



## EDITORIALE

di [Piero Incalza](#)

Visualizzate una staffetta. A Göteborg abbiamo assistito al momento di pre-cambio tra l'atleta Stefano Baldini, lanciato nella sua lunga e inimitabile frazione, e la messa in moto di Andrew Howe, pronto a ricevere il bastoncino (a dire il vero, notevolmente pesante) e con la voglia di portarlo il più avanti possibile. Il cambio vero e proprio, probabilmente, avverrà a Pechino, tra due anni ma, intanto, ci siamo goduti questa esaltante fase di avvicinamento tra i fuoriclasse azzurri.

Sull'emiliano sono già stati versati fiumi d'inchiostro (e, certamente, ne saranno versati ancora altri), ma anche l'aviere reatino, a dispetto della sua giovane età, già da cadetto conquistava copertine di rotocalchi e accostamenti con i più grandi saltatori e velocisti della storia.

E' un vero peccato che due vividi esempi di tecnica, di organizzazione, di carica umana, siano poco "copiati" da atleti e tecnici. Si fa un gran parlare, a livello giovanile, di multilateralità (generale o specifica che sia), di polivalenza, di evitare la specializzazione precoce. Il più delle volte restano propositi inapplicati. Renè, la mamma-allenatrice, non si è lasciata condizionare (e spaventare) dal talento del suo gioiello né dalla miriadi di consigli e suggerimenti che le sono piovuti da quando Andrew ha iniziato a muovere i primi passi. Tutto quello che si legge sui libri, lei è riuscito a riversarlo in campo: training e controllo in gare ufficiali. 100 e 200, lungo e triplo, ostacoli e 400, staffette. Tutto le si potrà obiettare ma non la responsabilità di aver contribuito a costruire limiti



nelle gambe e nella testa del proprio atleta come, sovente, noi allenatori contribuiamo a fare. Quante volte abbiamo dovuto registrare il divieto di qualche tecnico a far cimentare il giovane atleta in altre prove che non fossero legate strettamente alla specialità. Diciottenni da 6,50 di lungo che avrebbero intossicato le proprie fibre a correre un 300. Ottocentisti che non hanno mai corso un 1000. Velocisti (o sedicenti tali) a cui non è mai stato proposto di passare un ostacolo. Bisogna ammettere che le barriere più alte, purtroppo, siamo noi a costruirle nel vissuto dei nostri ragazzi.

Correlato a questo modo di "fabbricare un perdente" è anche compresa l'idea che il nostro atleta sia il primo dei non dopati. Partendo dall'assioma che io sono il più preparato allenatore al mondo e che il mio sistema di allenamento è infallibile, associato alle qualità straordinarie del mio atleta, non è riscontrabile l'esistenza di un altro che riesca a conseguire risultati migliori ... in modo lecito.

E' la prima volta che su questo foglio affrontiamo il tema doping. E' superfluo precisare che si tratta di un argomento estremamente delicato che non può essere liquidato con qualche battuta.

Il pericolo di non usare l'aggettivazione più appropriata o che un pensiero sia interpretato fuori dalle righe, è altissimo. Nelle pagine successive presentiamo il progetto che la Federazione ha voluto promuovere per sensibilizzare sull'argomento i giovani atleti: OcchioPinocchio.

Che il doping funzioni e sia in grado di modificare le prestazioni di molti atleti penso che nessuno possa negarlo. E' assolutamente evidente. Così come nessuno può negare che il sole, come la luna, giri intorno alla terra: l'osservazione diretta e quotidiana di questo fenomeno è incontrovertibile.

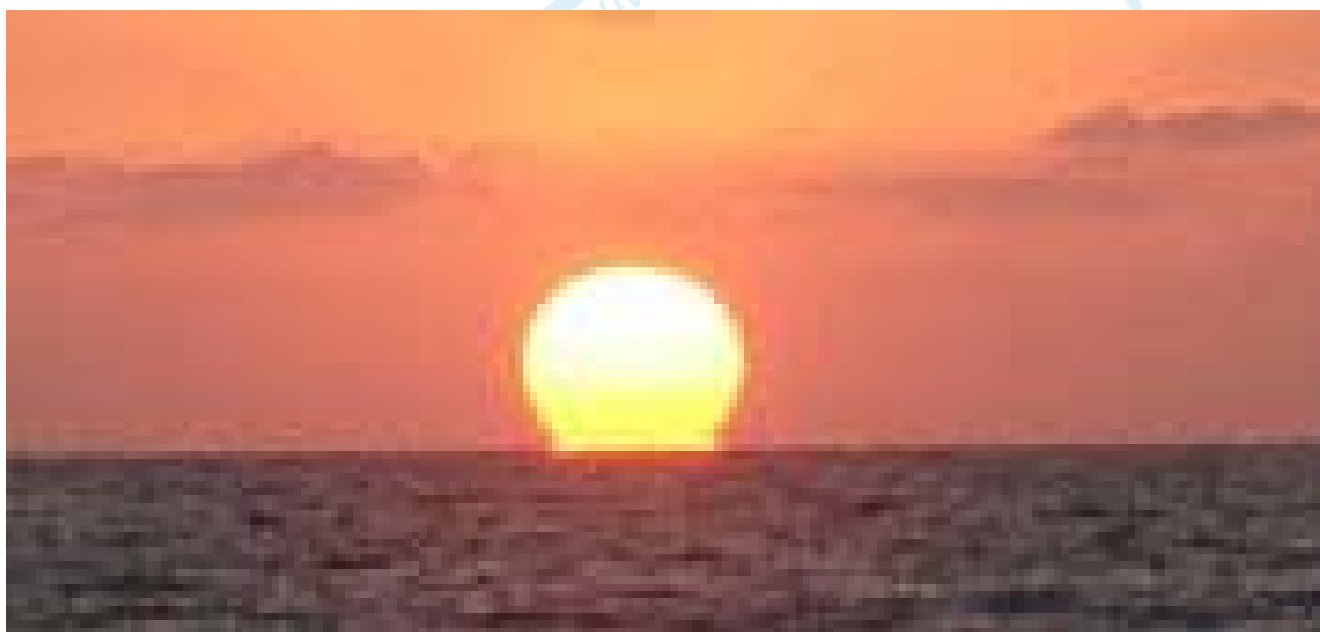
Fuor d'ironia, già la storia contemporanea ci insegna che risultati ritenuti mirabolanti, alterati da assunzioni proibite, siano stati ripetuti, in anni successivi, anche da popolazioni di cultori del fitness, senza alcun supporto farmacologico. E' stato sufficiente evolvere la teoria e la metodologia dell'allenamento. L'uomo si sa, come la carne, è debole per definizione. Sapere che una compressa, un preparato, uno sciroppo aumenti la forza e le riserve di energia, aiuta. Così come la fatica di un atleta svanisce di colpo se egli percepisce che l'avversario è più in crisi di lui. Saltano fuori risorse che rimarrebbero inesprese se, al contrario, l'avversario dimostrasse assoluta superiorità.

I meccanismi mentali nel reclutare il potenziale posseduto sono tutti da esplorare. Così come sono ancora lontani i veri limiti per i quali l'uomo è stato concepito. I risultati che gli atleti hanno conseguito e continueranno a ottenere sono evidentemente realizzabili. A noi allenatori il compito di dimostrare che esiste la via del rispetto dei principi e delle leggi della vita (bios), sulla base dei quali è possibile sollecitare il sistema uomo a funzionare al meglio.

Sul magico anello di Rieti, intanto, viene scritta una pagina di storia patria nel giro che uccide. Protagonisti **Daniela Reina** e **Andrea Barberi**. Sostituiscono i loro nomi a quelli di Virna De Angeli e di Mauro Zuliani nell'albo dei primati.

Questo numero viene chiuso il 21 settembre, con qualche giorno di ritardo. Ci premeva relazionare sugli esiti dei Campionati Cadetti di Bastia Umbra. Purtroppo l'inclemenza meteo ha bagnato le polveri dei nostri "esordienti", ma questo non ha impedito a Tonino Andreozzi di cogliere interessanti riscontri dalla nuova leva.

Questo slittamento ha prodotto, poi, qualche discrepanza specie negli avvenimenti in corso di svolgimento e che si susseguono giornalmente. E' facile che leggiate al futuro di qualche evento già archiviato. Di questo mi scuso personalmente con tutti voi.



**Kinder Cup Cadetti** di [Tonino Andreozzi](#)

La storia del Campionato Italiano Cadetti/e e Campionato Italiano per Regioni 2006, da quest'anno ribattezzato KINDER CUP, ha inizio in una serata di metà settembre con una cerimonia di apertura suggestiva ed originale nella piazza principale di Bastia Umbra partendo dalla sfilata degli stendardi regionali accompagnati dagli applausi festanti dei partecipanti e finendo in una originale e "pirotecnica" rappresentazione del mito greco di Proserpina e Plutone.

Evidentemente le gesta del dio pagano Plutone devono aver disturbato il sommo degli dei, Giove Impluvio, che ha scatenato, all'indomani, la sua ira facendo cadere sull'Italia, e su Bastia in modo particolare, tanta di quella pioggia da mandare in "umido" il programma tecnico ed organizzativo preparato con scrupolo ed impegno dal comitato organizzatore.

E' dispiaciuto a tutti che tanto lavoro e tanti sforzi siano stati vanificati dalle avversità atmosferiche, ma nessuno si è tirato indietro e soprattutto i giovani atleti hanno gareggiato incuranti della pioggia, del freddo e delle condizioni non favorevoli. Certo le prestazioni, soprattutto nelle specialità tecniche, ne hanno risentito non poco ed addirittura alcune gare (asta m. e f. disco m. e f. giavellotto m.) sono state annullate per essere recuperate in altra data....effettivamente era rischioso svolgerle considerando la giovane età degli atleti.

Comunque gare interessanti non sono mancate specialmente in quei settori dove le condizioni atmosferiche incidono relativamente e ci riferiamo al mezzofondo e alla marcia...infatti, a detta di tutti, la gara che ha espresso il miglior contenuto tecnico è stata quella dei 2000 Cadetti dove ben 6 atleti hanno corso su tempi intorno ai 5'50" e il lombardo **Michele Fontana** ha preceduto tutti sul traguardo chiudendo con il suo personale in 5'44"32.

Una grossa impressione ha destato la PUGLIA capace di aggiudicarsi le due gare di marcia e i 1000 cadetti ...artefici di questo sono stati **Giovanni Renò** nella marcia maschile che ha preceduto il compagno di squadra **Massimo Stano**; **Antonella Palmisano** nella marcia femminile (al 3°

posto un'altra pugliese **M.Luisa Corcella**) e **Agostino Di Bello** nei m.1000 (2'35"60). Và evidenziato che i podi delle due gare di marcia sono stati completati da un ragazzo lucano **Cristopher Di Chio** e una ragazza campana **Carolina De Rosa** atleti, questi, che hanno partecipato all'Eurowalkcamp di Montescaglioso, un appuntamento ormai annuale che si svolge sul territorio e supportato dalla Federazione.

Nonostante le condizioni atmosferiche anche le gare di

velocità hanno offerto degli ottimi "spunti": negli 80 cadetti doppietta lombarda con 9"23 **Fabio Ossola** ha prevalso su **Giorgio Cassiolas** (9"34 - ma capace di 9"22 in batteria) ed ancora Lombardia nei 300 Cadetti con **Francesco Ravasio** (36"84). La "corazzata" Lombardia si è aggiudicato anche la velocità femminile con **Marta Maffioletti** negli 80 in 10"07 e **Valentina**





**Zappa** nei 300 (40"82). Per rimanere nella categoria Cadette un'ottima impressione hanno suscitato la marchigiana **Alessia Pistilli** che si è aggiudicato i m.2000 con un tempo interessante (6'38"68); la ligure **Manuela Piccardo** che ha bissato il successo dello scorso anno sugli 80 hs con il tempo di 11"84; la portacolore del Lazio **Giulia Latini** che ha vinto i 300 hs in 46"21 sotto un'acqua battente e la veneta **Elena Vallortigara** (indubbiamente la più interessante della categoria) che ha primeggiato nell'alto con la misura di m.1.71 su una pedana allagata e scivolosa. Questa ragazza ha saltato nel corso della stagione già 1.80 m. Nei cadetti da segnalare anche il laziale **Paolo Catallo** che si è aggiudicato il lungo con la misura di m.6.54 ed il campano **Marco Perna** che ha sfiorato nel pentathlon la miglior prestazione italiana di categoria.

Queste le note salienti. Siamo, però, certi che se Giove non si fosse inquietato per la storia di Proserpina e Plutone (anche gli dei sono gelosi e suscettibili!), con un tempo più clemente avremmo assistito ad un maggior numero di prestazioni tecniche qualificate anche se tutte le gare sono state avvincenti e combattute, caratteristiche queste tipiche della categoria in questione.

## Gymnasiade 2006

Ogni quattro anni si svolge una sorta di Olimpiade per i giovani; si tratta delle **Gymnasiadi**. Quest'anno sono state ospitate in Grecia nelle città di Atene e di Salonicco, dal 26 giugno al 3 luglio. La squadra azzurra era **composta da 60 giovani**; in pratica il meglio espresso dalla categoria allievi/e nella prima parte di stagione. Molti di questi giovani fanno già parte del **progetto Talento**; un investimento sui migliori giovani individuati di concerto tra il **Settore Tecnico Nazionale e Regionale**. E i risultati in un contesto molto qualificato (**36 nazioni presenti**) sono stati notevoli e in crescita rispetto alle precedenti edizioni. **33 i finalisti** (15 in campo maschile e 18 in campo femminile) e con **5 degli azzurrini a medaglia**, con in più la chicca del nuovo primato italiano nella staffetta svedese femminile. Sul gradino più alto sono arrivati l'ottocentista milanese **Mario Scapini** (1.52.79/ allenato da Giorgio Rondelli) e l'altista emiliana **Serena Capponcelli** (1.84/ allenata da Giuseppe Bretta). Le altre medaglie sono venute dal triplista pugliese **Daniele Greco** (terzo con 15.18/allenato da Raimondo Orsini), dalla quattrocentista marchigiana **Chiara Natali** (terza in 54.85/ allenata da Milko Campus) e dalla **staffetta svedese femminile** (Roberta Colombo, Francesca Dallo, Sabine Mutschlechner e Chiara Natali) seconda alle spalle della Russia. Per i nostri giovani è stata una importante e utile esperienza internazionale; sicuramente una tappa fondamentale nell'opera di crescita e di sviluppo.



## Pechino 2006

### Prove tecniche di Olimpiadi

"I numeri dicono che per noi si è trattato della più sfortunata edizione nella storia dei Mondiali juniores: peggio, decisamente peggio di Santiago del Cile 2000, che pure sembrava l'Anno Zero del nostro settore giovanile. Che sia un fatto preoccupante è banale dirlo, il problema vero è quanto preoccupante?" Così Raul Leoni inizia il suo resoconto sulla rassegna iridata al limite dei 20anni pubblicato sul sito internet della



Federazione ([clicca qui](#)). Sicuramente una disamina condivisibile che invitiamo a leggere e a commentare. Cosa aggiungere all'analisi di Raul? Forse che sarebbe opportuno eliminare la cattiva abitudine dei nostri a **fare il minimo**, quando in atletica conta solo chi riesce a dare "il massimo", soprattutto nella gara più importante dell'anno. Questo atteggiamento nasce dalla inadeguatezza a convogliare su se stessi l'attenzione nei momenti topici, senza lasciarsi condizionare dai "rumori" esterni (avversari, pubblico, media). Sta di

fatto che l'incapacità a finalizzare e dare il meglio nel momento che conta, molti azzurri se li portano dietro per l'intera carriera.

### Presentazione del "Progetto Occhiopinocchio"

L'inquietante scenario che vede il doping sempre più protagonista delle cronache sportive, ha indotto la Fidal un anno fa a studiare strategie volte, non solo alla repressione del fenomeno ma anche alla prevenzione.

Fare informazione sul doping, creare una contro-cultura del doping partendo dagli atleti del settore giovanile, è stato il primo passo verso il quale si è deciso di lavorare, mettendo a punto il progetto "Occhiopinocchio il doping ha le gambe corte"

Il focus del progetto è sull'analisi dei meccanismi psicologici che sono alla base dell'abuso di farmaci dopanti, ponendo l'accento prima di tutto sul senso di responsabilità verso se stessi degli atleti e sulla mancanza di lealtà verso gli avversari che contraddistingue chi utilizza sostanze dopanti nelle competizioni sportive.

Il progetto sviluppato in collaborazione con la Dott.ssa Marisa Muzio di "Psicosport" si è orientato in tre direzioni:

- 1) Analisi dell'atteggiamento verso il doping dei ragazzi coinvolti nel "Progetto Talento"
- 2) Produzione di un filmato con interviste a giornalisti, campioni del presente e del passato, psicologici e soprattutto raccolta delle testimonianze dei giovani azzurrini che raccontano il loro vissuto verso il doping.
- 3) Un progetto di formazione sul "Training Mentale" rivolto ai tecnici dei ragazzi coinvolti nel "Progetto Talento" per diffondere le tecniche di preparazione mentale, strumenti che potenziano enormemente le performance, attingendo a risorse interne dell'atleta che spesso non sono attivate.

L'obiettivo era parlare ai giovani con un linguaggio attento alle tematiche che affrontano e dovranno affrontare nella veste di atleti. Il simbolo scelto per rappresentare lo sport dopato è stato Pinocchio, il burattino che nel logo corre con il suo bel naso lungo, un naso che metaforicamente appartiene a chi tradisce i valori di etica e lealtà che dovrebbero essere alla base dello sport.

Il filmato "Occhiopinocchio" è stato girato grazie alla collaborazione del giornalista Gianni Minà, alla disponibilità di campioni dell'atletica italiana quali Pietro Mennea, Andrea Benvenuti, Ester Balassini; Contributi importanti sono arrivati anche dai tecnici Antonio la Torre e Ida Nicolini e della psicologa Marisa Muzio.

"Tanto lo fanno tutti"

"Non fa male alla salute"

"E' necessario se vuoi emergere"

Sono queste alcune delle affermazioni che pregnano la cultura del doping che sono state smentite dai protagonisti, con la forza dei loro risultati e delle loro idee.

- Il dvd verrà inviato a tutti gli atleti coinvolti nel "Progetto Talento"
- a 400 scuole superiori italiane
- verrà messo a disposizione di tutte le società sportive che collaborano con il mondo scolastico e che sono interessate alla promozione del tema della legalità/lealtà nello sport.



## INCHIESTA SUL DOPING: I RISULTATI

di [Marisa Muzio](#)

*Ripetiamo spesso che "vincere non è un valore assoluto", ma raramente ci chiediamo cosa sarebbero disposti a fare gli atleti emergenti pur di non perdere. La partenza da un'analisi delle leve psicologiche e degli alibi che portano gli atleti ad utilizzare il doping per migliorarsi è ciò che ha contraddistinto l'inchiesta condotta nel periodo marzo-aprile 2006 dalla Fidal, in collaborazione con Psicosport, sugli atteggiamenti e i comportamenti dei ragazzi nei confronti dell'insuccesso.*

### **L'importanza dell'ambiente**

Parlando di insuccesso ad un campione di giovani promesse dell'atletica di età compresa tra i 14 e i 21 anni (nel gruppo solo un atleta ha un'età di 25 anni), è logico che siano state toccate le diverse aree che contraddistinguono la loro vita: famiglia, scuola, sport.

Questo perché non va mai dimenticata la forte influenza che l'ambiente di riferimento ha sulle scelte personali dei ragazzi. Con tutto il corredo di responsabilità per istruttori, insegnanti, allenatori e genitori: veri e propri modelli a cui ispirarsi.

### **Attenzione alle tentazioni**

I dati sul doping parlano, nel complesso, di giovani sani e a conoscenza del rischio rappresentato dall'uso di tali sostanze. Fa piacere concentrarsi sui 174 ragazzi (su un totale di 216) che per nulla al mondo prenderebbero in considerazione l'ipotesi di ricorrere al doping in vista di maggiori guadagni futuri. Tuttavia è bene rivolgere l'attenzione a quella fetta, molto meno consistente ma pur sempre esistente, di atleti che rispondono con un poco rassicurante "perché no?".

Si tratta di un 6% che non esclude la possibilità di utilizzare il doping in futuro, magari come scorciatoia per emergere o per guadagnare fama e denaro. Una piccola percentuale che però non va ignorata e sulla quale va concentrato l'ottimo lavoro di sensibilizzazione già intrapreso e che ci dà un quadro della situazione complessivamente incoraggiante.

La necessità di lavorare sui pochi tentati dal doping trova conferma quando i numeri crescono: il 9% degli atleti intervistati non ritiene il doping rischioso per la salute, l'11% non lo considera un mezzo sleale. Conoscenze e atteggiamenti sbagliati che probabilmente derivano dalla scarsa informazione e che siamo ancora in tempo a far virare nella giusta direzione.

### **L'adulto non sempre è un bel modello**

Si è già accennato all'importanza della figura del coach come modello di riferimento per i giovani atleti. L'indagine tocca anche la sfera dei rapporti con il mondo degli adulti, evidenziando un dato interessante. Un ragazzo su 10 è convinto che l'utilizzo di doping da parte degli sportivi non sia mai una libera scelta dell'atleta, ma una costrizione dell'ambiente attorno a lui: allenatori, dirigenti, presidenti. Pressioni a cui i ragazzi, alla ricerca di un punto di riferimento per quanto riguarda valori e comportamenti da tenere, finiscono per cedere, convinti di fare la cosa giusta accontentando chi li vuole vincenti ad ogni costo. Pensiamoci.



| <b>ATLETA</b>                                               | <b>Federico TONTODONATI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Data di nascita</i>                                      | 30/10/1989                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |
| <i>Luogo di nascita</i>                                     | Torino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <i>Scuola</i>                                               | Ada Godetti Marchesini                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <i>Societa'</i>                                             | C.U.S. Torino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
| <i>Specialita'</i>                                          | Marcia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <i>Tecnico</i>                                              | Danilo Caroli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
| <i>Insegnante Ed.Fisica</i>                                 | Palmanova                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
| <i>Esordio</i>                                              | 03/09/2004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |
| <i>Record personale</i>                                     | 10 km: 44'18"8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
| <i>Palmares</i>                                             | Campionati italiani indoor 2006                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| <i>Nr.allenamenti settimanali</i>                           | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <i>Anno inizio attivita'</i>                                | 2004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |
| <i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>                         | Titolo campionato italiano allievi, presenza in coppa del mondo junior                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <i>Obiettivo sportivo futuro</i>                            | Essere competitivo a livello internazionale                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |
| <i>Sogno nel cassetto</i>                                   | Vittoria olimpica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <i>Hobby</i>                                                | Seguo la canoa ed il canottaggio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
| <i>Amico/a più stretto in ambito sportivo</i>               | Stefano Guidotti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
| <i>L'episodio che ricordo</i>                               | Quando al raduno regionale spingemmo De Casa su una poltrona fino in fondo al corridoio, l'ultima porta si aprì e Sebastiano (vice del mio tecnico) uscì gridando "CHE NON SUCCEDA MAI Più!!!". Fu la prima volta che ebbi timore di Seba, ma che gran risate! (anche perché De Casa rimase abbandonato dalla massa che si dileguò in un lampo) |                                                                                     |
| <i>Il tuo mito sportivo</i>                                 | Mohamed Ali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |
| <i>Come ti sei avvicinato/a all'atletica</i>                | Volevo trovare un nuovo sport in cui impegnarmi, e l'atletica mi affascinava                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |
| <i>Allenamento che piu' gradisci</i>                        | L'allenamento di fondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| <i>Allenamento che non gradisci</i>                         | L'allenamento in salita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |
| <i>Descrivi il tuo allenatore</i>                           | Uomo piuttosto corpulento e non troppo rapido nei movimenti, che mi segue prevalentemente in pista ed in salita molto attento ai miei valori di ferro nel sangue e che mi lascia organizzare gli allenamenti nella giornata                                                                                                                     |                                                                                     |
| <i>Descrivi te stesso/a come atleta</i>                     | Sono un atleta che cerca di porre le basi per diventare di alto livello, di conseguenza cerco di allenarmi per il meglio inseguendo il mio sogno e cercando di raggiungere gli obiettivi man mano che mi si presentano lungo il percorso                                                                                                        |                                                                                     |
| <i>La gara che piu' ricordi</i>                             | Campionati italiani in pista allievi 2005                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
| <i>La tua gara ideale</i>                                   | La 10 km (per ora)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |
| <i>Cosa significa per te far parte del progetto talento</i> | Per me significa essere tenuto in considerazione dalle persone giuste che possono aiutarmi a crescere nella direzione che ho intenzione di seguire                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |

**TECNICO****Danilo CAROLI**

|                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Data di nascita</i>                                     | 30/11/1955                                                                                                                                                                                             |
| <i>Luogo di nascita</i>                                    | Lecce                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Lavoro</i>                                              | Docente ed. Fisica                                                                                                                                                                                     |
| <i>Livello</i>                                             | Istituti sup. di 2° grado                                                                                                                                                                              |
| <i>Specialita'</i>                                         | A.s.a. settore mezzofondo                                                                                                                                                                              |
| <i>Risultati</i>                                           | 1 camp. Ital. Ass. - 2 camp. Mond. Militari                                                                                                                                                            |
| <i>E' stato atleta</i>                                     | No                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Altri atleti allenati</i>                               | Gianni Crepaldi                                                                                                                                                                                        |
| <i>Anno di inizio attività da all.</i>                     | 1981                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Impegni in altre attività sportive</i>                  | No                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Come ha conosciuto l'atleta in questione</i>            | Faceva parte dei settori giovanili della società                                                                                                                                                       |
| <i>Descrivi il tuo atleta</i>                              | Ragazzo che molto tenacemente insegue il suo sogno                                                                                                                                                     |
| <i>Descrivi te stesso come allenatore</i>                  | Paziente, disponibile, appassionato, discretamente esperto                                                                                                                                             |
| <i>Valutazioni tecniche del tuo atleta (pregi/difetti)</i> | Pratica da poco tempo la specialità pertanto fisicamente e' ancora immaturo.<br>Ottima predisposizione al gesto grazie ad una buona coordinazione e ad una eccellente mobilità e scioltezza articolare |
| <i>La tua filosofia dell'allenamento</i>                   | L'adattamento al modello atleta                                                                                                                                                                        |
| <i>La tua metodologia</i>                                  | Procedere per gruppi di lavoro, privilegiando lo sviluppo di alcuni argomenti su altri                                                                                                                 |
| <i>I mezzi dell'allenamento in cui credi di più</i>        | Ogni obiettivo richiede il suo mezzo, la performance giovanile non e' poi così importante                                                                                                              |
| <i>I sistemi di valutazione che adoperi</i>                | Test del lattato, allenamenti monitorati col cardiofrequenzimetro, ma molto l'osservazione dell'atleta e delle sue risposte agli stimoli                                                               |
| <i>I margini di crescita del tuo atleta</i>                | Credo siano molto alti                                                                                                                                                                                 |
| <i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>                        | La maglia azzurra                                                                                                                                                                                      |
| <i>Obiettivo futuro</i>                                    | Partecipare alle olimpiadi                                                                                                                                                                             |
| <i>Cosa rappresenta per te il progetto talento</i>         | E' un impegno sostanzioso che di buon grado assumo sia per il bene del ragazzo che per una attenzione della Fidal che in passato non ho riscontrato                                                    |

**VELOCITA'****Dubbi certi e convincenti probabili!**

**Ma proprio di questo ha bisogno l'Atletica Leggera?** di [Carlo Vittori](#)



Leggendo nel sommario del N° 1 2006 della rivista "Atletica Studi" il titolo di un articolo ".....spesa energetica nei 100m", scritto dal Dott. Enrico Arcelli e collaboratori, sono andato di tutta fretta a pagina 3 con la curiosità morbosa di chi, da sempre, ha cercato risposte sulla questione che venissero da argomentazioni biofisiologiche, formalizzate con procedimenti propri alla prassi scientifica per, eventualmente, confermare ma sempre pronto a correggere quanto l'annosa diretta esperienza di campo, con diversi discreti risultati, mi ha fatto conoscere, spingendomi ad organizzare e, via via, correggere ed ancora ripensare, confrontare e rielaborare il pensiero, per reimpostare le basi di più coerenti ed appropriate vie metodologiche.

Ho cominciato a leggere e come mi passavano sotto gli occhi le cifre, i calcoli, le percentuali, mi scendeva pian piano l'entusiasmo. Ancora una volta si riproponevano spunti speculativi, pensieri ed elaborati degli anni '80 fino al 1995, che per la mia ignoranza, senz'altro, facevo fatica a seguire, proprio nel dubbio che aggiungessero qualcosa al già visto, letto e discusso.

Una esaltante gara sui 100m che vive di essenza eccitante, traboccanti emozioni e sconvolgimenti ormonali, ma che richiede nel contempo lucidità calcolo e freddezza per gestire al meglio questo prezioso patrimonio ai fini di comportamenti massimamente "ordinati" e altamente redditizi, non può essere ridotta e risolta in un calcolo matematico di numeri, forse neanche molto verosimili. Mi ha creato avvillimento e prostrazione.

Non potevo, quindi, non domandarmi se tutti quei calcoli dettati dalla erudizione degli autori, per congetturare percentuali diverse per ciascuna fonte di energia, non sarebbero saltati in uno sprinter impegnato in una finale olimpica, eccitato da una così forte motivazione da intensificare, ai limiti dell'inverosimile, l'attivazione neuro-endocrina, moltiplicando la produzione ormonale che quella "benzina" trasforma in un "miscuglio-miscela" a ben più elevato numero di "ottani", che se quelle emozioni non fossero state sollecitate e partorite.

Momento cruciale dell'allenamento dello sprinter è quello specifico tramite il quale è indispensabile "provocare" quelle forti emozioni con ambienti ed avversari stimolanti per facilitare la "superproduzione ormonale" e generare grandi prestazioni.

Gli obiettivi sono due ed importanti: quello di verificare, in condizioni di particolare tensione psico-nervosa, se il comportamento dell'atleta corrisponde ai dettami consolidati in condizioni più normali; e l'altro di "allenare gli ormoni".

Ed allora i contenuti dell' articolo, indiscutibili da me ignorante, mi sono sembrati, però, molto distaccati dalle reali circostanze, freddi nella rigida meccanicità dell'elaborazione scientifica che fa facilmente pensare si riferissero al funzionamento di una macchina senza anima e mente.

La definizione di quanto accade nei primi 50m, frutto dell'utilizzo della cosiddetta "miscela", viene tagliata di netto come se si ergesse una paratia, escludendo, con un taglio, il supporto del pool dei fosfati, nei secondi 50m. Affermazioni o rappresentazioni credo eccessivamente trancianti e troppo nette e precise, anche perché mi sono chiesto, sempre nella mia ignoranza, come sia possibile correre i secondi 50 e più metri intorno ai  $12\text{ms}^{-1}$  con un rifornimento di energia per ricostituire l'ATP, quale quella prodotta dalla degradazione del glicogeno in lattato, non certo di pari potenza, come quella del fosfogeno.

Si avvertono, però, a tratti, nello scritto, segni di velati dubbi o forse di resipiscenza, nella consapevolezza di dover ammorbidire quei tagli netti, quelle affermazioni categoriche, con l'uso di qualche "forse" e del verbo "prevalere", oppure, come si legge alla fine, "attribuire" alla forza fattori importanti "bontà vostra". Ma certo non si può nascondere come la forza, soprattutto quella che si estrinseca in 3 cent/sec nel momento del contatto a terra del piede del corridore, necessiti di energia di grande potenza.

Si rientra, però, nel più comprensibile, per me ignorante, quando si dice che "a proposito del costo della corsa alle alte velocità (quali?) si è visto che ci possono essere grosse differenze fra un atleta e l'altro..... e che si ritiene il caso di tornare a studiare ed approfondire....., "alla buonora". Ma le suddette differenze sono croce e delizia degli allenatori giacché da un lato consentono di evidenziare i talenti, ma dall'altro creano complicità alla organizzazione del lavoro e alla sua elaborazione. Ma la più grande differenza la fanno il carattere ed il temperamento che favoriscono atteggiamenti attenti responsabili e vogliosi di realizzarsi appieno. Ed allora sarebbe più utile e comprensibile assumere, su questi argomenti, una condotta più possibilista che lasci spazi da riempire alle future nuove, ed auguriamoci, più verosimili conoscenze.

A questo punto mi corre l'obbligo di una precisazione e di due considerazioni: il tempo di 1" di differenza tra i primi 50 ed i secondi, si riferisce ad un crono manuale, mentre sale ad 1"25, con quello elettrico.

Per il perfezionamento della tecnica di corsa basterebbe avere l'interesse e la convinzione che essa giovi al risultato, e seguire quanto su di essa è stato scritto con dovizia di particolari soprattutto di componente pratica addestrativa.



L'ultima considerazione riguarda il riferimento che si fa nell'articolo, sulla forza che credo non sia solo mia opinione definire come l'unica qualità fisica elementare di base, dato che la velocità, ad esempio, è l'effetto della sua applicazione. Ma lo sviluppo della forza muscolare, nel nostro caso, non viene prodotto da una energia? E quale sarà questa energia se i tempi di estrinsecazione di quella particolare espressione, che trova nella "stiffness" la sua esaltazione dinamica sono dell'ordine di 3 cent/sec? Come già detto?

Per inciso, ricordo quando viene riportato nel libro **Le basi Fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport** di Fox, Bowers, Foss a pag.

17, "le riserva di fosfagene nei muscoli indotti a lavorare verrebbero, probabilmente (saggio avverbio), esaurite dopo solo 10" ca. di un esercizio di potenza massimale come la corsa dei 100m".

Ed allora nell'attesa di nuovi studi ed approfondimenti per trovare vie metodologiche più certe e probabili, ricorderò, per sommi capi, tre capitoli relativi all'allenamento della resistenza, che lo sprinter deve realizzare

- 1) La resistenza alla velocità su distanze di 60/80m a seconda della qualificazione e del curriculum sportivo dell'atleta. Si debbono impiegare tempi pari al 93/95% dal record in allenamento ottenuto con partenza in piedi. Si usa il metodo delle serie di ripetizioni, come è stato ampiamente e ripetutamente scritto sulle pubblicazioni della FIDAL.
- 2) La resistenza lattacida, su distanze medio lunghe di 200/250/300m, eseguendo, però, più prove sui 300m, da correre con tempi pari all'85 e 90% sempre del record di allenamento.
- 3) Prove di potenza lattacida su distanze di 60/100m da correre alla massima velocità con partenza in piedi, soprattutto nei cicli speciali. Durante questi cicli ed in quello di rifinitura si eseguono anche prove su distanze più lunghe, tra le quali si prediligono i 150 e i 300m, da correre con l'obiettivo di migliorare i record dell'anno precedente, e se l'età non lo permette, cercare di ripeterlo, almeno.

Ma sul punto 1) debbo ritornare per raccontare ciò che mi capitò nel Novembre 79 ad un Convegno Scientifico sul lavoro muscolare dell'UNESCO, a Fiuggi, invitato dal Prof Di Prampero, e che fu motivo del cambiamento di definizione di questo tipo di allenamento da "prove di capacità alattacida" a prove di "resistenza alla velocità". Decisi di tagliare, come suol dirsi "la testa al toro" usando un termine gergale ma significativo che oltretutto non disturbava le orecchie scientifiche dei più sensibili. La causa che mi spinse a cambiare si determinò in conseguenza della stridente contraddizione che emerse in quel convegno, tra le risultanze delle esperienze e la convinzione di un importante personaggio scientifico che rispecchiava quasi certamente le conoscenze del comparto scientifico interessato da quel tipo di allenamento.

A conclusione della dettagliata esposizione della metodologia, un **luminare** della ricerca fisiologica si esprime così: "ma questo atleta è, poi, morto". Ironia della sorte, l'atleta aveva alcuni mesi prima battuto un record del mondo. A questo annuncio il Professore raccolse le sue carte e lasciò il Convegno.

Era apparso chiaro ai miei occhi ed a quelli dei miei collaboratori presenti che su tale argomento ancora si ammantava una nebulosa alquanto impenetrabile. Tutte queste incertezze mi spinsero, però, non solo a cambiare il nome del metodo ma anche a rivolgermi ad altri versanti che le esperienze di campo facevano affiorare. Il disturbo che gli atleti provavano non era nelle gambe ma nella testa, con capogiri e sbandamenti qualora l'insistenza a proseguire andava oltre certi limiti. Pensai al coinvolgimento del sistema nervoso centrale in maniera assai più massiccia della parte muscolare.

Ne parlai con il Prof Arrigo, neurofisiologo all'università di Pavia che il Prof Benzi ebbe la compiacenza di presentarmi. Buttammo giù alcune ipotesi di lavoro, ma purtroppo, per la sua scomparsa prematura, non ebbero seguito. Io proseguì con più cautela ma seguitai a convincermi che un simile tipo di allenamento più che interessare primariamente il comparto energetico muscolare sollecitava il sistema nervoso centrale ad acquisire una maggiore autonomia per favorire la crescita del numero delle prove, non solo ma anche il loro allungamento fino agli 80m. Quei 20m in più, percorribili in soli 8 passi (4 sx e 4 dex), potevano sembrare una cosa da niente, mentre rappresentavano, per quegli atleti che non avevano acquisito la necessaria autonomia, una barriera invalicabile.

Ebbi la conferma quando nel 1994 il Prof Bosco ed il Prof. Locatelli vollero fare una ricerca insieme al Prof. Lacour a Tirrenia per vedere se rispondevano al vero le affermazioni fatte da Hirvonen, secondo cui quell'allenamento doveva essere definito lattacido.

Prospettando a Lacour il mio pensiero, diametralmente opposto a quello del finlandese, ebbi risposta perfettamente sovrapponibile alla mia, e cioè che il metodo sollecitava assai più il sistema nervoso centrale, giacché rappresentava l'unica limitazione alla prosecuzione di quel tipo intenso di sforzo. Le risultanze della ricerca dissero, inoltre che nelle ultime serie, la concentrazione del lattato ematico, era scesa.

Debbo precisare per non far nascere equivoci ma anche per presentare una informazione importante che la predilezione delle prove di 300m nell'allenamento dello sprinter è giustificata non tanto dalla necessità di mobilitare massicciamente il processo lattacido in tutte le sue implicazioni, pur necessarie, ma soprattutto per la importante incidenza che queste prove hanno sulla scioltezza muscolare con una funzione di "ammorbidimento" della pastosità e riducendone la durezza conseguente al massiccio lavoro di forza speciale e specifica e delle tante prove brevi di sprint, sia in piedi sia dai blocchi effettuate nell'allenamento di costruzione. Si deve abbassare il grado di viscosità cresciuto durante l'utilizzo dei sovraccarichi, affinché la veloce e continua alternanza di rapide contrazioni e decontrazioni avvenga più agevolmente, soprattutto quando l'ampiezza dei movimenti di corsa raggiunge valori alti, come nella lunga fase lanciata.

Non posso non rilevare, però, con sorpresa che dei quattro autori, soltanto uno ha avuto, una decina di anni fa, esperienze dirette allenando un giovane sprint

"talentoso", con saggezza e competenza, che purtroppo, per motivi che esulano dall'allenamento, ha dovuto smettere, non consentendo al suo allenatore di proseguire in esperienze più rilevanti.

Gli altri hanno tutti e tre una estrazione culturale che li ha proiettati a prediligere le esperienze di training su discipline più o meno prettamente aerobiche.

Orbene questa può apparire come una dura mortificazione per quegli allenatori specializzati nello "sprinterismo" che hanno dovuto contare soprattutto sul loro impegno speculativo di esperienze dirette per pervenire alla conoscenza, se pur soltanto verosimile, in quanto gli uomini della scienza erano ancora in disaccordo, o non si occupavano, che marginalmente, dei problemi legati alla biofisiologia dello Sport, come dimostrò l'incidente di Fiuggi.

Io penso che così operando si corra il rischio di ridare fiato, di contro, a coloro che credono ancora all'antico detto "Val più la pratica che la grammatica". Retrocedendo però all'anno culturale zero. Del resto se esperienza vuol dire (Enciclopedia Treccani) "*conoscenza personalmente acquisita con l'osservazione, l'uso o la pratica di una determinata sfera della realtà*" e di questa si fa tesoro con scrupolo e rigore speculativo, nella osservazione dei fenomeni e di quanto accade nel loro interno, credo che si sia fatto il primo importante ed accurato passo, verso comportamenti accostabili alla prassi scientifica.



## FORMAZIONE CONTINUA

di [Giorgio Carbonaro](#)

Sono in corso di svolgimento una serie di iniziative del Centro Studi, in parte legate anche alla presenza in Italia del prof. Robert M. Malina, al fine di offrire ai tecnici opportunità di studio, di incontro, di aggiornamento. Vediamole.

### Presentazione testo di Atletica Studi

Si è iniziato giovedì 21 settembre all'Aula Magna della Scuola dello Sport del CONI con la presentazione del nuovo supplemento di Atletica Studi dal titolo:

#### **"Crescita e maturazione di bambini ed adolescenti praticanti atletica leggera"**

#### **"Growth and Maturation of Child and Adolescent Track And Field Athletes"**

Questi i capitoli del testo (IN LINGUA INGLESE E IN ITALIANO):

- Quadro storico: studi su atleti di élite; studi su giovani atleti d'élite
- Principi di crescita e maturazione: concetti di crescita e maturazione. Valutazione dello stato di crescita. Valutazione del fisico – somatotipo. Valutazione della composizione corporea. Valutazione dello stato di maturità. Modificazioni nelle dimensioni, proporzioni e composizione corporea. Modificazioni nelle proporzioni corporee. Il forte 'spurt' di crescita adolescenziale e la maturazione sessuale
- Crescita e stato di maturità di giovani atleti maschi praticanti atletica leggera. Introduzione. Atleti maschi praticanti atletica leggera. Atlete praticanti atletica leggera. Variazione per specialità dell'atletica leggera ed etnia
- Discussione. Sintesi. Variazione etnica tra gli atleti praticanti gare di pista. Identificazione, selezione, sviluppo del talento. Allenamento per lo sport, crescita e maturazione

Si tratta di un testo di particolare rilevanza perché consente di avere informazioni 'con dati scientifici' fondamentali per chi allena bambini e ragazzi. Sono argomenti troppo spesso tralasciati, forse ritenuti 'scontati' rispetto ad altre 'preoccupazioni' dei tecnici (metodologia, programmazione, tecnica, ecc.).

La presentazione, condotta dal Centro Studi Fidal in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI, si è svolta secondo il seguente programma:

- Robert M. Malina, *Tarleton University, Texas USA*
- Renato Funciello, *direttore scientifico Centro Studi FIDAL*
- Ida Nicolini, *consigliere FIDAL*
- Elio Locatelli, *consulente CONI, CTS FIDAL*
- Alberto Madella, *Scuola dello Sport*
- Nicola Silvaggi, *direttore tecnico atletica leggera*

Presentazione di: Valerio Piccioni

[Vai al link](#)



### **Convegno internazionale in Abruzzo: San Nicolò in Tordino (Teramo) sabato 23 settembre ore 9.30-13.**

#### **Motivation for Participation and Discontinuation in Sport among Youth,**

Relatore **Robert M. Malina**, moderatori: Franco Merni (Università di Bologna) e Renato Manno (Università de L'Aquila).

Il convegno è organizzato dal Centro Studi Fidal e dalle scuole Regionali dello Sport di Abruzzo e Molise e delle Marche, oltre che dai rispettivi Comitati Regionali.

Cambiano gli argomenti di Robert Malina, rispetto al precedente intervento. Questa volta il convegno affronta le tematiche che sono alla base della pratica e dell'abbandono dello sport. In una parte introduttiva Malina spiegherà alcune statistiche sulla pratica sportiva nel mondo (dall'Europa agli USA, al Messico, all'Africa), facendo attenzione a sport praticato nella scuola,

sport in club, o attività libera. Quale sport viene scelto dai ragazzi? Quali sono le 'ragioni della pratica' sportiva? E, di conseguenza, quali i motivi dell'abbandono? Quali sono i ruoli di tecnici, dirigenti e genitori nell'abbandono? E, infine, quali rimedi?

**ATTENZIONE: Il convegno darà diritto all'acquisizione dei crediti formativi per i tecnici Fidal, ma sarà anche la prima occasione per il recupero della qualifica di tecnico, come da circolare seguente. [Vai al link](#)**

## **Iniziative per i tecnici di atletica leggera**

### **Elementi della circolare Fidal**

Il nuovo [Regolamento dei Tecnici](#) di Atletica Leggera è stato approvato di recente dal CONI. Esso prevede una serie di interventi a favore del rilancio dell'azione dei tecnici. I più rilevanti sono i seguenti:

1. "**recupero della qualifica**" per i tecnici che, avendo acquisito la qualifica in passato, non sono tesserati da un certo periodo;
2. norme per **l'attribuzione dei crediti formativi**, per gli aggiornamenti sul territorio;
3. aggiornamento banca-dati **Allenatori Benemeriti**;
4. convenzioni con le **Università**, in riferimento al conseguimento del livello di **Istruttore**;

Sono quindi argomenti di sicuro interesse per tutti i tecnici.

### **1) Recupero della qualifica di tecnico**

Mancato rinnovo della tessera:

- a) **per un periodo inferiore a quello nel quale è necessario ottenere crediti:**  
pagamento delle annualità precedenti come previsto dalla normativa annuale deliberata dal Consiglio Federale, inerente le tasse federali (morosità) e pubblicata su *Atleticacomunicati*
- b) **per un periodo superiore a quello nel quale è necessario ottenere crediti:**
  - dovranno inoltrare apposita **domanda di cui si allega il modello** (vedi il link) al Fiduciario Tecnico Regionale ed al Centro Studi (per Istruttori e Allenatori) ed al Centro Studi (per Allenatori Specialisti) .
  - **Sulla base dei curricula tecnici allegati alle domande la Federazione valuterà l'opportunità di proporre eventuali aggiornamenti tecnici da far frequentare agli interessati prima del nuovo tesseramento ( \* )**
  - In ogni caso, all'atto del tesseramento i tecnici dovranno provvedere al pagamento delle annualità precedenti come previsto dalla normativa annuale deliberata dal Consiglio Federale, inerente le tasse federali (morosità) e pubblicata su *Atleticacomunicati*

**I tecnici sono riammessi sempre con il livello di appartenenza**

- ( \* ) Le forme di aggiornamento saranno indicate dal Centro Studi e segnalate sul sito federale (sezione *Studi e Formazione* /Formazione Continua – Convegni e Seminari)  
La prima occasione prevista in tal senso è il **Convegno internazionale in Abruzzo (S.Nicolò in Tordino) 23/9/06** "PARTICIPATION AND DISCONTINUATION IN SPORT AMONG YOUTH" (Le motivazioni nella partecipazione e nell'abbandono dello sport giovanile), valido anche per l'acquisizione dei crediti formativi.

### **2) Attribuzione di crediti formativi per gli aggiornamenti tecnico-scientifici sul territorio**

L'acquisizione di un determinato numero di crediti formativi consente di :

- **valorizzare** il lavoro svolto dai tecnici operanti
- **incentivare** la costante partecipazione dei tecnici alle varie forme di **aggiornamento**
- **facilitare la partecipazione alle attività federali e a quelle sul territorio**
- **raggiungere adeguati standard di servizi** da parte della Federazione (aggiornamenti tecnici, raccolta dati raduni, attività tecnica, organizzazione seminari - convegni, ecc.).

### **Regolamento applicativo dei crediti**

E' parte integrante del Regolamento dei Tecnici e dà le indicazioni su ciò che attiene all'attribuzione crediti formativi (attività tecnica, attività di documentazione, formazione tecnica e scientifica, formazione universitaria) ed al numero di crediti attribuibili.

### **Organizzazione di iniziative di aggiornamento sul territorio**

La certificazione delle attività valide per l'attribuzione dei crediti formativi è competenza della FIDAL - Centro Studi

#### **- Iniziative organizzate da Associazioni Sportive**

- 1) Tali iniziative devono essere segnalate al Centro Studi dai Comitati Regionali

#### **- Iniziative organizzate sul territorio dai Comitati Regionali**

- 1) Attribuzione crediti previo inoltro preventivo al Centro Studi di apposita richiesta corredata dal programma dei lavori del convegno/seminario/incontro
- 2) Possibilità di collaborazione diretta con il Centro Studi finalizzata al sostegno nella programmazione dell'evento e nella successiva organizzazione pratica.

**- Iniziative organizzate da enti esterni alla Federazione (Università, Scuola, altre entità)**

- 1) Attribuzione crediti previo inoltro preventivo al Centro Studi di apposita richiesta corredata dal programma dei lavori del convegno/seminario/incontro

**- Iniziative organizzate direttamente dalla Federazione**

- 1) aggiornamenti per i formatori
- 2) convegni / seminari
- 3) incontri finalizzati programmati con la struttura tecnica

Tutte le iniziative saranno pubblicate sul sito federale per facilitare la diffusione delle informazioni ed agevolare la partecipazione dei tecnici sul territorio.

Il Centro Studi provvederà, su richiesta degli organizzatori, all'invio di pubblicazioni disponibili (rivista Atletica Studi) da consegnare ai partecipanti.

### 3) Aggiornamento banca dati degli allenatori benemeriti

Dal punto di vista della qualifica di tecnico l'allenatore Benemerito conserva il livello massimo raggiunto, ovvero il terzo livello tecnico (Allenatore Specialista).

A seguito della nomina di Allenatore Benemerito la tessera RDO viene rilasciata automaticamente ed annualmente dal Comitato Regionale, che deve pertanto aggiornare gli elenchi degli allenatori benemeriti della propria regione.

Ci segnalano il mancato tesseramento di alcuni Benemeriti. Invitiamo i Comitati Regionali a verificare la regolarità del tesseramento dei tecnici di propria competenza inseriti nell'elenco allegato, elaborato sulla base delle nomine del Consiglio Federale a partire dal Censimento dei Tecnici del 1990.

Si prega, con l'occasione, di aggiornare il Centro Studi sui nominativi di tecnici deceduti.



### 4) Convenzioni con le Università

Queste le Università attualmente convenzionate con la FIDAL. Pertanto allo stato attuale il rilascio della **qualifica di tecnico con il livello di istruttore**, potrà essere rilasciata solo agli studenti delle seguenti Università:

BOLOGNA – FIRENZE – FOGGIA – MILANO – PADOVA – ROMA Tor Vergata e IUSM (accordi in fase di stipulazione)

### Convegno internazionale a Tor Vergata

*"Movement as Prevention and Health - Modulation of free radicals concentration"*

- Frascati - Villa Mondragone 25-27 settembre 2006

Organizzato da Università degli Studi di Roma-Tor Vergata, in collaborazione con Centro Studi Fidal, il convegno affronta le tematiche delle relazioni tra movimento e salute, con particolare riferimento all'importanza dell'esercizio fisico come prevenzione di malattie. Numerosi studiosi tratteranno l'argomento da diversi punti di vista. Un interesse particolare tra gli sportivi è rappresentato dagli effetti biologici di alcuni fenomeni (overtraining, stress, ecc.), che probabilmente sono spesso trascurati nello sport.

La conferenza è la prima di una serie di eventi sul tema della ricerca: l'argomento specifico riguarda il campo della modulazione della concentrazione dei radicali liberi e la sua relazione con il movimento e la salute. Sarà quindi l'occasione per un primo scambio di esperienze e di risultati di ricerche.

Il convegno è valido per l'acquisizione dei crediti formativi per i tecnici di atletica leggera

[Vai al link](#) - [Il programma](#)

## Le opportunità della Rete per i Tecnici di [Alberto Madella](#)

Questa volta la nostra abituale rassegna dei siti web interessanti per i tecnici di atletica leggera ospita un sito di particolare interesse. Si tratta di [www.coaches-eye.com](http://www.coaches-eye.com), uno strumento pensato appositamente per i tecnici di atletica leggera, che si occupano di concorsi, come fa subito presumere l'indirizzo URL (in italiano sarebbe [www.l'occhiodell'allenatore.com](http://www.l'occhiodell'allenatore.com)). Il sito è estremamente curato dal punto di vista della rilevanza tecnica e metodologica anche se, per una volta tanto, gli aspetti grafici ed estetici sono decisamente poco sviluppati e potrebbero irritare i cultori degli effetti speciali.

In effetti il sito è il risultato del lavoro di Cristina Hunneshagen, dottoranda tedesca che proprio grazie all'applicazione in questione ha vinto premio speciale della EAA, European Athletics Association. Il contenuto e le metodologie del sito sono descritte tra l'altro in un paper intitolato "Coaches'Eye" – *Technical analysis and fault finding as an internet application for coaching high jump*. In Italiano, quindi "L'occhio dell'allenatore – Analisi tecnica e identificazione degli errori come applicazione internet per allenare il salto in alto".

Il valore del lavoro va certamente riconosciuto ed è confermato dal fatto che ha avuto la meglio su 26 concorrenti rappresentanti 14 paesi.

Nonostante il titolo del paper, l'interesse del sito non riguarda soltanto gli allenatori di salto in alto ma offre interessante materiale anche a chi si occupa di salto in lungo, salto triplo (oltre che ovviamente salto in alto). Il sito si occupa anche di lancio del disco.

### Uno strumento avanzato per l'analisi tecnica

Lo strumento proposto è probabilmente (non ci è dato di sapere con esattezza) ancora in fase di sviluppo, ma si rivela assai promettente.

Una prima sezione è definita "Library" e contiene una selezione di video ed esercizi tecnici su ciascuna disciplina. Gli esercizi definiti all'anglosassone "drills" sono presentati in forma filmata e sono assai ben strutturati: ad esempio i drills del salto in lungo, oltre a includerne numerosi di stacco e di forza speciale, di coordinazione specifica, di volo e atterraggio, presentano anche esercizi per la tecnica di corsa (l'ABC dello sprint) che indubbiamente possono risultare di estremo interesse per tutti i tecnici di atletica. Ciascuno degli esercizi è offerto con bassa e alta risoluzione. Nella sezione sul salto in alto spiccano gli esercizi per lo stacco, le sequenze di lavori pliometrici, anch'essi di interesse generale. Ricchissima la sequenza di esercizi per il lancio del disco, sia per la preparazione, la rotazione e il rilascio dell'attrezzatura, ma anche moltissimi esercizi con la palla medica.

Invece i video includono sequenze filmate tratte sia da atleti ben noti a livello internazionale, che da atleti tedeschi di buon livello, sia uomini che donne. Un esempio per tutti, nella sezione sul salto in lungo appaiono Ivan Pedroso, Tatyana Kotova, Carolina Klüft; nel salto in alto Stefan Holm, Marina Kuptsova, Martin Buss.

Nel caso del lancio del disco, l'offerta è particolarmente interessante, includendo Mac Wilkins, Lars Riedel, Natalia Sadova, Juergen Schult e Wolfgang Schmidt, visti in alcuni casi da diverse prospettive di osservazione.

Le altre sezioni sono indicate dai nomi delle diverse discipline prese in considerazione e invece hanno una funzione di carattere didattico e formativo. Per ciascuna disciplina sono previste delle domande mirate a valutare la competenza tecnico-didattica dell'allenatore. Le domande sono suddivise in tre gruppi corrispondenti ai livelli di competenza degli allenatori: base (basic), intermedio (intermediate), avanzato (difficult). Le risposte vengono salvate fino a quando non ci si cancella dal corso.

Ma forse la sezione più interessante è quella di "fault finding", che testa le abilità di identificazione degli errori, con numerose domande (ovviamente in inglese). Per potere accedere a queste sezioni (technical e fault finding) è però necessario registrarsi al sito, opzione che richiede solo qualche secondo. Raccomandiamo dunque vivamente questo sito perché davvero ricco di informazioni e stimoli di grande interesse per la formazione continua dell'allenatore di atletica.

## SPORT &amp; DIRITTO

## LA RESPONSABILITÀ SPORTIVA

Nell'esercizio e nella pratica dell'atletica leggera di [Gianpiero Orsino](#)

L'Atletica Leggera rientra tra gli sport così detti a **contatto eventuale**, visto che ben poche appaiono le occasioni di contatto tra gli atleti che possano generare responsabilità degli stessi per la violazione di norme federali nonché del più generale principio del *neminem laedere*.

I casi di responsabilità vanno ricercati, dunque, nella limitata casistica giurisprudenziale, soprattutto riguardante le discipline con maggiori fattori di rischio nel corso di manifestazioni sportive, e cioè **i lanci**.

Appare chiaro come peso, giavellotto, martello, possano rappresentare un pericolo per spettatori, giudici, allenatori e stessi atleti che assistano al lancio, nel caso in cui non vengano rispettate le norme federali per l'effettuazione degli stessi, nonché le ordinarie regole di diligenza.

Nei casi di danni a terzi, quindi, la giurisprudenza ha spesso imputato la responsabilità degli stessi ai soli atleti, spingendosi in passato fino ad escludere la scusante per l'atleta anche nel caso in cui sia da addebitarsi ai dirigenti o agli organizzatori delle manifestazioni sportive, l'omissione dell'adozione delle misure prudenziali idonee ad evitare l'evento dannoso.

Tale orientamento giurisprudenziale si è oggi modificato, ma a ben vedere non appare ancora abbastanza. Sembra, in effetti, eccessivo attribuire ogni forma di responsabilità all'atleta, senza un'opportuna valutazione della responsabilità concorrente del terzo, spettatore o dirigente che sia. Lo spettatore, sebbene abbia il diritto alla tutela della propria incolumità in quanto autorizzato ad assistere alla manifestazione, con l'adozione di misure prudenziali volte ad evitare l'evento dannoso, deve tuttavia tenere un comportamento diligente volto ad evitare danni a se ed a terzi.

Non si può pretendere, in effetti, che l'atleta impegnato in una regolare competizione sportiva e nella concitazione della gara, possa adottare tutte quelle misure di diligenza, nell'eseguire il gesto atletico, ed ottenere da un lato il massimo della prestazione e dall'altro la tutela dell'incolumità dei terzi. Ecco che occorre porre l'attenzione su due comportamenti concorrenti all'evento dannoso:

1) l'omissione da parte dell'organizzazione di misure idonee ad evitare eventi dannosi;  
2) la commissione di comportamenti imprudenti da parte degli spettatori o di omissione di ordinarie regole di diligenza, che concorrano alla causazione dell'evento. In tali casi la valutazione va effettuata applicando **l'art.2056 c.c. (Valutazione dei danni) e art. 1227 c.c. (Concorso del fatto colposo del creditore)**, e spesso la stessa si è risolta con un concorso di colpa tra atleta e danneggiato.

Riassumiamo, allora, tre principali elementi che devono sussistere per escludere, se pure in parte, la responsabilità dell'atleta:

- a) Lo svolgimento di una gara;
- b) L'osservanza delle regole Federali nello svolgimento della gara.
- c) Padronanza della tecnica nell'utilizzo dell'attrezzo e nella esecuzione del lancio nella misura minima volta a evitare danni a soggetti terzi.

Il primo elemento, se pure prima facie scontato, in realtà fonda una sostanziale differenza di situazione proprio ai fini della responsabilità, essendo differente la circostanza in cui l'evento dannoso si verifichi nel corso di una gara, dal danno verificatosi nel corso dell'allenamento.

In tale ultimo caso verrebbe meno la concitazione della gara di cui sopra, nonché l'organizzazione insita alla gara, spesso sufficiente a esimere l'atleta dal prestare una vigilanza maggiore nell'eseguire il gesto atletico, confidando quest'ultimo nelle misure adottate dagli organizzatori e volte ad evitare danni. Nel corso dell'allenamento, spetterà invece all'atleta sopperire alla gran parte di tali controlli, con l'effetto di un innalzamento del livello di diligenza in lui richiesto.

Per quanto attiene **le gare di corsa**, la responsabilità per un evento dannoso è da ricondursi a rari casi quali possono essere: l'invasione di corsia, le spinte fra concorrenti, le ferite da scarpe chiodate. Anche in questi casi, la valutazione della sussistenza di un illecito va posta in essere analizzando l'evento dannoso, e cioè se questo sia stato conseguenza di un'azione conforme alle regole della disciplina di riferimento, oltre che l'analisi del nesso funzionale tra gara ed evento lesivo. Potrà ravvisarsi una **responsabilità per colpa** laddove l'evento dannoso sia stato causato dalla c.d. "ansia del risultato" (nello specifico: superare l'avversario o non farsi superare dall'avversario per vincere la gara). Si configurerà, invece, una **responsabilità per dolo** laddove l'azione cagionante l'evento lesivo, sia stata finalisticamente diretta a ledere l'avversario, esulando il comportamento dalla gara stessa.

### Ciao Umberto...

E' stato dello scorso novembre il suo ultimo lavoro "Aspetti metodologici di ricerca e di programmazione con i test di Bosco". Il volume, dedicato al famoso studioso catanese, raccoglie e analizza una serie di dati raccolti con atleti di diverse discipline e, soprattutto, traccia gli aspetti protocollari nell'esecuzioni degli esercizi per la valutazione delle proprietà motorie.



Umberto Bordinon aveva 76 anni ma la sua carica vitale era rimasta inalterata. Da atleta poliedrico, amante dello sport di movimento in tutte le sue forme, ha trascorrere gran parte dei suoi anni su una sedia a rotelle, a seguito di un dannato incidente. Questo non gli impedito di continuare a frequentare i campi di atletica (soprattutto pedane) forgiando atleti del calibro di Bergamo e Tamberi; le palestre di basket a Mestre e Treviso. E poi rugby e scherma le altre sue passioni.

Della sua competenza, delle intuizioni, delle ricerche nell'ambito dell'allenamento sportivo, ha lasciato innumerevoli tracce.

Ma è, forse, il suo modo di vivere che ha fatto capire ad intere generazioni che la motivazione per far correre le proprie idee non si ferma neanche davanti alle più evidenti sfortune che la vita terrena riserva.

---

### A questo numero hanno contribuito:

[Tonino Andreozzi](#)  
[Giorgio Carbonaro](#)  
[Piero Incalza](#)  
[Alberto Madella](#)

[Marisa Muzio](#)  
[Gianpiero Orsino](#)  
[Nicoletta Tozzi](#)  
[Carlo Vittori](#)

