18,9	PB
2012	Capannini Gabriele	M	Libertas Runners	1997	no	4	19:01,3	PB
2012	Coppini Niccolò	M	Firenze Marathon	1997	si	8	19:41,7	
2012	Ciabini Giada Francesca	F	Atl. Sestese	1997	si	4	15:26,6	PB
2012	Panconi Giulia	F	Atl. Grosseto	1997	no	7	15:37,7	
2012	Di Caro Lucrezia	F	Atl. Livorno	1998	no	11	16:09,7	
2013	Vitangeli Giacomo	M	Atl. Sestese	1998	si	11	19:13,1	PB
2013	Dolfi Matteo	M	Firenze Marathon	1998	no	20	20:12,4	
2013	Grossi Lorenzo	M	G.P. Arcobaleno	1998	no	23	20:35,9	
2013	Di Caro Lucrezia	F	Atl. Livorno	1998	si	5	15:22,7	PB
2013	Pini Francesca Azzurra	F	ASSI Giglio Rosso	1999	no	12	15:46,6	
2013	Mannelli Costanza	F	ASSI Giglio Rosso	1998	no	14	15:47,9	PB
2013	Perullo Sara	F	Atl. Livorno	1999	no	24	16:38,8	
2013	Bonanni Sofia	F	Firenze Marathon	1999	no	28	17:19,0	
2014	Barattini Fabio	M	Atl. Livorno	1999	si	10	24:26,0	
2014	Cerciello Ettore	M	Atl. Grosseto	2000	no	11	24:37,0	
2014	Ciregia Leonardo	M	Atl. Grosseto	2000	no	16	25:22,5	
2014	Pini Francesca Azzurra	F	ASSI Giglio Rosso	1999	si	8	15:14,3	PB
2014	Finocchietti Margherita	F	Libertas Runners	1999	no	23	16:20,4	
2014	Perullo Sara	F	Atl. Livorno	1999	no	26	16:32,6	
2015	Finocchietti Davide	M	Libertas Runners	2001	no	2	23:56,2	PB
2015	Ciregia Leonardo	M	Atl. Grosseto	2000	si	3	24:03,5	
2015	Cerciello Ettore	M	Atl. Grosseto	2000	no	5	24:06,9	
2015	Capitani Matilde	F	Atl. Grosseto	2000	si	20	16:09,4	

Tabella 5 - Cadetti e Cadette della Toscana ai Campionati italiani. Anni 2009-2015

Ciò pare evidenziare il fatto di una maggiore stabilità di risultati nelle femmine piuttosto che nei maschi, che hanno visto avvicendarsi nuovi nomi praticamente in ogni edizione dei Campionati.

Altra curiosità è rappresentata dal fatto che Niccolai Francesca in entrambe le partecipazioni ha vestito i panni della

rappresentante della Toscana, certamente aiutata dal fatto di essere stata l'unica ad aver stabilito il minimo di partecipazione richiesto nei due anni.

Possiamo ora vedere come si sia evoluta la doppia partecipazione, relativamente alla prestazione cronometrica e al piazzamento in classifica.

Atleta	Crono I anno	Crono II anno	Diff. %
Coppini Niccolò	20:19,37	19:41,69	-3,09
Ciregia Leonardo	25:22,47	24:03,48	-5,19
Cerciello Ettore	24:37,01	24:06,90	-2,04
Niccolai Francesca	16:41,70	16:54,21	+1,25
Panconi Giulia	16:18,92	15:37,74	-4,21
Di Caro Lucrezia	16:09,69	15:22,74	-4,84
Perullo Sara	16:38,80	16:32,56	-0,62
Pini Francesca Azzurra	15:46,59	15:14,25	-3,42

Tabella 6 - Confronto cronometrico tra prima e seconda partecipazione ai Campionati italiani Cadetti

Atleta	Piazzamento I anno	Piazzamento II anno	Diff.
Coppini Niccolò	13	8	-5
Ciregia Leonardo	16	3	-13
Cerciello Ettore	11	5	-6
Niccolai Francesca	19	22	+3
Panconi Giulia	13	7	-6
Di Caro Lucrezia	11	5	-6
Perullo Sara	24	26	+2
Pini Francesca Azzurra	12	8	-4

Tabella 7 - Confronto tra i piazzamenti nella prima e nella seconda partecipazione ai Campionati italiani Cadetti

Dalla prima tabella si vede come le prestazioni degli atleti coinvolti siano ovviamente migliorate nella seconda partecipazione, a parte per Niccolai Francesca, che è l'unica ad aver peggiorato la propria prestazione il secondo anno, cosa che ha comportato anche un peggioramento della posizione in classifica, essendo infatti passata dal 19° al 22° posto. Anche Perullo Sara ha subito la stessa sorte, passando dal 24° al 26° posto, sia pure senza peggiorare il proprio cronometro. Considerando le percentuali di miglioramento delle prestazioni dei Cadetti, otteniamo una percentuale media del 3,44%, mentre per le Cadette la percentuale passa al 2,37%. Considerando invece entrambi i sessi, la media della percentuale di miglioramento si attesta al 2,77%.

Contributo delle Società

Passiamo ora ad esaminare il contributo delle Società in base al numero di atleti, iniziando dal totale, senza distinzione di sesso.

1 Nel computo sono considerati gli atleti-gara, pertanto chi ha preso parte due volte ai Campionati vi figura per 2 volte.

Società	Cadetti/e forniti
Atl. Livorno	10
Atl. Grosseto	8
Firenze Marathon	4
ASSI Giglio Rosso	3
Libertas Runners	4
Atl. Sestese	2
Atl. Uzzano	2
Atl. Campi	1
G.P. Arcobaleno	1
Totale complessivo	35

Tabella 8 - Atleti partecipanti ai Campionati italiani Cadetti per Società di appartenenza

Ecco invece la distribuzione delle Società per quanto riguarda i maschi:

Società	Cadetti/e forniti
Atl. Livorno	6
Atl. Grosseto	5
Firenze Marathon	3
Libertas Runners	3
Atl. Campi	1
Atl. Sestese	1
G.P. Arcobaleno	1
Totale complessivo	20

Tabella 9 - Cadetti partecipanti ai Campionati italiani Cadetti per Società di appartenenza

Di seguito le femmine:

Società	Cadetti/e forniti
Atl. Livorno	4
ASSI Giglio Rosso	3
Atl. Grosseto	3
Atl. Uzzano	2
Atl. Sestese	1
Firenze Marathon	1
Libertas Runners	1
Totale complessivo	15

Tabella 10 - Cadette partecipanti ai Campionati italiani Cadetti per Società di appartenenza

I piazzamenti

Abbiamo pensato di esaminare il piazzamento in classifica nel corso degli anni, limitatamente agli atleti in rappresentativa, con il seguente risultato:

- Piazzamento medio totale = 11°
- Piazzamento medio maschi = 9°
- Piazzamento medio femmine = 13°

Va detto che la media delle femmine risente dei piazzamenti un po' alti della Niccolai nel primo biennio preso in considerazione, piazzamenti che successivamente sono molto migliorati con le altre partecipanti toscane.

L'analisi appena fatta la possiamo ripetere prendendo in considerazione stavolta tutti gli atleti partecipanti, con il seguente risultato:

- Piazzamento medio totale = 14,03°
- Piazzamento medio maschi = 12,75°
- Piazzamento medio femmine = 15,73°

La riflessione che i dati ci suggeriscono è che mediamente la scelta dei rappresentanti di regione è stata azzeccata, con un piazzamento medio ben migliore di quello dei partecipanti, per così dire, "generici".

Proseguimento di carriera: le Categorie Agonistiche

Terminata la fase di studio sui risultati da Cadetti, abbiamo pensato bene di andare ad esaminare i successivi risultati nelle successive Categorie Agonistiche.

Anche per tali Categorie, la partecipazione ai Campionati nazionali è subordinata al conseguimento di un minimo, per cui certamente utile può risultare la sottostante tabella, dalla quale si può avere una visione di insieme.

Allievi

Vediamo dunque cosa è successo ai Campionati italiani Allievi nell'intervallo temporale 2010-2015 per quanto concerne la partecipazione degli atleti toscani. Una visione d'insieme ce la fornisce la Tabella 12. Nella suddetta tabella abbiamo evidenziato in grassetto i risultati degli atleti che avevano in precedenza preso parte ai Campionati Cadetti, che sono quelli che ci interessano ai fini della presente ricerca.

Possiamo ora andare nel dettaglio, selezionando i suddetti atleti e comparando i risultati ottenuti nei due Campionati italiani.

Anno	Gara	Allievi		Junior		Promesse	
		M	F	M	F	M	F
2008	3000 m			16'30"		16'30"	16'15"
	5000 m	26'00"	28'30	26'00"	28'20"	25'00"	28'00"
	10000 m	55'00"		54'00"	58'30"	52'00"	58'10"
2009	3000 m	15'30"	16'30"		16'30"		16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	26'00"	28'20"	25'00"	28'00"
	10000 m	53'30"	58'00"	54'00"	58'30"	52'00"	58'10"
2010	3000 m	15'30"	16'30"		16'30"		16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'20"	24'00"	28'00"
	10000 m	53'30"	58'00"	54'00"	58'30"	50'00"	58'10"
2011	3000 m	15'30"	16'30"		16'30"	24'00"	16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'20"	50'00"	28'00"
	10000 m	53'30"	58'00"	52'00"	58'30"		58'10"
2012	3000 m	15'30"	16'30"		16'30"	23'30"	16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'20"	49'00"	28'00"
	10000 m	53'30"	58'00"	52'00"	58'30"		58'00"
2013	3000 m	15'30"	16'30"		16'30"	23'30"	16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'20"	49'00"	28'00"
	10000 m	53'30"	58'00"	52'00"	58'30"		58'00"
2014	3000 m		16'30"		16'30"	23'30"	16'15"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'40"	23'30"	28'00"
	10000 m	54'00"	58'30"	52'00"	59'00"	50'00"	59'30"
2015	3000 m		16'30"		16'30"	23'30"	28'20"
	5000 m	26'00"	28'30"	25'00"	28'40"	23'30"	28'00"
	10000 m	54'00"	58'30"	52'00"	59'00"	50'00"	59'30"

Tabella 11 - Minimi Campionati italiani

Ediz.	Atleta	Ris.	Crono
2010	Guidi Alessia	14°	27'31",95
2010	Alberti Giulia	18°	28'27",00
2010	Cormaci Silvia	23°	28'58",59
2010	Messeri Luca	6°	23'03",79
2010	Amoroso Michele	14°	24'44",14
2010	Guglielmi Giacomo	22°	25'48",06
2010	Alberti Giulia	13°	27'16",23
2010	Bonatti Alice	16°	27'35",23
2010	Aguilar Pierina	17°	27'40",14
2010	Cormaci Silvia	20°	27'53",78
2011	Niccolai Francesca	Squ	
2011	Marri Luigi	23°	25'15",73
2012	Lucioli Manuel	Squ	
2012	Marri Luigi	Rit	
2012	Picchiottino Gianluca	Rit	
2013	Ciabini Giada Francesca	4°	25'38",33
2013	Panconi Giulia	NP	
2013	Picchiottino Gianluca	4°	46'44",26
2013	Coppini Niccolò	5°	47'39",22
2013	Grillo Ettore	Squ	
2013	Capannini Gabriele	Squ	
2014	Mannelli Costanza	23°	28'54",29
2014	Tarabella Nicole	24°	29'09",59
2014	Panconi Giulia	Rit	
2014	Grillo Ettore	2°	46'12",10
2014	Coppini Niccolò	3°	46'49",30
2014	Capannini Gabriele	12°	50'55",56
2014	Vitangeli Gabriele	17°	51'45",98
2014	Dolfi Matteo	20°	52'10",48
2014	Grossi Lorenzo	22°	52'29",88
2015	Pini Francesca Azzurra	8°	26'32",00
2015	Tarabella Nicole	26°	28'22",50
2015	Bonanni Sofia	28°	28'47",96
2015	Perullo Sara	33°	29'28",53
2015	Disabato Valeria	Rit	
2015	Dolfi Matteo	12°	50'31",82
2015	Barattini Fabio	16°	51'03",45
2015	Grossi Lorenzo	17°	51'26",40
2015	Panconi Michele	Rit	

Tabella 12 - Atleti toscani ai Campionati italiani Allievi. Anni 2010-2015

Nella Tabella 13 possiamo vedere il percorso di ciascun atleta nell'ambito dei Campionati italiani, prima Cadetti e poi Allievi; la colonna "Ediz. I" indica l'anno di partecipazione al primo anno di appartenenza in categoria e, ovviamente, la colonna "Ediz. II" quello del secondo anno. In caso di non partecipazione, nella colonna del risultato (Ris.) appare un trattino.

Vediamo subito come Niccolò Coppini e Giulia Panconi nel corso del quadriennio Cadetti-Allievi abbiano sempre conseguito il minimo di partecipazione anche se, nel caso della Panconi, i risultati da Allieva sono una non partecipazione e un ritiro.

Coppini invece denota un trend di crescita non indifferente, passando da un 13° e un 8° posto da Cadetto ad un 5° e addirittura un 3° da Allievo, dimostrando in tal modo di aver lavorato piuttosto bene nel corso degli anni. Va sicuramente ricordato che davanti al Coppini, quindi al secondo posto, si piazza il compagno di squadra Ettore Grillo, squalificato l'anno prima.

Buoni anche i risultati di Francesca Azzurra Pini, che "parte" da Cadetta con un 12° e poi un 8° posto, che poi conferma anche alla prima partecipazione da Allieva, nel 2015; per entrambi l'evoluzione è sintetizzata nel Grafico 1. Per completezza di informazione, sottolineiamo il fatto che ai Campionati italiani vengono premiati i primi otto.

Juniores e Promesse

Dopo aver esaurito il discorso a proposito degli Allievi, possiamo andare a vedere il successivo cammino dei nostri atleti nelle categorie successive, vale a dire Juniores e Promesse, ovviamente età permettendo. A tale scopo, abbiamo riportato il suddetto cammino nella tabella 14.

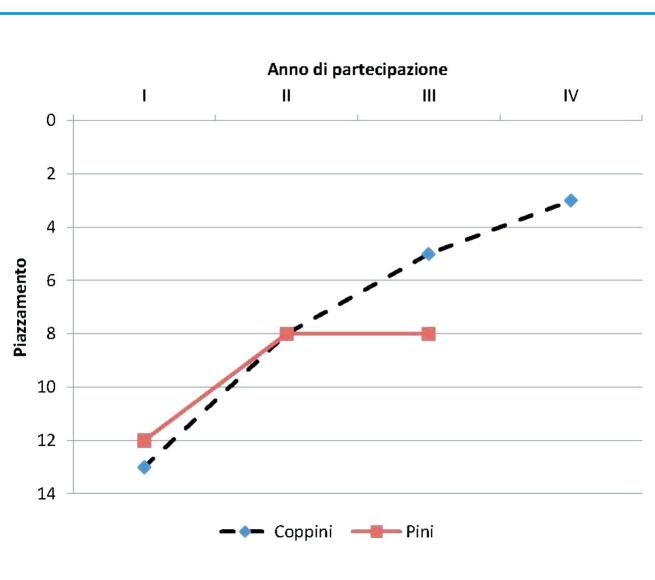


Grafico 1 - Piazzamenti di Pini e Coppini ai Campionati italiani Cadetti e Allievi

Cadetti				Atleta	Allievi			
Ediz. I	Ris.	Ediz. II	Ris.		Ediz. I	Ris.	Ediz. II	Ris.
2008	-	2009	21°	Guglielmi Giacomo	2010	22°	2011	-
2009	19°	2010	22°	Niccolai Francesca	2011	Squ	2012	-
2009	-	2010	20°	Marri Luigi	2011	23°	2012	Rit.
2010	-	2011	15°	Lucioli Manuel	2012	Squ	2012	-
2010	-	2011	7°	Picchiottino Gianluca	2012	Rit	2013	4°
2010	-	2012	4°	Ciabini Giada Francesca	2013	4°	2014	NP
2011	13°	2012	7°	Panconi Giulia	2013	NP	2014	Rit.
2011	13°	2012	8°	Coppini Niccolò	2013	5°	2014	3°
2011	-	2012	4°	Capannini Gabriele	2013	Squ	2014	12°
2012	-	2013	14°	Mannelli Costanza	2014	23°	2015	NP
2012	-	2013	11°	Vitangeli Gabriele	2014	17°	2015	-
2012	-	2013	20°	Dolfi Matteo	2014	20°	2015	12°
2012	-	2013	23°	Grossi Lorenzo	2014	22°	2015	-
2013	12°	2014	8°	Pini Francesca Azzurra	2015	8°		
2013	28°	2014	-	Bonanni Sofia	2015	28°		
2013	24°	2014	26°	Perullo Sara	2015	33°		
2013	-	2014	10°	Barattini Fabio	2015	16°		

Tabella 13 - Partecipazione ai Campionati italiani Cadetti e Allievi per atleta. Anni 2008-2015

Dalla tabella risulta evidente il progresso fatto dai “superstiti” del nostro gruppo di origine, dal quale vanno ovviamente detratti gli atleti non ancora arrivati alle categorie considerate. Francesca Niccolai pare avere intrapreso una strada ricca di buoni risultati, culminati nel 4° posto tra le Promesse nel 2015 e lo stesso dicasì per Gianluca Picchiottino, il quale passa dal 6° al 2° posto tra gli Juniores e soprattutto veste la maglia azzurra.

Il 2015 pare essere un ottimo anno anche per Francesca Ciabini, che coglie un 2° posto tra le Juniores, accompagnato anche in questo caso dalla maglia azzurra.

Si mantiene su di un ottimo trend anche Niccolò Coppini, col suo 5° posto al suo primo anno Juniores.

Gli abbandoni

Abbiamo preso in esame il nostro gruppo di atleti nel corso della carriera agonistica, dall’anno di inizio per arrivare al 2015. Possiamo ora certamente iniziare a chiederci quanti dei marciatori e quante delle marciatrici in esame abbiano continuato l’attività, arrivando in tal modo “indenni” ai giorni nostri, e quanti siano stati, invece, gli abbandoni. Nella Tabella 15 sono riportati gli atleti oggetto della ricerca, ognuno con l’anno di inizio dell’attività agonistica – e relativa categoria – e l’anno nel quale si hanno le ultime tracce nelle partecipazioni alle competizioni.

In base ai dati a disposizione, risulta che degli iniziali 27 atleti 9 abbiano smesso e 18 continuato, con una conse-

Juniores				Atleta	Promesse			
Ediz. I	Ris.	Ediz. II	Ris.		Ediz. I	Ris.	Ediz. II	Ris.
2013	9°	2014	-	Niccolai Francesca	2015	4°		
2014	6°	2015	2°	Picchiottino Gianluca				
2015	2°			Ciabini Giada Francesca				
2015	-			Panconi Giulia				
2015	5°			Coppini Niccolò				

Tabella 14 - Partecipazione ai Campionati italiani Juniores e Promesse per atleta. Anni 2013-2015

Atleta	Anno di inizio	Categoria	Ultimo anno disponibile	Categoria	Sesso
Caprai Claudio	2006	1° RM	2013	2° JM	M
Sensi Giammarco	2006	1° RM	2011	2° AM	M
Guglielmi Giacomo	2006	1° RM	2015	2° PM	M
De Cesaris Lorenzo	2007	2° RM	2009	2° CM	M
Marri Luigi	2007	1° RM	2012	2° AM	M
Niccolai Francesca	2007	1° RF	2015	1° PF	F
Benenati Stefano	2008	2° RM	2011	1° AM	M
Picchiottino Gianluca	2008	1° RM	2015	2° JM	M
Coppini Niccolò	2009	1° RM	2015	1° JM	M
Lucioli Manuel	2009	2° RM	2013	2° CM	M
Capannini Gabriele	2009	1° RM	2014	2° AM	M
Ciabini Giada Francesca	2009	1° RF	2015	1° JF	F
Panconi Giulia	2009	1° RF	2015	1° JF	F
Vitangeli Giacomo	2010	1° RM	2015	2° AM	M
Dolfi Matteo	2010	1° RM	2015	2° AM	M
Grossi Lorenzo	2010	1° RM	2015	2° AM	M
Di Caro Lucrezia	2010	1° RF	2013	2° CF	F
Mannelli Costanza	2010	1° RF	2015	2° AF	F
Perullo Sara	2011	1° RF	2015	2° AF	F
Pini Francesca Azzurra	2011	1° RF	2015	1° AF	F
Barattini Fabio	2012	2° RM	2015	1° AM	M
Cerciello Ettore	2012	1° RM	2015	2° CM	M
Ciregia Leonardo	2012	1° RM	2015	2° CM	M
Bonanni Sofia	2012	2° RF	2015	1° AF	F
Finocchietti Margherita	2012	2° RF	2014	2° CF	F
Finocchietti Davide	2013	1° RM	2015	1° CM	M
Capitani Matilde	2013	2° RF	2015	2° CF	F

Tabella 15 - Atleti per anno di inizio e di fine attività. Anni 2006-2015

guente percentuale di abbandono pari al 33,33% vale a dire un terzo.

Passando all'analisi per sesso, otteniamo 7 abbandoni da parte dei maschi su di un totale di 17, per una percentuale pari al 41,18% e 2 abbandoni da parte delle femmine su di un totale di 10, per una percentuale pari al 20,00% vale a dire un quinto (grafico 2).

Analizziamo più in particolare il gruppo degli atleti che hanno abbandonato, inserendoli in una apposita tabella.

Vediamo come gli anni di attività prima di smettere vadano dagli 8 di Caprai ai 3 di De Cesaris e Finocchietti, con una media generale pari a 5. L'andamento del fenomeno è riassunto nel grafico 3.

La categoria in cui si accentra il maggior numero di abbandoni è quella degli Allievi, con 5 atleti, tutti maschi, segu-

ta da quella dei Cadetti, con 3 atleti, per finire con quella degli Juniores, con un solo atleta.

Per quanto riguarda i motivi dell'abbandono, essi variano dalla mancanza di solide motivazioni a problemi di ordine fisico-tecnico, passando anche dalla mancata conciliazione dei tempi fra sport e studio; in un caso si registra non un abbandono vero e proprio, bensì un cambio di specialità.

Conclusioni

Come prima constatazione, ci pare oramai chiaro come il gruppo di "sopravvissuti", quindi che non hanno iniziato da poco, sia piuttosto stabile e intenzionato a continuare nella carriera sportiva, anche salendo di categoria.

Pensiamo ovviamente innanzitutto ai due nazionali, Pic-

Atleta	Anno di inizio	Categoria	Ultimo anno disponibile	Categoria	Sesso
Caprai Claudio	2006	1° RM	2013	2° JM	M
Sensi Giammarco	2006	1° RM	2011	2° AM	M
De Cesaris Lorenzo	2007	2° RM	2009	2° CM	M
Marri Luigi	2007	1° RM	2012	2° AM	M
Benenati Stefano	2008	2° RM	2011	1° AM	M
Lucioli Manuel	2009	2° RM	2013	2° AM	M
Capannini Gabriele	2009	1° RM	2014	2° AM	M
Di Caro Lucrezia	2010	1° RF	2013	2° CF	F
Finocchietti Margherita	2012	2° RF	2014	2° CF	F

Tabella 16 - Atleti che hanno abbandonato per anni di pratica e motivi dell'abbandono

chiottino e Ciabini, senza però dimenticare la Niccolai, arrivata alla categoria Promesse attraverso un incoraggiante cammino di miglioramento.

Anche Coppini crediamo che abbia dimostrato una notevole continuità, che riteniamo lo porterà a ottimi traguardi futuri. Per quanto concerne i più giovani, sicuramente è da tener presente la Pini, capace di confermare anche al primo anno da Allieva la medaglia conquistata da Cadetta.

In attesa dei prossimi risultati del 2016, possiamo certamente osservare l'ottimo risultato degli ultimi Campionati del 2015, anno in cui i nostri tre Cadetti, Finocchietti, Ciregia e Cerciello, hanno conseguito rispettivamente il secondo, terzo e quinto posto, un risultato davvero importante per la nostra regione, che in tal modo si conferma una delle regioni trainanti per la specialità.

In generale, il lavoro ci ha aiutato a capire il percorso di ciascun atleta dopo il comune ottimo inizio e l'aggettivo è quan-

to mai appropriato giacché, come detto in principio, il fatto di poter partecipare ai Campionati italiani è di per sé una sorta di "certificato di qualità", come del resto è dimostrato oggettivamente dai numeri: nel corso degli anni presi in esame la numerosità media degli atleti partecipanti è stata pari a 59,0 unità, con media di 29,6 maschi e di 29,4 femmine; per intenderci, una Cadetta che ottiene il minimo di partecipazione entra a far parte di una élite di una trentina di atlete e se non è un ottimo inizio questo...

Una volta saliti sull'ipotetico treno, resta però da vedere dove esso ci porti, ammesso di non scendere anzitempo. In conclusione, i nostri atleti tutt'ora in attività ci pare che abbiano dimostrato continuità ma soprattutto capacità di migliorarsi durante il cammino tra le categorie, non rivelandosi le classiche "meteore" destinate a sparire in breve tempo, per cui ci sentiamo di affermare:

chi ben comincia è bene... che continui... bene!

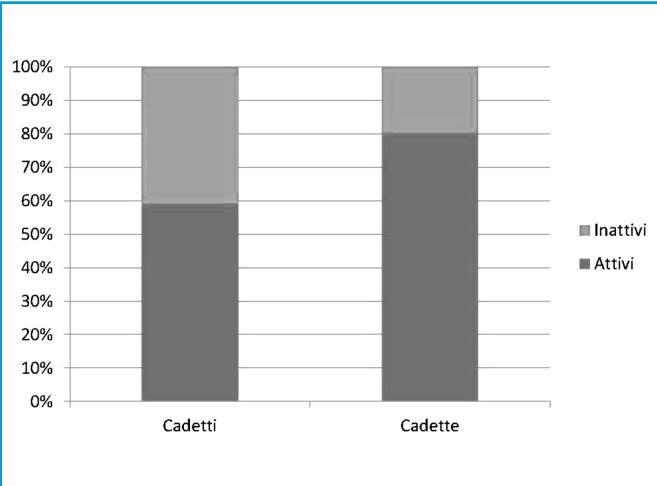


Grafico 2 - Composizione percentuale atleti attivi e inattivi sul totale per sesso

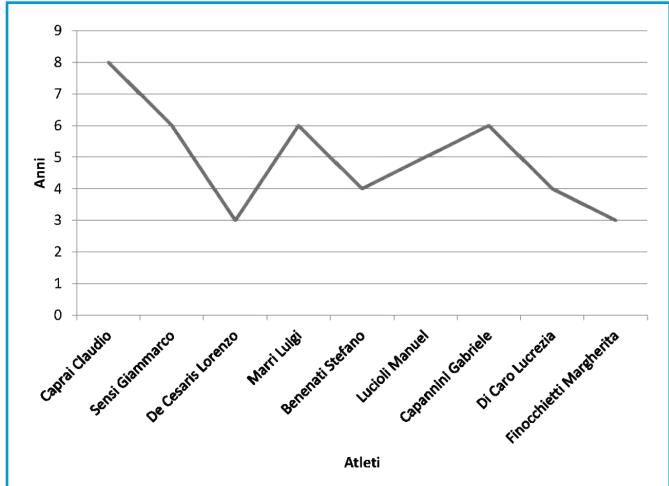


Grafico 3 - Atleti che hanno abbandonato per durata della carriera agonistica

Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici

STIFFNESS DEGLI ARTI INFERIORI: EFFETTI SULLA PRESTAZIONE, SUGLI INFORTUNI E IMPLICAZIONI PER L'ALLENAMENTO

(*Lower Extremity Stiffness: Effects on Performance and Injury and Implications for Training*)

Brazier J.¹, Bishop C.², Simons C.¹, Antrobus M.¹, Read P.J.V., Turner A.N.²

¹ Sport and Exercise Science Department, Centre of Applied Science, City and Islington College, London, United Kingdom.

² School of Health & Social Sciences, London Sport Institute, Middlesex University, London, United Kingdom.

¹ School of Sport, Health and Applied Sciences, St. Mary's University College, QLD, London, United Kingdom.

Strength and Conditioning Journal, 2014, vol. 36, n. 9, pp. 103-112

Abstract: L'articolo è una rassegna delle ricerche che fino ad oggi sono state effettuate sul tema. L'evidenza suggerisce che una quantità ottimale di stiffness degli arti inferiori (SAI) è richiesta per un successo della prestazione atletica, come può, più o meno, diminuire gli infortuni. Sono consigliati metodi di misurazione della SAI e della prestazione del ciclo rapido stretch-shortening. In termini di allenamento si raccomanda di combinare allenamento della forza e pliometrico, così come una corretta esecuzione della meccanica di contatto al suolo per migliorare la coordinazione intramuscolare e per evitare rischi di infortuni e per equilibrare la co-attivazione tra agonisti e antagonisti.

Parole-chiave: stiffness arti inferiori / stiffness verticale / compliance / ciclo stretch-shortening / pliometria / coordinazione intramuscolare / prevenzione infortuni

SINDROME DELLA BANDELLETTA ILEO-TIBIALE NEI RUNNER – UNA RASSEGNA SISTEMATICA

(*Iliotibial Band Syndrome in Runners - A Systematic Review*)

Maarten P. van der Worp¹, Nick van der Horst¹, Anton de Wijer^{1, 2}, Frank J.G. Backx³ and Maria W.G. Nijhuis-van der Sanden⁴

¹ Academic Institute Hogeschool Utrecht, University of Applied Sciences Utrecht, Department of Physical Therapy, Utrecht, the Netherlands

² Radboud University Nijmegen Medical Centre, Department of Oral Function, Nijmegen, the Netherlands

³ Rudolf Magnus Institute of Neuroscience, Department of Rehabilitation, Nursing Science and Sport, University Medical Centre Utrecht, Utrecht, the Netherlands

⁴ Radboud University Nijmegen Medical Centre, Scientific Institute for Quality of Healthcare, Nijmegen, the Netherlands

Sports Medicine, 2012, vol. 42, n. 11, pp. 969-992

La popolarità della corsa è sempre più in crescita, come la partecipazione, e aumenta anche l'incidenza degli infortuni legati alla corsa. La sindrome della bandella ilio-tibiale (ITBS) è l'infortunio più comune della parte laterale del ginocchio nei runner, con un'incidenza stimata tra il 5% ed il 14%. Al fine di rendere più accessibile le informazioni sul tema, è necessario conoscere eziologia, diagnosi e trattamento dell'infortunio. L'articolo riassume la bibliografia su questi temi. Si fa riferimento a analisi cliniche e studi sull'osservazione di soggetti maggiorenni. Gli studi sull'eziologia nei runner presentano limiti e contraddizioni sul ruolo dell'adduttore dell'anca. La cinetica e la cinematica dell'anca, del ginocchio e/o della caviglia/piede sembra essere molto differente tra i runner con questo tipo di disturbo rispetto a chi non ne soffre. Gli studi biomedici hanno coinvolto piccoli campioni, ed i dati sembrano essere stati influenzati dal sesso, dal peso e dall'altezza dei partecipanti. Sebbene molti studi avessero utilizzato test clinici, questi test non sono stati validati sui gruppi di pazienti. Considerato che gli articoli non hanno fornito indicazioni sul trattamento di questo disturbo, la coordinazione anca/ginocchia e lo stile di corsa sembrano essere i fattori fondamentali nel trattamento dell'ITBS. I runner dovrebbero avere benefici anche dalla mobilizzazione, da esercizi di allungamento dell'anca, e da consigli sulle scarpe e sulla superficie della corsa. La ricerca sul tema necessita di una maggiore generalizzazione delle informazioni.

Parole-chiave: sindrome bandella ilio-tibiale / corsa / runner / rassegna sistematica

Rassegna bibliografica

In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.

ALIMENTAZIONE

Apriamo la nostra rassegna con alcuni articoli sulla tematica dell'alimentazione, segnalando innanzitutto la posizione di tre importanti associazioni che operano in questo ambito (Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada e American College of Sports Medicine) sulle linee guida per una corretta alimentazione dello sportivo, riguardanti tipologia di cibi, quantità e orari, bevande e integratori per promuovere la salute ottimale e la prestazione nelle varie discipline sportive e consigliando anche la consulenza di un esperto (AND, DOC, ACSM – *Nutrition and Athletic Performance – Alimentazione e prestazione atletica – Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48, 3, 543-568). Un altro aspetto analizzato riguarda la corretta distribuzione temporale degli apporti alimentari e una selezione mirata degli alimenti e delle bevande in funzione degli orari delle competizioni (Ebner E, Giampietro M. – *Orari delle gare: quando e cosa mangiare*. – *Sport & Medicina*, 2016, 2). Sempre su questo tema può risultare interessante la rassegna, effettuata sul tema del regime alimentare di atleti master praticanti sport di resistenza (triathlon e corsa di resistenza), pubblicata sulla rivista americana "International Journal of Sport Nutrition and Metabolism", che evidenzia come la dieta da mantenere dopo l'attività fisica intensa debba prevedere una buona quota di proteine (Doering, T.M, Reaburn PR, Phillips SM, Jenkins DG – *Postexercise Dietary Protein Strategies to Maximize Skeletal Muscle Repair and Remodeling in Masters Endurance Athletes: A Review – Strategie dietetiche蛋白che dopo attività fisica per massimizzare la riparazione e il rimodellamento muscolare scheletrico in atleti master di resistenza: una review* – *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26, 2, 168-178). Infine da attenzionare il secondo numero della rivista "Strength & Conditioning Journal", tra l'altro di libero accesso, che è interamente dedicato alla donna atleta, in cui si parte da articoli che riguardano l'alimentazione, la creatina e gli integratori ergogenici, per passare poi all'analisi delle problematiche tipiche della carenza di ferro dovuta all'attività fisica, alla triade e alla carenza di energia (Strength & Conditioning Journal, 38, 2).

BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

La rivista di americana di biomeccanica della Human Kinetics presenta una ricerca sulla linearità del rapporto forza-velocità, come anche dei parametri di forza massimale, velocità massimale e potenza massimale, per compararli nel bench press tradizionale e nel bench press balistico (BP). I risultati evidenziano come la forza massimale sia altamente

correlata con 1RM di bench press. Il rapporto forza-velocità è utile per valutare le capacità massimale della parte superiore del corpo di generare forza, velocità e potenza (Garcia-Ramos A, Jaric S, Padial P, Feriche B. – *Force-Velocity Relationship of Upper Body Muscles: Traditional Versus Ballistic Bench Press – Rapporto Forza-Velocità dei muscoli della parte superiore del corpo: bench press tradizionale versus balistico – Journal of Applied Biomechanics*, 32, 2, 178-185). Nella rivista MSSE si riporta uno studio riguardante l'effetto dell'allenamento pliometrico sul costo energetico della corsa, confermando che sei settimane di tale allenamento hanno un effetto positivo su questa caratteristica della corsa (Pellegrino J, Brent CR, Charles DL – *Effect of Plyometrics on the Energy Cost of Running and MHC and Titin Isoforms – Effetto della pliometria sul costo energetico della corsa e sulle isoforme MHC e titina – Medicine & Science in Sports & Exercise* – 48, 1, 49-56). Su un tema correlato segnaliamo l'articolo di Dany Lum, in cui si chiariscono i benefici dell'allenamento di forza e pliometria per i fondisti, in particolare sull'economia di corsa, fornendo informazioni su come abbinare l'allenamento di resistenza e l'allenamento di forza e o pliometrico (Lum D. – *Effects of Performing Endurance and Strength or Plyometric Training Concurrently on Running Economy and Performance – Effetti dell'allenamento associato di resistenza e forza o pliometria sulla economia e prestazione di corsa – Strength & Conditioning Journal*, 38, 3, 26-35). Sempre sull'allenamento dei fondisti può risultare interessante lo studio della norvegese Inge Leif, che ha analizzato le quantità e le intensità degli allenamenti di fondisti di livello internazionale (Leif I. – *The training of international level distance runners – L'allenamento dei fondisti di livello internazionale – International Journal of Sports Science & Coaching*, 11, 1).

Nella rivista "Journal of Sport Science", per valutare il VO₂peak negli adolescenti, si propone l'utilizzo di un modello, che prevede un test massimale sul miglio" (Burns RD, Hannon JC, Brusseau TA, Eisenman P, Shultz BB, Saint-Maurice PF, Welk GJ, Maher MT – *Development of an aerobic capacity prediction model from one-mile run/walk performance in adolescents aged 13-16 years – Sviluppo di un modello predittivo di capacità aerobica da una prova di corsa-marcia di un miglio in adolescenti di 13-16 anni – Journal of Sport Science*, 2016, 1).

Nel quadro dell'allenamento della forza veloce e la forza massimale, uno studio di Wirth, Hartmann et al. offre uno spunto di riflessione nel confrontare lo squat con il leg press. I risultati indicano che per il miglioramento della capacità di salto lo squat sarebbe preferibile (Wirth K, Hartmann H, Sander A, Mickel C, Szilvas E, Keiner M. – *The Impact of Back Squat and Leg-Press Exercises on Maximal Strength and Speed-Strength Parameters – L'impatto degli esercizi di back squat e del leg-press sui parametri di forza massimale e forza veloce – Journal of Strength & Conditioning Research*, 30, 4, 966-972).

Infine una review sui metodi di allenamento nelle gare di velocità ha valutato i singoli mezzi di allenamento (velocità normale, con resistenze, corsa su terreni inclinati o con trai- ni di vario tipo o in discesa, non specifici (allenamento con i pesi e pliometria) e la loro combinazione su varie distanze (**Rumpf MC, Lockie RG, Cronin JB, Jalilvand F – Effect of Different Sprint Training Methods on Sprint Performance Over Various Distances: A Brief Review – Effetto di differenti metodi di allenamento per la velocità sulla prestazione di velocità su varie distanze: una breve review – Journal of Strength & Conditioning Research, 30,6, 1767-178**).

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Nella rivista “Strength & Conditioning Journal” evidenziamo un articolo specifico per gli allenatori di sport di velocità, in cui si sottolinea l’importanza dei feedback forniti per la pre- stazione specifica (**Benz A, Winkelmann N, Porter J, Nimpfius S. – Coaching Instructions and Cues for Enhancing Sprint Performance – Feedeback e suggerimenti dell’allenatore per migliorare la prestazione dello sprint – Strength & Conditioning Journal, 38,1, 1-11**).

MEDICINA DELLO SPORT

Nel numero 2 di “Sport & Medicina” troviamo un articolo in tema con le prossime Olimpiadi sugli adattamenti degli atleti che devono gareggiare in altri continenti e devono quindi adattarsi alle nuove condizioni di vita in tempi brevi (**Roveda E, Vitale JA, Galasso L, Caradente F. – Riadatta- mento degli atleti dopo volo transcontinentale – Sport & Me- dicina, 2016, 2**).

TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

Nel nr. 4 della rivista tedesca di atletica leggera viene ef-

fettuata un’analisi della tecnica di corsa degli sprinter te- deschi Tatjana Pinto e Julian Reus, facendo un confronto con la fuoriclasse olandese Dafne Schippers (**Stein R. – Eu- ropas Elite im Check – Elite europea al controllo – Leicht- athletiktraining, 27, 4, 4-9**). Sempre nello stesso numero Klaus Bartonietz affronta il tema della fase di volo del gia- vellotto, che può essere influenzato dalle condizioni clima- tiche, in particolare il vento, e fornisce dei suggerimenti sulle modalità di esecuzione tecnica da scegliere e su quali aspetti concentrare l’attenzione nella fase finale del lancio (**Bartonietz K. – Den Speer zum Fliegen bringen – Portare il giavellotto a volare – Leichtathletiktraining, 27, 4, 32-39**). Infine vengono presentate attività ed esercizi diversi effet- tuati con attrezzature diverse per migliorare e variare le se- dute di allenamento, finalizzati al salto in lungo (**Gustedt C. – Mir Geraetenhilfen die Weitsprungleistung verbessern – Migliorare la prestazione del salto in lungo con l’aiuto di at- trezzi – 54-59 Leichtathletiktraining, 27, 4-9**).

SCUOLA E GIOVANI

Vari articoli della rivista tedesca di atletica leggera presen- tano attività per sviluppare le differenti qualità attraverso l’uso di attrezzi, rivolte alle fasce giovanili. Si propongono unità didattiche e tante tipologie di esercizi utilizzando bastoni (**Katzenbogner H. – Ein Stab fuer alle Falle – Un ba- stone per tutte le situazioni – Leichtathletiktraining, 27, 1, 47-53; 16-22**), palloncini (**Katzenbogner H. – Leicht Athletik mit Luftballons – Leichtathletiktraining, 27, 2-3, 47-53; 27,4, 20-25**) o utilizzando piccoli blocchetti o cilindri di gomma e anche le linee tracciate nell’impianto (**Ullrich D. – Linien, Bloecke und Koordinationleiter erfolgreich einsetzen – Inse- rire utilmente linee, piccoli blocchi di gomma o scalette per la coordinazione – Leichtathletiktraining, 27, 5, 30-33**).