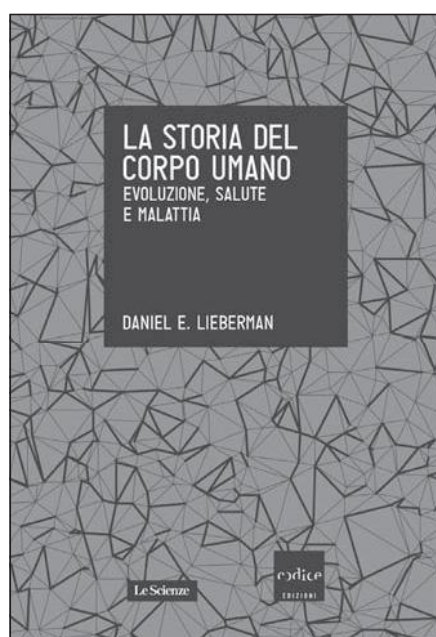


S/rubriche

RECENSIONI

La storia del corpo umano

Daniel E. Lieberman



ANNO EDIZIONE: 2014
 GENERE: Libro
 CATEGORIE: antropologia / Cultura alimentare
 ISBN: 978-88-7578-452-2
 PAGINE: 481
 EDIZIONI: Codice-Edizioni

Se da un lato l'uomo ha raggiunto condizioni di vita e un benessere prima impensabili, dall'altro è travolto da un'ondata di vecchi e nuovi mali, dalle mai risolte problematiche legate a una schiena notoriamente debole alla recente epidemia di obesità. Una piaga sanitaria per i singoli individui, ma anche economica e sociale per intere comunità. Da Harvard arriva oggi la tesi del biologo Daniel Lieberman: la salute del nostro corpo è strettamente

intrecciata alla sua storia evolutiva, a come esso nei millenni è cambiato in relazione all'ambiente circostante. Quindi dobbiamo guardare al nostro passato remoto per capire non solo come siamo, ma anche come saremo e come potremo essere. D'altronde, ci dice Lieberman, l'evoluzione umana, e con lei la storia del nostro corpo, è tutt'altro che conclusa.

Che ci piaccia o no, siamo primati grassocci e senza pelliccia a cui piacciono gli zuccheri, il sale e i grassi, ma siamo ancora adattati a una dieta diversificata ricca di frutta e verdura, noci, semi, tuberi e carne magra. Ci piace rilassarci, ma i nostri corpi sono ancora quelli di atleti di resistenza evoluti per camminare per molti chilometri al giorno e per correre spesso, oltre che per scavare, arrampicarsi e trasportare pesi. Adoriamo le comodità, ma non siamo ben adattati a trascorrere le giornate in poltrona, calzando scarpe e fissando un libro o lo schermo di un computer.

Daniel E. Lieberman

SdS - Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva anno XXXV n. 115 Ottobre - Dicembre 2017

Sommario

Scuola dello Sport - Formazione 2018
Rossana Ciuffetti

Apprendimento differenziale: un turbo per il corpo e per il cervello
 Parte seconda: stati cerebrali nei di-



versi metodi di allenamento e di apprendimento
Wolfgang Schöllhorn, Diana Henz, Fabian Horst

L'allenamento dell'equilibrio per la pratica dello sci

Studio esplorativo per la valutazione di programmi preparatori di allenamento dell'equilibrio finalizzati a migliorare gli spostamenti del baricentro

Moritz Kirsch, Moritz Mees, Peter Kovar, Michael Fröhlich

Match Analysis applicata al rugby

Studio sugli effetti del cambiamento di regole di ingaggio della mischia nel torneo delle Sei Nazioni
Marco Rizzi, Federico Nigro, Franco Merni

Nell'era dei Big Data gli statistici contano... anche nello sport

Competenze di alto livello, collaborazione e multidisciplinarietà: ecco i segreti per le analytics al servizio dello sport

Paola Zuccolotto, Marica Manisera

TALENTO... e buone pratiche italiane!

a cura di **Antonio LaTorre**

Il cancro si batte (anche) con lo sport

A cura di **Gianni Bondini**

Il management didattico per la formazione nazionale della Federazione Ginnastica d'Italia

Il nuovo progetto formativo della ginnastica italiana

Claudio Scotton

La pesistica come mezzo di preparazione fisica per altri sport

Uno straordinario mezzo di allenamento non solo per lo sviluppo della forza

Antonio Urso

Termoregolazione nei bambini in età pre-puberale durante l'esercizio fisico

Come e perché le elevate temperature alterano la naturale risposta fisiologica dei bambini durante l'attività motoria

Trofe' Aurelio

SdS - Scuola dello Sport Rivista di Cultura Sportiva anno XXXV n. 116 Gennaio - Marzo 2018

Sommario

**Giganti dello sport. Ricordando
Marcello Faina**

Gianni Bondini



Federazioni. Il taekwondo parla italiano

Gianni Bondini, Simone Corbetta

Lo sport e i team manageriali. Come la squadra "fuori dal campo" lavora per quella "in campo"

Dino Ruta

Per vincere sul campo occorre creare una squadra anche fuori, con un team leader che possa ispirarsi sempre allo sport per costruire la propria squadra. È importante puntare su un sistema che sappia valorizzare dirigenti e manager sportivi preparati da un punto di vista tecnico (marketing, finanza, impiantistica, ecc.), ma ancor di più che sappiano costruire e fare squadra tra di loro. Questo è ciò che rende vincente il modello anglosassone e le eccellenze internazionali. In Italia siamo bravi, ma proprio perché siamo anche ambiziosi possiamo fare di più.

Gestione del peso nello sport agonistico. Teoria e pratica

Fabbisogno energetico e nutrizionale non sono variabili statistiche.

Alexandra Schek

Di conseguenza, anche l'alimentazione deve essere periodizzata a seconda del ciclo di allenamento. È inoltre necessario personalizzare i vari regimi alimentari, poiché il fabbisogno energetico e nutrizionale è influenzato non solo da volume e intensità degli allenamenti, ma anche da fattori quali la composizione corporea, lesioni intervenute o stress. A seconda delle diverse discipline sportive, infatti, gli obiettivi nutrizionali da raggiungere sono diversi. Mentre per gli sport di resistenza si deve fare attenzione a non apportare energia insufficiente, per gli sport che sollecitano la forza veloce spesso si registra una riduzione del grasso corporeo durante la fase di preparazione alla competizione. In questo articolo esamineremo la correlazione tra appetito e assorbimento dei nutrienti e come sia possibile, modificando l'alimen-

tazione, diminuire la massa grassa senza dover soffrire la fame né inficiare la prestazione.

Riduzione di peso rapida negli sport da combattimento

Metodi e fattori di rischio

Woo-Hwi Yang, Oliver Heine, Marjke Grau

Negli sport da combattimento il "taglio del peso" (fare il peso, sudare, disidratarsi e perdere peso velocemente prima delle operazioni di peso) costituisce un metodo praticato da molti atleti in quasi tutte le categorie, finalizzato a raggiungere quello regolamentare prima della gara. A seconda della disciplina, il controllo del peso avviene in momenti più o meno distanziati rispetto alla gara. Mentre nel pugilato il peso di gara deve essere raggiunto lo stesso giorno della gara, per gli atleti di taekwondo, judo e lotta il controllo del peso viene effettuato la sera precedente, con un'ulteriore verifica il giorno stesso della gara, nella quale è ammesso un certo discostamento. Queste differenze di gestione del momento esatto del controllo del peso portano ad una certa diversificazione delle strategie. La valutazione di questa pratica del "fare il peso" si focalizza chiaramente sulle conseguenze sulla salute, ma dal punto di vista agonistico anche sulle sue ripercussioni sulla prestazione. Provare le conseguenze negative del "taglio del peso" sulle prestazioni è in aperto contrasto con le affermazioni degli atleti di alto livello secondo i quali le procedure per rientrare nel peso sarebbero addirittura parte integrante dell'allenamento e di un'efficace preparazione alla gara. Queste affermazioni, quando fatte da atleti di successo, sono particolarmente problematiche. In sostanza sono soprattutto gli atleti delle categorie di peso inferiori a ridurre il proprio peso corporeo prima di gare ufficiali per poter combattere con il peso al limite superiore della categoria inferiore. E spesso si preferisce ricor-

rere ad una riduzione rapida a breve termine. Ma questa pratica può comportare un decadimento della prestazione. Per questo motivo è stato messo in atto e valutato un metodo alternativo della riduzione del peso analizzando sia la sua riduzione rapida (RRP) sia la sua riduzione graduale (RGP) riguardo alle loro ripercussioni su parametri fisiologici, psicologici ed emoreologici nonché sulla prestazione

L'impatto dell'attività fisica sui risultati al lavoro

Disegno ed applicazione empirica del progetto "Sport 4 Work"

Simone Genna

L'articolo presenta il disegno e l'applicazione empirica del progetto "Sport 4 Work", sviluppato con l'obiettivo di verificare l'esistenza di una correlazione tra l'attività fisica praticata autonomamente dai dipendenti e le loro prestazioni al lavoro. Recenti ricerche di mercato e la letteratura accademica esistente, infatti, hanno sottolineato la rilevanza del tema, mostrando empiricamente come l'attività fisica abbia effetti positivi sui lavoratori, spingendo le aziende ad investire in "wellness program" per incentivare la pratica sportiva. Ciò che mancava, tuttavia, era uno strumento unico per valutare simultaneamente l'impatto di diverse forme di attività fisica sulle performance lavorative individuali, collettive ed "emozionali", oltre all'inclusione, come forma di prestazione al lavoro, di una misura oggettiva di produttività (come i risultati di vendita raggiunti annualmente). Obiettivo dello studio è stato quello di compensare queste lacune nella letteratura, sviluppando un progetto originale chiamato "Sport 4 Work": partendo da un unico questionario onnicomprensivo, il progetto è stato disegnato in modo da raccogliere informazioni riguardo alle attività fisiche praticate dai dipendenti ed ai loro risultati lavorativi individuali, collettivi ed emozionali. Per ottenere le

prime evidenze statistiche, il questionario è stato presentato ad un campione di 72 venditori all'interno di un'azienda attiva nella produzione di attrezzature sportive, sviluppando per ogni forma di risultato aziendale (variabile "dipendente") un modello di regressione multipla: questo ha permesso di verificare quale forma di attività fisica (variabile "indipendente") avesse un effetto statisticamente significativo su ciascuna performance al lavoro. L'analisi empirica ha dimostrato l'esistenza di una relazione rilevante sui risultati collettivi/di team (positivamente impattati dall'attività fisica moderata e da bassi livelli di sedentarietà) e sui benefici "emozionali" (in quanto la partecipazione ad eventi sportivi live tende a ridurre l'ansia al lavoro e ad accrescere la soddisfazione verso quest'ultimo); le correlazioni coi risultati lavorativi individuali, invece, sono risultate più deboli. Il progetto è stato infine concluso con un sintetico piano d'azione, finalizzato a proporre all'azienda analizzata linee di intervento specifiche secondo le conclusioni statistiche ottenute.

La mobilità articolare

Basi teoriche e metodologiche

Renato Manno

L'autore parte dalla classificazione delle capacità motorie, dove colloca la flessibilità. La definizione della capacità di flessibilità viene confrontata anche con le altre definizioni correnti. Viene analizzata l'importanza della flessibilità nella prestazione tenendo conto degli aspetti negativi in caso di una sua carenza o sviluppo non ottimale, vengono approfondite anche le componenti della sua regolazione e i fattori che la limitano, sia strutturali che nervosi. Viene proposta una sintesi, basata sull'analisi della letteratura più rilevante, dell'evoluzione delle tendenze, da quella iniziale fino all'avvento dello stretching e le più interessanti revisioni criti-

che. Nella parte conclusiva vengono analizzate, in modo sintetico, le questioni legate all'età e al genere, insieme alle indicazioni che riguardano la prevenzione degli infortuni, la qualità del recupero e la prestazione. Alla fine si raccomanda di sviluppare la flessibilità non in modo unilaterale, ma in modo integrato in un programma di lavoro a lungo termine, impedendone la regressione e mantenendo il giusto livello di sviluppo.

Livello motorio durante la fanciullezza

Analisi e comparazione con dati europei

Nicola Lovecchio, Matteo Gerenzani, Matteo Giuriato, Antonio La Torre

Da qualche anno è diventato palese il riscontro che il livello motorio dei fanciulli italiani sia peggiorato. Questa constatazione è innegabile ma sarebbe un errore collocare tale peggioramento anche sotto i livelli dei coetanei europei. Oltre seicento fanciulli in età scolare (scuola primaria; 6-11 anni) sono stati liberamente coinvolti in questo studio per verificare se il livello di performance fisica dei nostri giovani studenti sia realmente inferiore se paragonato a quello dei giovani di altri Stati. I dati indicano, ovviamente, differenze significative tra livelli ottenuti dai maschi rispetto alle femmine (soprattutto dopo i 10 anni) ma non permettono di rilevare gap importanti rispetto alle altre nazioni europee. Quindi se è vero che i giovani stanno diventando sempre meno performanti rispetto a soli 10 anni fa, possiamo valutare di essere in un trend comune che ingloba molti Paesi diversi per economia, sviluppo, territorio e tradizione. Questi dati impongono dunque riflessioni sulle strategie di intervento per la diffusione delle diverse discipline sportive in ambito giovanile.

Trainer's digest. La pratica sportiva nei giovani: come conciliare pre-

stazione, partecipazione e sviluppo personale

Il modello DMSP

A cura di **Claudio Mantovani, Maria Luisa Madella**

Analisi del fattore predittivo: monitoraggio del sovrappeso nei ragazzi delle classi IV E V della scuola primaria

Il caso della Regione Basilicata

Vincenzo D'Onofrio, Simone Di Zio

Le caratteristiche antropometriche di base (altezza, peso, BMI), sono state osservate tramite un'indagine conoscitiva nella Scuola Primaria di cinque macroaree della Regione Basilicata. Lo studio ha coinvolto 69 classi della IV e 65 classi della V ed è stato effettuato su un campione totale di 2431 alunni, di cui 1245 maschi e 1186 femmine, così rappresentati: alunni delle IV classi n° 1285 di cui maschi 670 e femmine 615; alunni delle V classi n° 1146 di cui maschi 575 e femmine 571. L'analisi dei dati è stata fatta tenendo in considerazione le tabelle dell'International Obesity Task Force (IOTF) correlate alla probabilità che un ragazzo (età media di 9,5 e di 10,5 anni) con un dato BMI, diventi un adulto sovrappeso o obeso. Con questo studio possiamo indicativamente sostenere che 5 maschi su 10 (47,9%) e 4 femmine su 10 (41,0%) hanno problemi di peso. Tali dati denotano un'elevata casistica di superare i 25-30 kg/m² e di essere soprapeso in età adulta. In Basilicata, l'analisi dei dati orientativamente ci informa che su 110mila bambini circa 49mila presentano un quadro allarmante di sovrappeso. La vera arma è e rimane la prevenzione. Solo attraverso l'adozione di una profilassi adeguata, che conduce ad uno stile di vita attivo mediante esercitazioni fisico-sportive mirate per fasce d'età, si snodano le tappe dell'intero processo per impedire l'insorgenza o la riaccutizzazione di questa pandemica malattia, che nel mondo ogni anno provoca la morte di circa 3,5 milioni di persone.

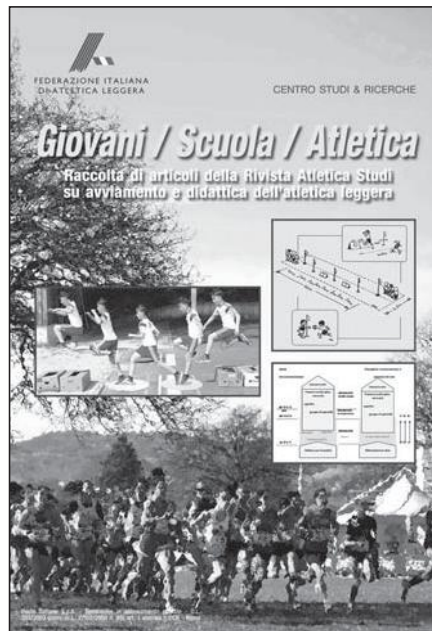
Giovani / Scuola / Atletica

ANNO EDIZIONE: 2017

PAGINE: 544

EDIZIONI: Atletica Studi

(<http://ecommerce.fidalservizi.it/>)



Si tratta di una raccolta di articoli pubblicati negli ultimi 15 anni nei numeri della rivista, su aspetti che riguardano crescita, sviluppo motorio e pratica sportiva dei giovani in particolare dell'atletica leggera, con particolare attenzione ai temi dell'insegnamento e della didattica. Gli articoli sono sia lavori originali che contributi di riviste straniere, in particolare "Leichtathletik Training", Education Physique et Sport, Revue de l'AEFA.

Considerata la consistenza del testo, abbiamo ritenuto suddividere gli argomenti in 4 grandi aree:

- le basi scientifiche dell'allenamento giovanile;
- ricerche su atletica e giovani;
- la metodologia per i giovani;
- la didattica dell'atletica leggera.

L'area introduttiva, riferita alle basi scientifiche, si avvale di contributi originali, per la nostra rivista, di un grande studioso delle problemati-

che motorie, sociali e sportive dei giovani, il prof. Robert M. Malina. I suoi studi, pubblicati in numerosi Paesi, offrono un quadro attuale del rapporto giovani-attività fisica e in quale contesto si inserisce la pratica sportiva che evidentemente apporta benefici ma che può produrre anche rischi, soprattutto su un argomento di particolare delicatezza, quale è quello del talento. Riteniamo che ogni operatore sportivo debba tenere conto di quanto scaturito da ricerche di questo tipo. Va segnalato anche il contributo della studiosa tedesca Gudrun Fröhner incentrato sulle capacità di adeguare il carico di allenamento e quindi riferito alla prevenzione.

La seconda parte contiene report su alcune ricerche svolte in Italia e all'estero. La terza e la quarta parte, di carattere più applicativo, riguardano la metodologia di approccio alle attività atletiche tra i giovani, con esemplificazioni, giochi ed attività individuali e di gruppo riferite al nostro sport. Queste proposte affrontano tematiche fondamentali per lo sviluppo motorio, quali ad esempio: l'apprendimento, la multilateralità, la lateralità, la progressione didattica, la programmazione e l'organizzazione pratica delle sedute. Non possono non essere citati gli esempi legati alle varie capacità dell'atletica (coordinazione, velocità, forza, resistenza) ed alle forme fondamentali del movimento (correre, saltare, lanciare).

Sommario

1. Le basi scientifiche dell'allenamento giovanile

Attività fisica dei giovani: salute potenziale e benefici della condizione fisica

Robert M. Malina

Sport giovanile organizzato

Robert M. Malina

Parte 1: benefici potenziali della pratica
Parte 2: Rischi potenziali della pratica

Sviluppo del talento nello sport

Robert M. Malina

Parte 1: concetti di base
Parte 2: efficacia dei programmi di selezione del talento
Parte 3: la corsa alla specializzazione

Sviluppare capacità ed abilità motorie e garantire la capacità di carico in età infantile e giovanile nell'atletica leggera

Gudrun Fröhner

L'atletica va a scuola: come l'atletica può imparare dalla scuola e cosa l'atletica può dare alla scuola

Antonio La Torre

Atletica leggera, sviluppo motorio e valutazione nell'insegnamento scolastico

Giorgio Carbonaro, Bruno Ruscello

2. Ricerche su atletica e giovani

Il corpo in gioco. Progetto di ricerca sulla educazione motoria nella scuola elementare

Roberto Mancini, Piero Benelli, Franca Colasanti, Massimiliano Ditroilo, Francesco Giacomini

Fattori determinanti nella pratica di attività fisico-sportiva tra la popolazione giovanile

Emanuela Bologna

Atletica leggera per bambini – I campionati di Colonia di atletica leggera per bambini

David Deister

3. La metodologia per i giovani

L'inizio dell'orientamento: la pratica del ragazzo (benjamin)/cadetto (minime)

Philippe Leynier

1ª parte

2ª parte

3ª parte

Motivare i bambini per ottimizzare l'apprendimento!

Hans Katzenbogner

L'unità di allenamento: un credo per la pratica

Paul Schmidt

Verso un successo multilaterale e a lungo termine

Rudolf Schön

Organizzare un allenamento bilaterale

Frank Lehmann

La progressione didattica: un vecchio rifugio o qualcosa da considerare ancora attuale?

Frank Lehmann

4. La didattica dell'atletica leggera

Ecco come organizzare il vostro allenamento in palestra

Johannes Hücklekemkes

RESISTENZA

Giocando con la resistenza

Harald Lange

VELOCITÀ

Veloci in gioventù – ed anche in seguito!

Winfried Vonstein

COORDINAZIONE

Coordinazione uguale a tecnica?

Winfried Vonstein

SALTARE

Saltare lontano con buona tecnica

Roland Fleischmann

Salti in lungo e in alto, salti multipli e salti con l'asta: dodici proposte di gara per il settore dei salti

Leichtathletiktraining

Così i più piccoli imparano i salti multipli

Hans Katzenbogner

Divertirsi oltrepassando cartoni: atletica leggera per i bambini, salto in lungo

Hans Katzenbogner

CORRERE

Correre è gioco e apprendimento

Karin Martin

LANCIARE

Prima girare e poi lanciare

Rudi Lütgeharm

Dal lancio al lancio del giavellotto

Burkhard Looks

GIOCARE

Piccoli cartoni grandi possibilità

Hans Katzenbogner