



EDITORIALE

La gran parte di questa newsletter è dedicata all'attività giovanile. Dal consueto riepilogo delle iniziative federali alle questioni più prettamente tecniche e metodologiche, sarà un continuo avvicinarsi di contributi e riflessioni di tecnici esperti e navigati e di giovani esordienti nel ragionar d'atletica. Nel mezzofondo Gianni Ghidini, capo-settore, mette su carta il suo intervento al convegno di Villa Lagarina su come il Cross possa e debba essere utilizzato dal giovane ottocentista. Silvia Dalla Chiesa, neo laureata in Scienze Motorie, ha costruito un modello di preparazione per i giovani corridori accorpando le interviste fatte a dieci esperti allenatori. Ne

viene fuori una raccolta di idee e di metodologie di lavoro assolutamente ricco ed interessante. In queste pagine leggerete un estratto della sua tesi che è possibile scaricare integralmente con un click del mouse. Per rimanere con i



giovani tra i giovani, gli appassionati di Prove Multiple potranno apprezzare le osservazioni di Andrea Calandrino, tra gli specializzati all'ultimo corso di 3° livello federale, sull'attribuzione dei punteggi nelle categorie allievi/e. Spunti per i tecnici e per chi è deputato a mettere mano ai regolamenti.

Sempre più definito e operativo il progetto federale di valutazione funzionale come supporto costante a disposizione di tutti i gruppi di specialità. Luca del Curto relaziona sulle analisi cinematiche fatte a Formia con i ragazzi del Progetto Talento. L'intento prioritario è quello di organizzare in forma compiuta tutte le attività di assistenza agli allenatori per meglio modulare il carico di lavoro degli atleti ed intervenire sui particolari del gesto tecnico. Quello accessorio, di acquisire dati sperimentali che contribuiscano a formulare nuove proposte e arricchire gli studi nel campo della metodologia dell'allenamento. Secondo i piani e le richieste dei gruppi di specialità, si sta procedendo a coinvolgere anche gli Istituti di ricerca, primo tra tutti quello di Medicina e Scienza dello Sport del Coni. Sul prossimo numero vi aggiorneremo su alcune indagini condotte sulle nostre lanciaatrici (*risposta ormonale a differenti carichi di lavoro*) e su un gruppo di mezzofondisti (*con il dipartimento di medicina sperimentale ambientale e biotecnologie mediche di Milano-Bicocca diretto dal prof. Miserocchi*). Alle misurazioni classiche di VO_2 , di lattato ematico e di risposta cardiaca, è utilizzata una nuova strumentazione non invasiva, la Near-Infrared Spectroscopy (NIRS), per indagare sul metabolismo aerobico nel muscolo scheletrico durante lavoro continuo.

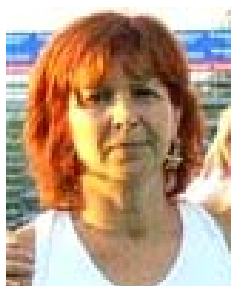


Intanto l'atletica si impoverisce. Non incroceremo più lo sguardo bonario di Giorgio, la serietà e la calma di Fulvio, la caparbia di lottare di Vito. Tutti e tre ci lasciano in eredità un sentimento per il quale l'atletica è un mezzo e non un fine e nelle cui dinamiche dovrebbero, devono, prevalere i rapporti umani al luccichio di qualsiasi medaglia olimpica o di un record mondiale.

MONDO GIOVANI

SCUOLA

Aggiornamento per docenti di Educazione Fisica di Concetta Balsorio



Nell'accogliente cornice dei Centri di Preparazione Olimpica di Formia e di Tirrenia, negli ultimi due weekend di marzo, si sono svolti i corsi di aggiornamento riservati agli insegnanti di educazione fisica delle scuole vincitrici delle fasi regionali dei Giochi Sportivi Studenteschi di 1° e 2° grado di Atletica Leggera su pista 2006 e della fase nazionale di Cross 2007.

Questo corso d'aggiornamento, organizzato in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche e con il supporto dei tecnici della struttura federale, è il prosieguo del progetto **"4 x... 1000 grazie"** che la FIDAL, attraverso lo staff dell'Area Promozione, sta portando avanti con determinazione ed impegno.

Nel merito, si è affermata l'importanza della collaborazione e dell'intesa con il mondo scolastico la cui valenza è indiscutibile e dalla quale non riteniamo si possa prescindere.

"L'atletica torna a scuola..... come l'atletica può imparare dalla scuola e cosa l'atletica può dare alla scuola". È stato questo il filo conduttore degli incontri, articolati sulle relazioni dei docenti e dei tecnici federali: La Torre, Carbonaro, Mazzauf, Bastianini, Di Molfetta, Falcetta, Falleni, Lazzarin. Le lezioni prendevano spunto dalle discipline dei Giochi Sportivi Studenteschi e si sono articolate in due momenti distinti. L'approccio teorico, infatti, era seguito dall'attività pratica di campo nella quale gli stessi fruitori del corso sono stati i protagonisti.

In entrambi gli incontri si percepiva in modo palpabile l'entusiasmo dei partecipanti, attenti, competenti e, oggettivamente, soddisfatti dell'iniziativa. Entusiasmo che si è protratto anche fuori dal programma ufficiale, generando un clima di affiatamento e complicità.

Queste mie riflessioni trovano conforto e riscontro anche dal questionario anonimo compilato dai corsisti, nel quale risulta unanime l'approvazione dell'iniziativa sia per gli aspetti organizzativi e sia per i contenuti e le metodologie utilizzate.

Agli intervenuti è stato consegnato del materiale didattico, una maglietta personalizzata ed un attestato di partecipazione. A questi insegnanti e al loro quotidiano lavoro l'atletica non può fare altro che dire: "grazie".

ATTIVITA' INTERNAZIONALE STUDENTESCA I.S.F. - di Tonino Andreozzi

Atleti azzurri (assoluti e U-23) che hanno preso parte all'a. stud. negli anni 1997-2004

MANIFESTAZIONE	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
GYMNASIADI	Caliandro 1500 2° Perrone 1500 4° Bortolaso 400hs 1° Rubeca 400hs 4° Campioli alto 8° Piantella asta 6° D'Onofrio marcia 2° Marchetti 100 3° Reina 400 4° Romagnolo 800 5° Tschurtschenthaler 1500 5° Cattaneo 100hs 7° Meuti alto 2° Lamantia lungo 3° Bordignon peso/disco 3°/3°				Howe triplo 1° Cerutti lungo 3° Di Marco disco 3° Arcioni 200 1° Salvano 100 2° Scardanzan 400hs 2° Vicenzino Lungo 8° Gibilisco martello 4° Salis martello 7°		
COPPA J.HUMBERT		Mainini Doveri		Cerutti Rachedi Ricali		N.P.*	
CROSS ISF	Caliandro 14° Floriani 11° Romagnolo 18° Tschurtschenthaler 36°		Scaini 21° LaBarbera 20°		Ruffon 21° Iannone 24° La Rosa 26° De Soccio 30°		Lalli 14° Gariboldi 9° Costanza 17°
GIOCHI EUROPEI STUDENTESCHI							Scalpellini asta 1° Costanza 1500 2°

*N.P. = non abbiamo partecipato poiché il ministero non ha aderito.

CROSS

Utilità del cross nella preparazione del giovane mezzofondista veloce

1^ Parte di [Gianni Ghidini](#)

La corsa campestre per la durata della prova (3/4 km negli allievi, 6/8 negli juniores, dai 4 ai 12 km nei seniores) e per le diverse caratteristiche del terreno sembrerebbe essere poco correlata con le gare del mezzofondista veloce.

Scopriamo invece che il cross appare con regolarità nella preparazione giovanile (sovente anche in quella assoluta) di molti grandi mezzofondisti veloci quali, Benvenuti, D'Urso, Di Napoli, Longo, Arese, Mei, Bungei, Yampoy, Komen Kipcircir, Gregory Koncellah per citare alcuni di quelli conosciuti direttamente e Ovett, Cramm, Keino, Van Damme, Walker, Kiroci per ricordare alcuni di cui è certa la fonte.

Quali sono i motivi che hanno spinto i loro coaches a programmare nella loro crescita questa attività?

Sulle piste sintetiche gli atleti hanno un appoggio regolare, che varia solo in curva o nei cambi di direzione o di ritmo, ma la consistenza del manto sintetico con l'uso delle scarpe chiodate garantisce una certa uniformità di attrito e di risposta elastica.

Ci sono poi diversi tipi di mezzofondisti veloci:

il **400>800ista potente** per il quale il cross può essere soprattutto una forma di addestramento nel training all'aerobia prolungata e alla scioltezza.

L'800ista puro; il 1500/800ista; il 1500 puro e il 1500/5000ista

per ognuno di loro (in modo diverso) il cross può essere non solo un mezzo di allenamento, ma anche una utile prova agonistica.

Il cross può presentare le più svariate caratteristiche. Svolgersi su: *terreni compatti e asciutti, compatti ma umidi, erbosi regolari, erbosi non regolari e bagnati, inoltre fangosi, sabbiosi, misti, con curve strette, con ostacoli naturali* (fossi, salti, barriere) con salite di varia pendenza e durata, discese etc.

Ad ognuno di queste fattori il corridore deve trovare gli opportuni adattamenti:

- *nel cambio di ritmo e di ampiezza/frequenza;*
- *nell'uso differenziato del fattore forza;*
- *nell'uso più o meno accentuato dei piedi;*
- *nelle veloci accelerazioni/decelerazioni a ridosso delle curve o delle salite;*
- *nell'uso dei processi aerobico/anaerobico – diversamente combinati a seconda delle necessità tattiche, della lunghezza, della pendenza etc.*

Può essere corso nell'intento di mantenere un assetto regolare ed una andatura omogenea per un buon piazzamento, oppure con forza e dinamismo sulle salite e per superare le barriere, e con scioltezza il resto, oppure con una rapida partenza, una parte centrale regolare e un finale in progressione, oppure tutto in progressione, oppure a contatto di gomito degli avversari per vivere da vicino lo scontro agonistico, etc etc.

Tutti questi modi di interpretare il cross dovrebbero seguire delle precise strategie di costruzione organica, muscolare, ritmica e coordinativa che il tecnico attua a seconda delle fasi evolutive, delle carenze e degli obiettivi tecnici che si propone, al di là del risultato agonistico.

In ogni caso la varietà delle situazioni (agonistiche, ambientali, fisiche etc.) presenti nelle gare di cross, fornisce ai giovani corridori un bagaglio di esperienze insostituibile per la loro maturazione mentale ed organica.

Nell'atleta giovane è di fondamentale importanza l'aspetto formativo, mentre per quello evoluto ci si preoccupa fondamentalmente delle capacità prestantive.

L'evoluzione del giovane mezzofondista veloce si snoderà con lo sviluppo della forza e della rapidità nelle loro molteplici forme, della coordinazione generale e nella corsa a vari ritmi, della preparazione mentale, muscolare ed organica, attraverso esperienze di training agonistiche (quali il cross e le varie gare in pista) alla resistenza generale di breve, media e lunga durata.



Nel corso degli anni si focalizzerà sempre più l'attenzione anche sulla necessità di incrementare la resistenza specifica.

Secondo vari autori della scuola italiana di mezzofondo veloce all'età di 12/13 anni il lavoro deve vertere al 90% sulla costruzione fisiologica, neuromuscolare e psicologica, e il rimanente 10% alla costruzione della prestazione agonistica per le gare più indicate.



A 14/15 anni queste percentuali sono del 30 e 70%

A 16/18 anni del 50%.

In seguito il 70% va dedicato al lavoro per il conseguimento del risultato sportivo ed il 30% al consolidamento/miglioramento delle caratteristiche funzionali costruite precedentemente.

Un uso eccessivo di mezzi per lo sviluppo della resistenza specifica (cioè di alta correlazione col risultato cronometrico) produce spesso un ristagno delle prestazioni e momenti di crisi motivazionale e psichica nei giovani atleti; mentre il training alla resistenza generale, nella modulazione delle forme e della durata e nella varietà dei mezzi, produce nel presente e nel futuro modificazioni positive.

Nelle prove di mezzofondo veloce occorrono perciò molti anni per il conseguimento dei massimi livelli ottenibili.

Si ritiene inoltre che anche i mezzi fondamentali per la costruzione del corridore veloce/resistente debbano avere precise finalità formative e varie forme di esplicazione. Per esempio: la resistenza aerobica a ritmi differenziati cioè 4' corsi a 120 battiti + 4' a 140 battiti + 4' a 160 battiti, è un modulo di 12' da farsi x 1-2-3 o più volte a seconda dell'età, del livello, e degli obiettivi che ci si propone.

È opportuno analizzare ora le componenti neuromuscolari, fisiologiche-psicologiche e tecniche, suddividendole in gruppi principali, ed analizzare i mezzi con cui migliorarle nel giovane mezzofondista veloce.

La forza è la capacità del muscolo scheletrico di vincere od opporre resistenza mediante tensione muscolare. In teoria dell'allenamento si sono fatte varie classificazioni della forza:

Forza dinamica massima, forza esplosiva, esplosivo/reattiva, forza cosiddetta elastica, forza veloce, forza resistente etc.

Per la descrizione ed i test relativi si fa riferimento alle varie pubblicazioni su Atletica Studi fatte negli anni dai settori velocità, lanci e salti della Fidal.

La corsa è considerata un'espressione di forza ciclica che ha in sé a seconda delle modalità con cui si esplica, percentuali diverse di forza accennate poc'anzi e le riunisce in un'azione ritmica.

Secondo Bellotti, Donati e Vittori nella contrazione muscolare esistono le qualità fisiche fondamentali della prestazione sportiva.

Inoltre il rendimento della contrazione muscolare (cioè il rapporto tra forza applicata e forza sviluppata) è influenzato da diversi fattori: quelli coinvolgenti la sfera nervosa e psicomotoria (destrezza - coordinazione e rapidità) e fattori inerenti alla struttura e alle proprietà tendinee/muscolari: estensibilità ed elasticità muscolare.

Tutto ciò comporta un diverso grado del padroneggiamento e di utilizzo della tecnica.

Finora ci si è parzialmente occupati dell'aspetto cosiddetto "fisico plastico" che sottende la corsa o, in generale, un gesto sportivo.

Si farà ora un veloce cenno alle componenti energetiche che la sostengono. Per:

- **potenza alattacida**: in atletica si intende la velocità che un atleta sa esprimere in prove fino a 8" (alcuni autori fino a 6") , senza produzione significativa di acido lattico.
- **capacità o resistenza alattacida**: la capacità di ripetere per n. prove fino a 8" ad una velocità convenzionale del 95% con brevi recuperi.
- **potenza lattacida**: la massima espressione di velocità in prove attorno ai 15"/18" (nelle corse i m.150).
- **capacità o resistenza lattacida**: indica quante prove di questa durata si riesce a correre a una velocità convenzionale del 90% con recupero incompleto senza flessioni significative della velocità.
- **potenza aerobica**: ci indica la massima velocità di corsa in equilibrio di ossigeno; vari sono gli strumenti messi a punto per misurarla: prelievi con rilevamenti della densità di lattato a varie

velocità + parametri velocità frequenza cardiaca, per determinare la cosiddetta "velocità di soglia anaerobica".

- **Capacità o resistenza aerobica:** il livello di durata o distanza in metri del meccanismo aerobico ad una velocità aerobica convenzionale del 90% rispetto alla velocità di soglia anaerobica (questo parametro varia molto a seconda della specialità, dell'età, dell'evoluzione.....)

Nel gesto sportivo queste suddivisioni che abbiamo elencato non trovano demarcazioni così nette.

È molto raro che un gesto abbia espressioni energetiche di un solo tipo.

Molto più frequentemente le prove preparatorie e le gare sono sostenute da diverse componenti energetiche e di forza, in percentuali differenti a seconda della specialità.

La capacità di rapidità è determinata geneticamente dalla quantità di fibre pallide o miste presenti nel muscolo scheletrico e dalla loro possibilità di mobilitazione.

Anche l'addestramento di questa capacità, unito a quello coordinativo, migliora la prestazione rapida. Influenzano in modo decisivo la prestazione alcuni aspetti delle capacità coordinative ed in particolare le capacità di ritmizzazione e di controllo dinamico delle spinte: infatti tanto più elevata è l'abilità di un atleta nelle esercitazioni che ampliano le esperienze attorno al gesto sportivo, tanto più efficace è l'utilizzo meccanico della forza con un più basso consumo energetico.

Mezzi principali per lo sviluppo della potenza aerobica nel giovane mezzofondista veloce:

- **Gare di cross**

- Circuiti con salite, discese e tratti in piano (su terreno sterrato o erboso non sconnesso) di 600>1200 mt.
- Corsa continua uniforme per 8'/12' ad una velocità prossima a quella della "soglia anaerobica".
- Corsa continua progressiva per 10'/15' da media velocità fino e oltre la velocità di soglia
- Variazioni brevi, medie, lunghe vicino alla velocità di soglia
- Prove frazionate lunghe 800>1600 m. vicino alla velocità di soglia
- Prove frazionate brevi e medie 150>600: intensità non tanto oltre la velocità di soglia anaerobica. Pausa breve.
- Circuiti con esercizi di forza o andature tecniche con prove frazionate di 200m o 100m per 600/800m totali.

N.B. Questo mezzo va usato con oculatezza e gradualità per non anticipare i tempi della resistenza specifica.

Capacità o Resistenza aerobica: pur avendo scarsa correlazione con la velocità e la tecnica di corsa del mezzofondista veloce è di vitale importanza per la costruzione organica e mentale del giovane; va corsa con uso elastico e leggero dei piedi e come riproduzione plastica in miniatura della corsa ad elevate velocità.

È usato dai corridori degli altipiani come rigenerazione.

Mezzi principali :

- corsa continua x 40'>50' a 130/140 battiti
- variazioni da 130 a 160 batt x 40'- 45'
- Corsa a 130/140 battiti x 2'40"+ And. Tec.x 20" = 3' x 6/12 moduli = 18'>36' totali

Potenza lattacida:

- poche prove di 120>200mt ad alta intensità e ampio recupero (gare sui 100/150/200)

Capacità o Resistenza lattacida:

- prove di 100-200-300 mt all'85-90% con medio recupero per 1200>1500 max.nei giovani: non si deve abusare di questo mezzo, che può essere sostituito da gare di 300-400-600- mt

Potenza alattacida:

- poche prove dai 40 ai 70 m con ampi recuperi.
- Prove di corsa in ampiezza e frequenza sulla stessa distanza.

Capacità o Resistenza alattacida:

- prove analoghe: intensità del 95% brevi pause, distanza tra 700/1000 nei giovani e fino a 2000mt nell'evoluto.

Prove multiple giovanili

Programma tecnico e attribuzione dei punteggi: la situazione italiana

di [Andrea Calandrina](#)

OCTATHLON ALLIEVI:

- Prima giornata: 100 metri, salto in lungo, lancio del disco, salto con l'asta
- Seconda giornata: 110 ostacoli, giavellotto, alto, 1000 metri

Problemi principali riscontrati

- L'assegnazione dei punteggi è effettuata utilizzando le tabelle di punteggio per la categoria allievi edizione 1996 non specifici per le prove multiple.
- In alcune gare senza ottenere prestazioni significative agli atleti vengono assegnati punteggi importanti, mentre in altre pur ottenendo risultati buoni per uno specialista delle prove multiple i punteggi assegnati sono veramente insignificanti (500 punti per 2,75 di asta; 500 per 2'52" nei 1000 metri).
- Le attuali tabelle non sono in linea con quelle internazionali delle prove multiple per le categorie assolute (nel giavellotto ad esempio agli allievi bastano 38 metri per ottenere 600 punti, mentre gli assoluti per ottenere lo stesso punteggio devono lanciare 50 metri).
- Il programma tecnico delle gare in Italia è diverso da quello internazionale della categoria.

Situazione internazionale prove multiple allievi

- A livello internazionale gli allievi si cimentano con un octathlon che è composto da 100 metri, salto in lungo, lancio del peso e 400 metri nella prima giornata; 110 ostacoli, lancio del giavellotto, salto in alto e 1000 metri nella seconda giornata.
- Le allieve sono impegnate in un eptathlon uguale a quello delle categorie assolute.
- Le tabelle utilizzate per la valutazione sono quelle delle prove multiple degli assoluti, anche per le specialità in cui sono diversi il peso degli attrezzi o l'altezza degli ostacoli.

Le differenze fra il modello italiano e quello internazionale

- La diversità delle singole prove che compongono la prova multipla porta ad avere difficoltà nella selezione degli atleti da portare alle manifestazioni internazionali; i nostri atleti non hanno occasione gareggiando in Italia di poter ottenere il minimo di partecipazione a queste manifestazioni essendo le gare diverse.



- La scelta di portare i nostri migliori specialisti, nel caso in cui il minimo non sia richiesto potrebbe non essere quella migliore in funzione della classifica, perché il programma diverso potrebbe stravolgere le classifiche favorendo atleti meno tecnici e più veloci fra gli uomini (vengono inseriti peso e 400 metri e vengono tolti disco e asta).
- Per le ragazze i 200 e, soprattutto dell'800 finale, potrebbero far variare di molto la classifica.

Possibili soluzioni

- La soluzione più semplice, per risolvere il problema della selezione degli atleti italiani per le manifestazioni internazionali, sarebbe quella di uniformare anche in Italia la nostra prova multipla a quella svolta a livello internazionale, utilizzando anche le tabelle di punteggio che verranno usate nelle manifestazioni internazionali, per consentire ai nostri atleti di poter ottenere il minimo di partecipazione.
- In alcuni paesi europei (come la Francia) la situazione è stata risolta facendo fare già agli allievi il decathlon; che contiene tutte le prove della prova multipla internazionale per gli allievi più il disco e l'asta. In questo modo sarebbe possibile comunque selezionare i migliori eventualmente escludendo i risultati delle specialità in eccesso.
- Utilizzando le tabelle assoluti già dalla categoria allievi è più facile prevedere quale potrà essere il futuro risultato nella prova multipla assoluta; con le attuali tabelle si rischia invece di fare delle previsioni troppo ottimistiche.

Prendendo in considerazione il record italiano allieve di SERENA CAPPONCELLI di 4744 punti si può verificare che con le nuove tabelle scenderebbe a 4248 punti (-496 punti)

La prima cosa che si pensa guardando il punteggio della Capponcelli nell'esathlon (4744 punti) è che supererà nettamente i 5000 punti nell'eptathlon già dalle prime gare; in realtà la cosa non è così scontata, infatti con il punteggio modificato utilizzando le tabelle assolute si vede che la barriera dei 5000 punti è molto più lontana. (senza contare che l'inserimento degli 800 metri la penalizzerà ulteriormente)

Considerazioni sulle soluzioni proposte

- Mentre per le donne non è facile trovare obiezioni alla soluzione di omologare la prova a quella internazionale, per gli uomini bisognerebbe valutare se è il caso di ritardare ancora nel tempo l'inserimento del salto con l'asta nella prova multipla.
- La specialità si rivela spesso molto ostica se si inizia a praticarla ad un'età avanzata, ma abbastanza semplice da insegnare in modo corretto ad un giovane.
- Anche il lancio del disco è una specialità tecnicamente complessa e sarebbe meglio iniziare a praticarla fin da subito, ritardare il suo inserimento nella prova multipla fino alla categoria assoluta potrebbe non essere una buona soluzione.
- Le prove multiple a livello internazionale per gli allievi sono state introdotte solo da pochi anni, infatti, fino al 2000 non facevano parte del programma tecnico delle grandi manifestazioni internazionali di categoria, per cui non sono ancora disponibili statistiche che indichino se gli atleti che primeggiano nella categoria allievi in questa prova multipla da cui sono state tolte due specialità molto tecniche, saranno anche fra i migliori nel decathlon negli anni successivi.

Le modifiche apportate in Italia per il 2007

Si è scelto di utilizzare le tabelle internazionali, senza modificare il programma tecnico.

Questa soluzione pone fine alla disparità di punteggio ma non può ritenersi definitiva poiché non risolve il problema della diversità del programma tecnico con la gara internazionale.

Ulteriori modifiche proposte

- Introduzione del DECATHLON per i maschi e dell'EPTATHLON per le femmine già dalla categoria allievi.
- Utilizzo delle tabelle di punteggio internazionali delle PROVE MULTIPLE anche per la categoria allievi.

Cosa cambierebbe con l'introduzione delle nuove tabelle

Mi sono posto questa domanda e ho analizzato i risultati ottenuti lo scorso anno ai Campionati Italiani allievi, scoprendo che la classifica dei primi 3 sarebbe stata diversa, sia nella gara maschile che in quella femminile.

Allievi - Risultato ufficiale:

- Castro 11"49-5,98-34,59-3,70-14"96-1,85-45,89-2'56"61 5288 punti
- Marsi 12"16-6,30-34,06-4,20-15"81-1,80-47,89-2'58"02 5131
- Combi 11"45-6,36-26,27-3,00-15"50-1,65-38,23-2'54"63 4659
- Nesti 11"92-6,42-29,72-3,00-15"09-1,80-45,63-3'15"13 4650

Utilizzando le tabelle internazionali per le prove multiple:

1° Castro 5177 – 2° Marsi 5112 – 3° Nesti 4675 – 4° Combi 4605

Nesti avrebbe superato Combi arrivando 3° e anche le distanze fra i primi due della classifica si sono di molto ridotte.

Allieve - Risultato ufficiale:

- | | | |
|---------------|-------------------------------------|------|
| • Cappoccellì | 15"56-5,33-36,50-1,78-11,92-1'02"07 | 4744 |
| • Ngo Ag | 15"59-5,13-33,04-1,45-10,83-1'02"62 | 4142 |
| • Di Loreto | 14"98-4,91-29,06-1,69- 7,34-1'00"94 | 4057 |
| • Bacciotti | 15"28-4,85-31,53-1,66- 9,31-1'03"74 | 4043 |

Utilizzando le tabelle internazionali per le prove multiple:

1^ Capponcelli 4248 – 2^ Di Loreto 3699 – 3^ Bacciotti 3676 – 4^ Ngo Ag 3642

In questo caso le modifiche sono ancora più evidenti con la Ngo Ag che passa dal 2° al 4° posto, mentre Di Loreto e Bacciotti salgono di 1 posizione.

Primato italiano allieve

SERENA CAPPONCELLI 4744 punti - Con le nuove tabelle: 4248 punti (-496)

Prendendo in considerazione la gara femminile, la prima cosa che si pensa guardando il punteggio della Capponcelli nell'esathlon (4744 punti) è che supererà nettamente i 5000 punti nell'eptathlon già dalle prime gare; in realtà la cosa non è così scontata, infatti con il punteggio modificato utilizzando le tabelle assolute si vede che la barriera dei 5000 punti è molto più lontana. (senza contare che l'inserimento degli 800 metri la penalizzerà ulteriormente)

Primato italiano allievi

LUCA BORTOLASO 6108 punti - Con le nuove tabelle 5669 punti (-438)

Con il risultato fatto da allievo da Bortolaso (6107) era facile prevedere un esordio sopra i 7000 punti nel decathlon; in realtà le tabelle assolute lo riportano già a 5669 punti, molto più distante dalla quota 7000, nonostante una delle due gare da inserire (i 400 metri) fosse molto favorevole all'atleta che vantava già da allievo un personale di 48"58.

Il Progetto Talento

La video-analisi: un supporto per tutte le specialità di [Luca Del Curto](#)



Nel corso del raduno pasquale del Progetto Talento (Formia, 4-7 aprile 2007) la consueta attività di monitoraggio dell'allenamento è stata integrata dal rilevamento di alcuni parametri biomeccanici del gesto tecnico di varie specialità. In particolare, atleti del salto in alto, salto triplo, lancio del martello, ostacoli e velocità sono stati ripresi durante l'allenamento con l'utilizzo di telecamere ad alta definizione, in maniera completamente non-invasiva. Successivamente, grazie al software di visualizzazione, analisi e gestione dei dati è stato possibile realizzare alcune elaborazioni, mostrate ai tecnici e consegnate agli atleti già in serata. Questo sistema, utilizzato da tempo dall'istituto di medicina dello sport del CONI e già testato per l'atletica leggera durante i campionati italiani indoor 2006 (si veda, a tal proposito, l'articolo apparso in questa newsletter, oltre al flash-report sul numero 2/2006 di *Atleticastudi*), permette di rilevare in maniera rapida i parametri biomeccanici del gesto (angoli, distanze ecc....), oltre a raccogliere dati utili in ottica scientifica.

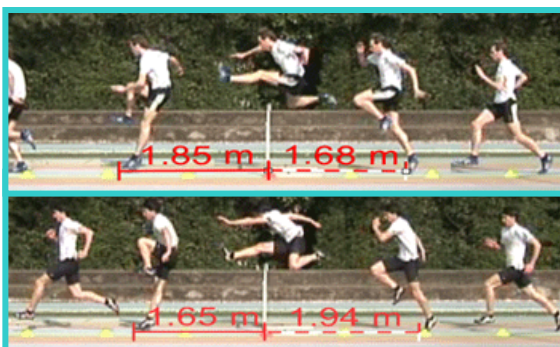


Fig. 1 e 2

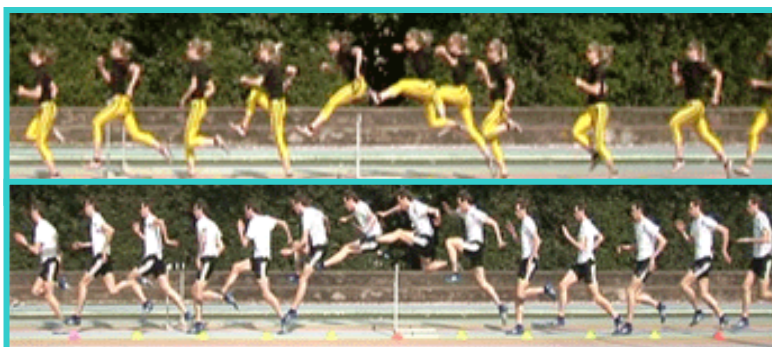


Fig. 3 e 4

Pertanto, l'utilizzo di questa tecnologia presenta interessanti risvolti sia dal punto di vista della ricerca che da quello della pratica da campo, in particolare se si considera la possibilità di un feedback immediato, che vada a puntualizzare e rendere più efficaci le osservazioni del tecnico.

Gli specialisti dei **400hs** sono stati ripresi con due telecamere, una frontale e l'altra laterale, al passaggio del terzo ostacolo. Grazie al posizionamento di riferimenti fissi, è stato possibile misurare con precisione la distanza di attacco e atterraggio (figura 1 e 2), a partire dall'immagine laterale. Nelle immagini proposte si nota chiaramente che per entrambi gli atleti la percentuale tra punto di attacco e di atterraggio si discosta da quella ottimale, che è circa 60%-40%. In particolare, nell'atleta della figura 2 la distanza

di stacco dall'ostacolo è addirittura superiore a quella di atterraggio (percentuale 46%-54%), mentre nella figura 1 le percentuali sono molto simili tra di loro (52,4%-47,6%). Assai interessante si è rivelata l'analisi comparata del passaggio di questi atleti, effettuata tramite sincronizzazione e sovrapposizione dei filmati. Tutto ciò è possibile grazie all'apposita funzione di visualizzazione ("Blend mode"), presente nel software Dartfish. E' stato creato un terzo filmato nel quale le due azioni sono state messe a confronto, facendo emergere in maniera lampante il calo di velocità, con conseguente perdita di terreno, derivante un passaggio dell'ostacolo non ottimale.

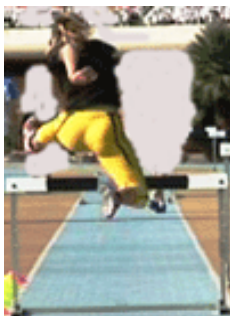


Fig. 5

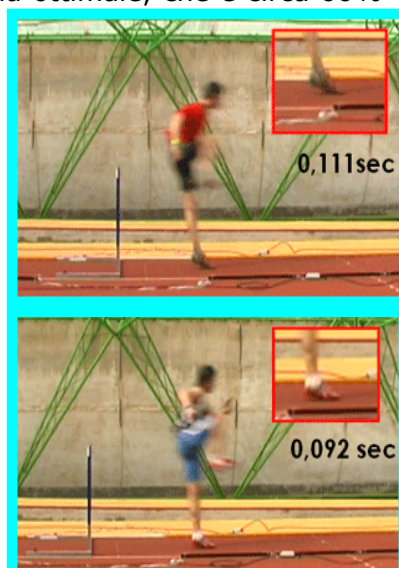


Fig. 6 e 7

Sempre basandosi sulla ripresa laterale, sono state realizzate immagini stroboscopiche dell'intero passaggio (figura 3 e 4). Da esse, come si può notare, si possono trarre informazioni chiare sull'esecuzione del gesto, pur senza aver ancora effettuato alcuna misurazione. Ad esempio, si può osservare la traiettoria seguita nel valicamento, con particolare riferimento al punto più alto di essa; oppure i possibili errori nella fase di avvicinamento all'ostacolo o di ripresa della corsa.

Tramite le riprese della telecamera posteriore è stato inoltre possibile esaminare nuovi dettagli, soprattutto riguardo agli spostamenti laterali. La figura 5 mostra l'esempio di un errore nella fase di attacco/superamento dell'ostacolo, con l'arto di attacco che viene portato verso l'esterno, come probabile conseguenza di una distanza di attacco troppo breve.

Per quello che riguarda gli specialisti degli ostacoli alti, invece, l'analisi ha riguardato il passaggio del secondo ostacolo di una prova effettuata sui primi quattro hs e nella quale sono stati registrati



Fig. 8

Fig. 9

Fig. 10

Fig.11

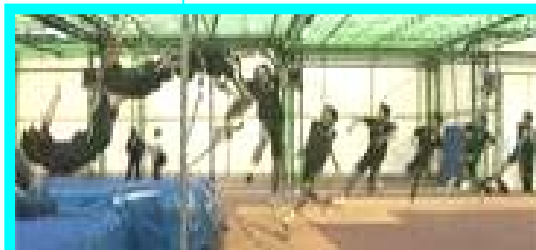


Fig. 12



Fig. 13

anche i dati forniti dall'opto-jump (tempi di contatto e di volo, ampiezze ecc..). Nelle figure 6 e 7 sono evidenziati i tempi di contatto all'atterraggio di due atleti, nella seconda delle due prove effettuate. Questo tempo deve essere il più breve possibile e ciò dipende non solo dalla stiffness dell'atleta, ma anche dalla tecnica, i cui particolari possono essere studiati al meglio mediante un'analisi di questo tipo. In questo caso, sebbene l'immagine possa trarre in inganno, si può notare una posizione più arretrata, al momento della presa di contatto del piede con il terreno, dell'atleta ripreso nella figura 6 rispetto a quello della figura 7.

L'analisi del **salto in alto** ha in parte ricalcato il lavoro dei campionati italiani indoor 2006 ed è stata effettuata con tre telecamere, una posta lateralmente e due posteriormente rispetto all'atleta. Interessante è la valutazione quantitativa della distanza del piede al momento dello stacco (figure 8,9,10,11), così come l'analisi delle immagini stroboscopiche degli ultimi appoggi della rincorsa e dello stacco (figure 12 e 13). Partendo dalle riprese posteriori è stato invece possibile calcolare rapidamente l'angolo di inclinazione raggiunto dall'atleta durante la rincorsa (figure 14 e 15, relative a due tentativi alla quota di 2metri), così come evidenziare chiaramente eventuali torsioni.

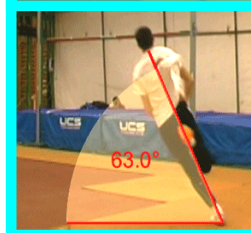
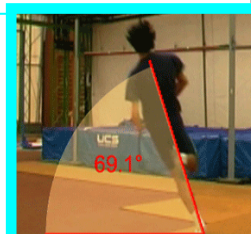


Fig. 14 e 15

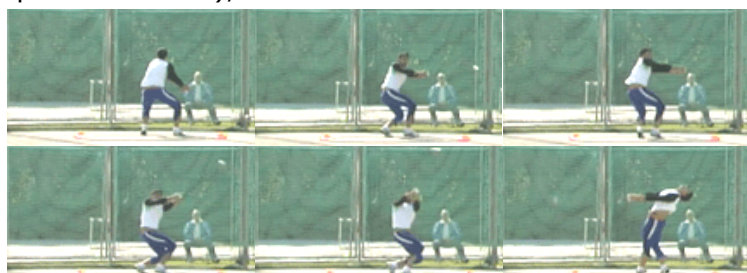


Fig. 16

In accordo con i tecnici federali, per quello che riguarda il lancio del martello, è stata elaborata una sequenza di sei immagini per inquadrare i momenti salienti del lancio (figura 16).

In particolare, sono stati scelti i seguenti fotogrammi: punto più basso raggiunto dal martello al termine dei preliminari, presa di contatto del piede destro ad ogni giro, rilascio del

martello. In conclusione, si può affermare che l'attività svolta a Formia ha, per prima cosa, permesso ai tecnici federali e personali degli atleti di acquisire informazioni più precise e dettagliate su particolari tecnici difficilmente riscontrabili e misurabili senza l'ausilio di videocamere e di software specifici, come Dartfish. Inoltre, attraverso piccoli accorgimenti legati soprattutto al perfezionamento ed alla standardizzazione delle procedure, si rende possibile la creazione di un archivio personalizzato per ogni atleta, in modo da verificarne le variazioni della tecnica nel corso degli anni e le eventuali correlazioni con altri parametri quali, ad esempio, i cambiamenti antropometrici e condizionali, oltre naturalmente al risultato nelle competizioni.

AVVIAMENTO AL MEZZOFONDO

Indagine per la definizione di un modello di riferimento

di [Silvia Dalla Chiesa](#)

Ancora una tesi (Laurea in Scienze Motorie all'Università di Bologna) è quella che vi proponiamo: un "assaggio" su queste pagine e in versione integrale cliccando [QUI](#). Frutto di un certosino lavoro col metodo del questionario-intervista, la neo dottoressa Silvia Dalla Chiesa (guidata nel suo lavoro dal prof. Franceschetti) ha raccolto, sistematizzato e interpretato con scrupolo scientifico il pensiero di alcuni allenatori italiani con acclamate esperienze nel mezzofondo. Per i cultori della materia una interessante guida sinottica che abbraccia diversi modi di affrontare le problematiche dell'attività giovanile nelle esperienze di corsa prolungata.

Lo scopo del presente lavoro, è quello di definire un modello di riferimento per l'avviamento al mezzofondo, in particolar modo per potenziali atleti dai 10 ai 14 anni. La metodologia impiegata per svolgere la presente indagine è stata di tipo mista, che ha consentito la raccolta di dati qualitativi, sui quali è stato successivamente, possibile condurre una valutazione quantitativa.

È stato utilizzato, infatti, uno strumento di natura quantitativa, il questionario (allegato al termine del capitolo), che nello stesso tempo ha consentito di fungere da base per un'intervista guidata. Ciò si è potuto effettuare in quanto il questionario era stato costruito con una struttura particolare, esso infatti:

- suddivideva le domande, quindici in tutto, in sei argomenti;
- per ogni domanda occorre scegliere tra due risposte antitetiche;
- al termine di ogni quesito l'interlocutore era invitato a motivare la risposta;
- si chiedeva inoltre di ordinare gli aspetti tecnici, condizionali, affettivi, sociali, metodologici e competitivi in base all'importanza.

Le due diverse risposte, possibili, facevano riferimento, sebbene non esplicitamente, a due diversi modelli tecnico-educativi, il primo ispirato alla direttività, il secondo, alla scoperta guidata. Occorre aggiungere che lo strumento si prestava, anche, ad alcune ambiguità, e pertanto non sempre è stato possibile per gli intervistati prendere un partito netto, alcune risposte sono state, perciò, a loro volta miste.

Il questionario-intervista è stato somministrato ad un campione di dieci allenatori, con diversa qualifica federale, dal tecnico specialista d'alta qualificazione, all'istruttore del settore giovanile: Giovanni Baldini, Valter Cino, Nardino De Gortes, Salvatore Dragonetto, Pietro Endrizzi, Gianni Ghidini, Paolo Giordani, Piero Incalza, Federico Loporati, Franco Merni.

Per arrivare a definire quantitativamente un modello di riferimento per l'avviamento al mezzofondo, ad ogni aspetto analizzato ho attribuito un valore da 1 a 6 (6p. al primo, 5p. al secondo, 4p..... 1 al sesto) in base all'importanza assegnata da ogni interlocutore.

Ciò che è emerso, ordinando:

1. SOCIALIZZAZIONE	P. 54	4. ASPETTI METODOLOGICI	P. 41
2. ASPETTI TECNICI	P. 48	5. ASPETTI CONDIZIONALI	P. 39
3. ASPETTI AFFETTIVI	P. 46	6. COMPETIZIONE	P. 30

In un primo passaggio ho messo in correlazione le risposte date dal campione preso in esame.

1) SOCIALIZZAZIONE:

Al primo quesito;

- il 90%, degli intervistati, risponde che, il tecnico deve adattare il lavoro al gruppo;
- solo un 10% reputa importante individualizzare l'allenamento il più possibile;

al secondo quesito riguardante l'aspetto d'aggregazione:

- Per il 30% il punto di riferimento dell'atleta è il gruppo;
- l'altro 50 % ritiene che, sia il gruppo sia il tecnico siano punti di riferimento per l'atleta;
- un 10 % ritiene importante il contesto;
- l'ultimo 10% non dà una risposta perché troppo personale, riguarda unicamente l'atleta.

2) ASPETTI TECNICI:

relativo all'esecuzione del gesto:

- per il 30% il gesto tecnico deve essere curato nel minimo particolare;
- per il 70% il gesto può essere non del tutto corretto;

per fattori puramente tecnici:

- il 40% ritiene che l'allievo debba rispettare il ritmo di corsa programmato sulla distanza;

- il 60%, invece, considera che l'allievo debba adattare il proprio ritmo di corsa alla distanza programmata;

3) ASPETTI AFFETTIVI:

alla prima domanda:

- Il 30% risponde, che il tecnico deve essere una figura di riferimento personale;
- Per un 30%, il tecnico deve essere una figura di riferimento puramente tecnica;
- L'altro 30%, entrambe le risposte corrette;
- Il restante 10% si astiene nel dare una risposta poiché considerato un fattore personale che cambia da individuo a individuo;

al secondo quesito:

- Per il 40% l'allenamento è una cosa seria;
- Per un 30% con l'allenamento ci si può divertire;
- L'ultimo 30% le considera entrambe importanti;

nell'ultimo quesito sugli aspetti affettivi, che verte sulla motivazione:

- Il 60% risponde che l'allievo deve avere le proprie motivazioni ma che anche il tecnico deve saperle sollecitare;
- Per il 40%, è l'allievo che ha le proprie motivazioni;

4) ASPETTI METODOLOGICI

- Per il 70%, gli atleti di mezzofondo è bene che imparino a soffrire, anche se al termine "soffrire" contrappongono quello del "far fatica e saper vivere situazioni di disagio";
- Per un 10%, sono entrambe corrette, perché si può far fatica divertendosi;
- Un altro 10%, pensa che l'allenamento è un gioco;
- Il restante 10%, non ha dato risposta;



5) ASPETTI CONDIZIONALI

Alla richiesta s'è più importante la coordinazione o la condizione:

- Il 70% considera, più importante l'aspetto tecnico;
- Solo il 10% dà maggiore importanza a quello condizionale;
- Il restante 20% li considera importanti entrambi perché s'influenzano reciprocamente.

Di fronte al Talento:

- L'80% risponde che allena con l'obiettivo di far emergere le potenzialità dell'individuo;
- Il 20% preferiscono allenare il talento riconosciuto, ma con l'obiettivo di far emergere le potenzialità.

Per quanto riguarda le esercitazioni d'allenamento:

- Tutti concordano, perciò il 100% nell'affermare che un mezzofondista deve fare esperienze d'allenamento anche diverse dal mezzofondo;

6) COMPETIZIONE

Competizione o allenamento?

- Per il 90% l'importante è gareggiare;
- Solo per un 10%, finché non è preparato, l'atleta non gareggia.

Tipologia di gare:

- Per il 40% è meglio che l'atleta affronti solo gare specifiche, o meglio, come gli allenatori stessi hanno sottolineato, strettamente correlate al mezzofondo;
- Il 60%, ritiene che, l'atleta possa e debba effettuare anche gare scarsamente correlate al mezzofondo, come per esempio i lanci..

Ruolo della competizione:

- Il 70% pensa che conviene puntare al miglioramento personale;
- Per un 10% ciò che conta è vincere o comunque piazzarsi bene;
- Il 20% le considera entrambe corrette.

.....

Sintetizzando le opinioni di ogni allenatore intervistato, posso, ora, definire un modello qualitativo di riferimento per l'attività d'avviamento al mezzofondo.

A conclusione del lavoro svolto, nella tabella, di seguito proposta, ho schematicamente riassunto ciò che è emerso dall'indagine.

Per la fascia d'età dai 10 ai 14 anni:

1. SOCIALIZZAZIONE	<ul style="list-style-type: none">– Il gruppo;– Il tecnico deve allenare i ragazzi in gruppo, rispettando però, le loro capacità, "chi può far di più deve fare di più";– per l'atleta il punto di riferimento deve essere sia il gruppo che il tecnico;
2. ASPETTI TECNICI	<ul style="list-style-type: none">– è la fase sensibile per lo sviluppo delle capacità coordinative;– il gesto tecnico deve essere corretto, ma non bisogna esasperare il ragazzo con spiegazioni dettagliate e analitiche;– l'allenatore deve pretendere l'esecuzione corretta del gesto globale;– l'allievo deve essere lasciato libero d'esprimersi, anche se il tecnico deve dare delle giuste indicazioni affinché il ragazzo sia in grado di terminare la gara.
3. ASPETTI AFFETTIVI	<ul style="list-style-type: none">– Il tecnico deve essere una figura di riferimento personale e tecnica;– nonostante l'allenamento sia una cosa seria, ci si può divertire sia giocando ma anche facendo le cose che piacciono;– l'allievo deve avere delle motivazioni ma l'allenatore deve saperle individuare e sollecitare.
4. ASPETTI CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none">– gli aspetti tecnici sono più importanti di quelli condizionali;– si allena con l'obiettivo di far emergere le potenzialità;– il mezzofondista deve fare esperienze d'allenamento, anche, diverse dal mezzofondo.
5. A. METODOLOGICI	<ul style="list-style-type: none">– i mezzofondisti devono imparare a far fatica.
6. COMPETIZIONE	<ul style="list-style-type: none">– gareggiare è importante, anche se, è giusto che il ragazzo sia in grado di terminare la gara per non andare incontro a delle delusioni;– il ragazzo deve fare una molteplicità d'esperienze anche in gara, forse i lanci sono un eccesso;– conviene puntare al miglioramento personale, anche se la vittoria è un momento importante.

Sulla base dei dati disponibili posso brevemente dare un ordine per ciò che riguarda l'attività per **la fascia d'età dai 15 ai 18 anni:**

1. ASPETTI CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none">– Gli aspetti tecnici e condizionali si influenzano reciprocamente;– si allena con l'obiettivo di far emergere le potenzialità;– Il mezzofondista deve sia correre spesso e a lungo, sono molto utili anche esperienze diverse però correlate alla corsa;
2. ASPETTI TECNICI	<ul style="list-style-type: none">– Il gesto tecnico deve essere preciso;– L'allievo deve rispettare il ritmo di corsa programmato sulla distanza, anche se il bravo allenatore lascia l'atleta libero d'esprimersi.
3. COMPETIZIONE	<ul style="list-style-type: none">– La competizione è utile per la ricerca dello stato di forma;– Il miglior modo di preparare la gara è gareggiando;– L'atleta può effettuare solo gare correlate al mezzofondo, per esempio 200 mt. e 400 mt. ecc...;– conviene puntare al miglioramento personale, anche se la vittoria è un momento importante.
4. SOCIALIZZAZIONE	<ul style="list-style-type: none">– attività di base in gruppo;– comincia l'individualizzazione dell'allenamento;– per l'atleta il gruppo rimane importante anche se assume maggiore importanza il rapporto con il tecnico;
5. A. METODOLOGICI	<ul style="list-style-type: none">– I mezzofondisti devono imparare a far fatica.
6. ASPETTI AFFETTIVI	<ul style="list-style-type: none">– Il tecnico deve essere una figura di riferimento personale e tecnica;– nonostante l'allenamento sia una cosa seria, ci si può divertire facendo le cose che piacciono e migliorando;– l'allievo deve avere delle motivazioni ma l'allenatore deve saperle individuare e sollecitare.

[Visualizza l'articolo completo](#)

Intervista a... Giulia e Giampaolo Cargnelli


di [Tonino Andreozzi](#)

ATLETA

Giulia CARGNELLI



<i>Data di nascita</i>	18/3/88
<i>Luogo di nascita</i>	Udine
<i>Scuola</i>	Liceo scientifico Copernico
<i>Società</i>	Atletica udinese Malignani
<i>Specialità</i>	asta
<i>Tecnico</i>	Gianpaolo Cargnelli
<i>Insegnante Ed.Fisica</i>	Sergio Osgnach
<i>Presenze in nazionale giov.</i>	5 (eyof2005-Marrakech2005-Ancona2006-Pechino2006-Vittel 2007)
<i>Esordio</i>	Eyof Lignano Sabbiadoro 2005
<i>Record personale</i>	4.00
<i>Palmares</i>	Titolo italiano indoor&outdoor 2005,indoor 2007 2°italiani 2003,2004,2006
<i>Numero allenamenti settim.</i>	6
<i>Anno inizio attività</i>	2003
<i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>	Europei 2007
<i>Obiettivo sportivo futuro</i>	Pechino 2008
<i>Sogno nel cassetto</i>	v.s.
<i>Hobby</i>	recitazione
<i>Amico/a più stretto in ambito sportivo</i>	In ambito nazionale sicuramente Silvia Lepore. Sono anche molto legata alla mia "sorellina"-compagna di allenamenti Camilla Murtas
<i>L'episodio che ricordo</i>	Quanto mi sono divertita a Pechino e come mi sentivo a mio agio a gareggiare
<i>Il tuo mito sportivo</i>	Karolina Klüft per l'entusiasmo
<i>Come ti sei avvicinato/a all'atletica</i>	Mio padre mi ha fatto provare per caso
<i>Allenamento che più gradisci</i>	Quello dal quale esco soddisfatta del mio lavoro
<i>Allenamento che non gradisci</i>	Quello in cui non riesco a dare il meglio anche avendone le capacità
<i>Descrivi il tuo allenatore</i>	Essendo anche mio padre, gli sta molto a cuore il mio continuo progresso tecnico-mentale
<i>Descrivi te stesso/a come atleta</i>	Potrei fare molto meglio se fossi più convinta delle mie capacità
<i>La gara che più ricordi</i>	Pechino 2006
<i>La gara che non vuoi ricordare</i>	Italiani assoluti indoor ancona 2006
<i>La tua gara ideale</i>	Quella di cui non ho rimpianti sapendo di aver dato tutto ciò che potevo
<i>Cosa significa per te far parte del progetto talento</i>	Qualcuno ha fiducia in me anche nei momenti negativi

TECNICO	Giampaolo CARNELLI 
<i>Data di nascita</i>	19/09/52
<i>Luogo di nascita</i>	S. Daniele (UD)
<i>Lavoro</i>	Insegnante
<i>Livello</i>	7°
<i>Specialità</i>	Salto con l'asta
<i>Risultati</i>	2°,3°,4°e5° ai campionati italiani di categoria. Partecipazione ai mondiali di Pechino. Due atlete al 2° posto in graduatoria di cat
<i>E' stato atleta</i>	Si
<i>Altri atleti allenati</i>	Di Giorgio, Capotorto, Murtas, Kos, De Biaggio, Banja e Gigli
<i>Anno di inizio attività</i>	1985, con interruzioni
<i>Impegni con altre attività sportive</i>	Nessuno
<i>Come ha conosciuto l'atleta in questione</i>	È mia figlia
<i>Descrivi il tuo atleta</i>	Fisicamente molto forte, difficoltà tecniche
<i>Descrivi te stesso come allenatore</i>	Preciso e pretendente e sempre sul campo
<i>Valutazioni tecniche del tuo atleta</i>	Ha fretta di apprendere
<i>La tua filosofia dell'allenamento</i>	Per gradi con calma tendere a non bruciare gli atleti
<i>La tua metodologia</i>	Non si può spiegare
<i>I mezzi dell'allenamento in cui credi di più</i>	Sull'apprendimento tecnico (psicologia compresa)
<i>I sistemi di valutazione che adoperi</i>	
<i>I margini di crescita del tuo atleta</i>	Notevoli
<i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>	Eliminare un grosso errore tecnico
<i>Obiettivo futuro</i>	Raggiungere la maturità tecnica e fisica verso i 24-25 anni
<i>Cosa rappresenta per te il progetto talento</i>	Una opportunità per i giovani ma non per i tecnici. I tecnici devono essere sostenuti da sperimentazioni (magari dagli atenei) e non da conferenze. Da due anni studio le nuove ricerche in campo neurobiologico e faccio le sperimentazioni sui miei allievi con notevole impegno energetico (fin quando c'è di mezzo mia figlia) per trasferire poi i risultati agli atleti.

FORMAZIONE CONTINUA

Centro Studi & Ricerche

Attività di formazione continua dei tecnici

Le attività di formazione dei tecnici hanno avuto una recente innovazione data dal "sistema dei crediti formativi", che consente di facilitare il processo di formazione permanente e di integrare l'esperienza pratica dei percorsi di carriera dei tecnici con le conoscenze teoriche. I tecnici tesserati hanno sempre maggiori occasioni di partecipare a occasioni di aggiornamento, validi per acquisire i crediti formativi. Tali occasioni sono accreditate dal Centro Studi della Federazione, in sintonia con la Direzione Tecnica Federale. Si svolgono attraverso incontri territoriali di aggiornamento organizzati in collaborazione con altre entità: a tal proposito vorremmo ringraziare il notevole impegno da parte dei Comitati Regionali, delle associazioni sportive coinvolte e dell'ASSITAL, nonché di altre strutture interne ed esterne (Scuole Regionali CONI, altre Federazioni, Università).

Nel link è possibile consultare le iniziative che si sono svolte nel 2006 e nei primi mesi del 2007 sul territorio. Si tratta di seminari regionali e convegni sia regionali che nazionali, alcuni svolti anche in occasione di manifestazioni.

Vogliamo evidenziare come lo spirito del Nuovo Regolamento dei Tecnici sia stato pienamente recepito grazie all'impegno delle strutture territoriali nell'organizzazione di numerosi incontri di qualità, momenti fondamentali della costruzione del percorso di formazione continua dei tecnici federali. [Il quadro generale delle iniziative formative](#)

Rubriche on-line dei Comitati Regionali FIDAL per i tecnici

Viene aggiornata la rassegna delle rubriche sulle attività di studi, formazione e di attività tecnica che si riferisce alle attività didattiche tratte dai siti dei Comitati Regionali, già pubblicata in una precedente Newsletter, con i relativi link per la consultazione.

Abruzzo [il punto tecnico dell'Abruzzo](#)
Lazio [studi e formazione nel Lazio](#)
Liguria [attività tecnica in Liguria](#)
Lombardia [news di convegni dalla Lombardia](#)
Piemonte [il punto tecnico in Piemonte](#)
Puglia [corsi e forum in Puglia](#)
Veneto [aggiornamenti tecnici in Veneto](#)
Calabria [settore tecnico in Calabria](#)

Altre iniziative:

Emilia Romagna: [borsa di studio in Emilia Romagna](#)



Corsi per istruttori sul territorio

Per i **corsi per istruttori**, di seguito le informazioni sui corsi più recenti con i link relativi.

- Veneto: [corso a Verona](#)
- Emilia Romagna: [corso a Sasso Marconi \(BO\)](#) e [corso a Ferrara](#)
- Lazio: [il corso di Latina](#)
- Liguria: [il corso a Genova](#)
- Toscana: [corso a Firenze](#)
- Lombardia [news sui corsi dalla Lombardia](#)

Questi i corsi ratificati nel corso delle riunioni di Giunta Esecutiva della FIDAL nel 2007:

25 gennaio 2007

Lombardia – Como	dal 13/2	al 26/4/2006	17 istruttori
Sicilia – Palermo	dal 12/4	al 27/6/2006	18 istruttori
Molise – Campobasso	dal 1/4	al 17/12/2006	10 istruttori
Valle d'Aosta – Aosta	dal 21/10	al 18/12/2006	17 istruttori

16 febbraio 2007

Lazio – Civitavecchia	dal 30/1	al 21/12/2006	15 istruttori
-----------------------	----------	---------------	---------------

4 aprile 2007

Emilia Romagna – Sasso Marconi	dal 10/11/06	al 20/1/2007	43 istruttori
Lombardia – Milano	dal 7/1	al 12/3/2007	37 istruttori
Sardegna – Oristano	dal 30/11/06	al 31/3/2007	15 istruttori

Corso per la formazione di Allenatori

Il corso per il conseguimento della qualifica di allenatore svolto nel mese di settembre 2006 ha concluso la fase finale della valutazione (Roma, 24 marzo, Tirrenia 31 marzo - 1 aprile). In totale sono stati formati 49 nuovi allenatori di 15 regioni. La ratifica della Giunta Esecutiva Fidal è avvenuta nella seduta del 19 aprile.

Ribadiamo le competenze attribuite agli allenatori dal regolamento dei tecnici: *"L'Allenatore conduce e progetta l'attività di allenamento di atleti di ogni fascia di età, con particolare riferimento alla specializzazione giovanile, collabora con allenatori esperti all'identificazione e alla cura dei talenti, assiste gli atleti durante le gare e prende le misure necessarie per garantire la sicurezza degli atleti."*

Corso per la formazione di Allenatori Specialisti (biennio 2005-2006)

Valutazione finale

A conclusione del biennio di formazione 2005-2006 per Allenatori Specialisti si è svolta la valutazione finale dei partecipanti, svolta presso l'Aeroporto di Vigna di Valle dell'Aeronautica Militare dal 13 al 15 aprile. La 'famiglia' degli specialisti si arricchisce di 82 tecnici, così suddivisi secondo le specialità:

- Velocità ed ostacoli	26	- Prove multiple	8
- Mezzofondo e fondo	18	- Lanci	7
- Salti	18	- Marcia	5



Ricordiamo che il corso è iniziato con due seminari tenuti nel mese di dicembre 2005 e gennaio 2006, su temi di carattere scientifico, nelle sedi dell'Università di Roma-Tor Vergata, di Vigna di Valle e della Scuola dello Sport. Tra i relatori della parte scientifica: Robert M. Malina, Pietro Enrico Di Prampero, Nicola Silvaggi, Elio Locatelli, Marcello Faina, Antonio La Torre, Renato Manno, Franco Merni, Alberto Madella, Enrico Agosti.

Il corso si è poi suddiviso nelle unità didattiche per settori di specialità che sono state tenute nell'arco del 2006 su 6/7 incontri. Il piano di studi ha riguardato l'insegnamento delle attività tecniche delle singole specialità atletiche, con particolare riferimento all'elevata qualificazione, con relatori i responsabili di settore e affermati tecnici stranieri (lo spagnolo Buron per i lanci, il russo

Kreer per i salti e il francese Cochand per le prove multiple).

Gli argomenti non sono stati limitati comunque ai programmi didattici "curricolari", ma hanno riguardato anche tematiche generali applicate alle singole specialità: l'alimentazione, la prevenzione di traumi, l'informatica, la statistica, la posturologia, l'allenamento in quota. Tra i 'nuovi' specialisti ci sono nomi di tecnici già affermati ed ex atleti di spicco: René Felton, Patrizio Parcesepe, Riccardo Pisani, Stefano Tilli, Maria Marelo, Laurent Ottoz, Francesca Dolcini, Sandro Floris, Giovanni Puggioni.

La ratifica del corso da parte della Giunta Esecutiva è avvenuta nella seduta del 19 aprile.

Gli esami finali sono stati svolti secondo metodi basati sulle esperienze delle nuove Facoltà di Scienze Motorie integrati da una valutazione desunta su elementi orientati non solo sulle competenze ma anche sul curriculum formativo di ogni singolo tecnico.

E' importante sottolineare l'impegno profuso dai partecipanti su un arco di tempo molto lungo, d'altronde in piena sintonia con quanto previsto dal Piano Nazionale di formazione dei quadri sportivi del CONI. Non ci resta che augurare a tutti loro un grande 'in bocca al lupo' per tutte le attività che andranno a svolgere, con la speranza che raggiungano i migliori successi e soddisfazioni possibili!



Corsa prolungata**Il costo energetico in prove continue e intermittenti**di [Antonio Falce](#)

Lo studio che riportiamo in abstract e che è possibile leggere integralmente cliccando [QUI](#), è stato presentato a conclusione del corso di laurea specialistica in Scienza e Tecnica dello Sport all'Università di Roma Tor Vergata. In questa esperienza il prof. Falce mette in rilievo la stretta correlazione tra le componenti meccaniche e tecniche con quelle metaboliche, al fine di utilizzare in forma utile l'energia disponibile. Pur nella esigua dimensione del campione testato, costituito da due giovani atleti allenati dallo stesso Falce, i risultati conseguiti consentono di produrre ipotesi verosimili sul costo energetico, sull'effetto di alcuni mezzi di allenamento e sul rendimento in gara. In tale ambito ci sembra interessante l'esperienza di monitorare il CE in pista con diverse calzature, durante la quale si sono registrate differenze evidenti e misurabili.

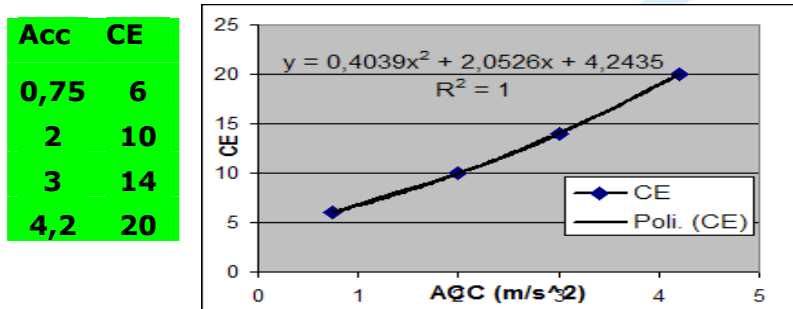
ABSTRACT

Lo scopo di questo lavoro era quello di valutare, attraverso un'esperienza di campo, il costo energetico della corsa a diverse velocità e durante corsa intermittente a velocità gara m 1500.

Si è posto, inoltre, l'obiettivo di valutare le variazioni metaboliche durante corsa intermittente alla stessa velocità. I risultati ottenuti evidenziano quanto segue:

1) Il costo energetico della corsa evidenzia una crescita progressiva dei valori al crescere delle velocità di percorrenza delle varie frazioni; già dopo la prima frazione il valore di Cr è risultato superiore a quanto riportato in letteratura, lo stesso, però, rientrava nella norma quando ai soggetti esaminati è stato chiesto di percorrere la stessa frazione alla stessa velocità ma calzando scarpette chiodate al posto di quelle gommate. Questo aumentato rendimento muscolare sembra essere attribuibile all'accumulo dell'energia elastica immagazzinata nella componente elastica seriale della muscolatura che viene sottoposta ad allungamento, durante la fase eccentrica dell'esercizio, restituita nella successiva fase concentrica. Recupero di energia elastica che calzando scarpette gommate, quindi morbide, non avviene o avviene in parte, in quanto i tempi di contatto dei piedi sul terreno aumentano sensibilmente disperdendo tale surplus di energia sotto forma di calore.

Inoltre, il Cr valutato durante la corsa intermittente dimostra quanto incida, nel computo totale, il costo necessario per accelerare il corpo nella fase di partenza, come dimostra il grafico seguente:



2) E' importante, anzi fondamentale, stabilire con la massima precisione i parametri funzionali quali V.A.M. e S.A. per fissare le giuste velocità di allenamento e, perché no, prevedere i risultati di corsa che possono essere raggiunti. Tuttavia l'osservazione diretta sul campo e la storia dell'atleta debbono fornire all'allenatore gli strumenti per poter analizzare i "freddi dati", di

strumenti

cui sopra, e calarli nella realtà che circonda l'atleta.

3) La corsa intermittente, è un metodo che consente di esercitarsi a lungo a velocità vicine a quelle di gara, senza accumulo rilevante di acido lattico, contribuendo a migliorare sia l'efficienza del metabolismo aerobico sia quello del gesto tecnico.

4) Valutare le capacità e le abilità dell'atleta, in itinere, è fondamentale perché permette di mantenere sotto controllo il processo di allenamento. Le valutazioni, anche le più complesse e sofisticate come la valutazione del Cr, debbono cominciare a rientrare nelle competenze dell'allenatore perché la crescita della maestria sportiva nell'atleta di alto livello, e non solo, passa attraverso lo sviluppo, la crescita e l'utilizzazione del suo potenziale motorio.

[Visualizza l'articolo completo](#)

Le opportunità della Rete per i tecnici

di **Alberto Madella**

La nostra rassegna dei siti web che possono risultare di interesse per i tecnici di atletica leggera ospita un sito di una federazione di atletica. Si tratta di www.athle.com, tipico sito istituzionale che si rivolge a tutta la comunità atletica francese, ospitando le classiche rubriche che ci si attende da un sito di questo tipo: risultati, statistiche, calendari, servizi, attualità, notizie istituzionali e quant'altro.

Non l'avremmo segnalato se, tra le sue pagine, non avessimo individuato anche delle risorse di indubbio valore per i tecnici che operano sul campo, e nel caso anche per i tecnici italiani che magari non dovessero "masticare" troppo l'idioma transalpino.

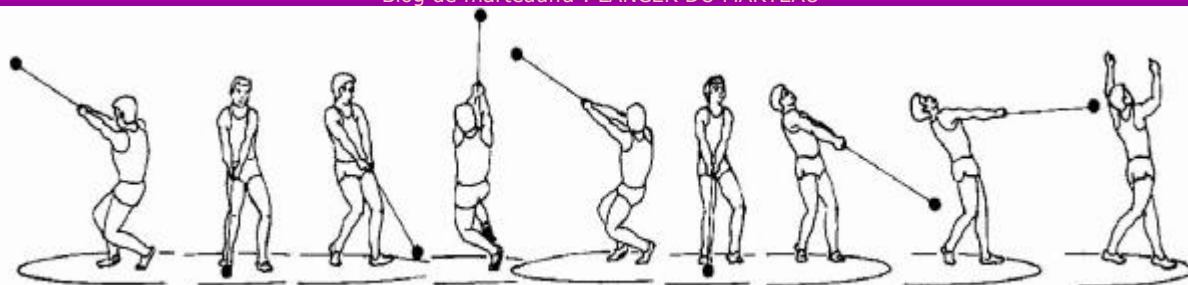
Infatti nella sezione generale "La FFA", ovvero la Federazione Francese di Atletica, gli allenatori trovano una sottosezione "Formation" che contiene numerosi documenti in formato PDF, tratti da convegni e conferenze, di carattere prevalentemente tecnico metodologico. Tra i documenti che abbiamo scaricato a titolo esemplificativo:

- una presentazione di Daniel Mercier sul Carico di Allenamento in atletica leggera che fa riferimento all'evoluzione dei principali concetti e metodologia dell'allenamento e un secondo lavoro che lo riferisce in modo specifico ai principi dell'ottimizzazione del carico di allenamento nel mezzofondo
- una ricca presentazione di Duvigneau sui 400 ostacoli con dati, grafici e immagini di notevole interesse per gli allenatori di questa specialità
- una relazione di Patricia Djabaté Taillard sulle problematiche della gestione della carriera degli atleti di alto livello
- una presentazione sul potenziamento accoppiato in modo specifico all'allenamento di carattere propriocettivo mirato alla discriminazione e controllo della forza
- Un lunghissimo e curioso articolo sull'allenamento di mezzofondo "a distanza" sviluppato di Michel Disch

La sezione contiene anche una rubrica di documentazione "Base documentaire" che si configura come un vero e proprio motore di ricerca specializzato in documenti principalmente di carattere tecnico che hanno uno stretto riferimento all'atletica leggera anche se talora hanno anche rilievo per altre discipline sportive. Questa sezione propone quindi un'interfaccia di ricerca che consente di effettuare ricerche per tema (psicologia, fisiologia, etc.) disciplina atletica ed altre parole chiave. Una top ten list ci dice quali sono state le ricerche effettuate con maggiore frequenza anche se in molti casi la ricerca risulta frustrante perché vengono identificati documenti di difficile reperibilità o in lingue non proprio agevoli, come ad esempio il russo.

Nella stessa sezione gli allenatori possono scaricare la versione francese di questa nostra newsletter, (la Lettre des entraineurs) anch'essa piuttosto interessante per coloro che si occupano di temi tecnici e metodologici, anche per i numerosi link incorporati. Il sito contiene anche una piccola "Mediateca" con numerose foto di qualche rilievo tecnico o storico, una serie di link a siti o blog interessanti come [Javelin Word](#), dedicato al lancio del giavellotto, [Shut put di Skyrock blog](#) dedicato al getto del peso e, dello stesso blog, [Lancer du marteau](#) (lancio del martello).

Blog de marteau : LANCER DU MARTEAU



Tra i link certamente apprezzabile quello con la storica rivista [AEFA](#) (la rivista dell'associazione dei tecnici di atletica leggera francesi) che abbiamo già commentato in un numero precedente di questa newsletter. Attraverso questo link è possibile accedere ad una lunga lista di interessanti articoli tecnici (ovviamente non proprio recentissimi, ma egualmente significativi) che riportiamo in parte di seguito, con il titolo originali:

[La technique athlétique - Robert Rongy](#)
[Décathlon féminin - Patrick Morth](#)
[Evaluation du potentiel énergétique des coureurs de haut niveau - Heugas Anne-Marie et Brisswalter Jeannick](#)
[Demi-fond au top - Philippe Dien](#)
[La Bretagne à Paris... - Thierry Blancon, Claude Prouff et Rémy Bellec](#)
[Colloque 400 m haies - J.J Behm et Dominique Duvigneau](#)
[La préparation du lanceur de javelot - Serge Leroy](#)
[L'entraînement mental - Diana Cayre](#)
[Qu'en est-il du système Kenyan d'entraînement pour le cross - Ibrahim Kimuthia et Owen Andersen](#)
[Championnats du monde d'athlétisme Göteborg 1995 \(fiche d'observation du saut en longueur\) - Gérard Goriot](#)
[Colloque sprint à Poitier 1994 - Loren Seagrave](#)
[Demi fond : l'analyse des championnats du monde de Goteborg - Jean-Claude Volmer](#)
[Opération horizon 2000 demi fond - Richard Descoux](#)
[Analyse Atlanta 96 - Fernand Urtebise](#)
[Entraînement, Pierre Constantias de la ligne droite au tour de piste - Thierry Lauron](#)
[Analyse Athènes 97 - Le demi fond - José Marajo](#)
[Analyse Athènes 97 - 100 m, théâtral et de haut niveau - Patrick Bourbeillon](#)

Nel complesso, quindi, un sito da raccomandare anche se certamente apprezzabile soprattutto da coloro che conoscono a sufficienza il francese.

FOCUS

PSICOLOGIA

A PROPOSITO DI DOPING di [Marisa Muzio](#)

Parola d'ordine: prevenzione. Prima ancora che repressione. Questo il fine ultimo della campagna con cui Fidal, in collaborazione con Psicosport, ha voluto dire no al doping. "Tanto lo fanno tutti" è la convinzione generale dei ragazzi da sconfiggere, puntando sul concetto di lealtà: verso se stessi, perché assumere farmaci proibiti e dannosi è un gesto di non rispetto verso la propria persona, verso gli avversari, perché la competizione onesta è un valore da riscoprire.

A scuola come in gara

Successo e insuccesso, atteggiamento di fronte alle difficoltà, nello sport e a scuola. Sono le basi da indagare per capire quanto i ragazzi siano disposti ad accettare scorciatoie pericolose pur di primeggiare. I risultati parlano di giovani che, dopo un insuccesso, ne analizzano le cause (il 79% del campione) o lo sfruttano come molla motivazionale per impegnarsi di più la volta successiva (ben l'85%) e migliorarsi (58%). Allo stesso modo, gare (in pista) e verifiche (a scuola) sono vissute con il giusto spirito: "occasioni per potersi misurare, innanzitutto con se stessi" (affermazione condivisa dal 67% dei ragazzi) o "prove per dimostrare il proprio valore" (52%), non imposte o eccessivamente stressanti. Anche le domande sulla conoscenza del doping regalano un quadro incoraggiante, con la severa condanna della grande maggioranza del campione. Slealtà e salute a rischio sono etichette che mettono tutti d'accordo. Ci si divide, invece, sui "perché" del fenomeno: "sono costretti da altri" è un'ipotesi che trova il 65% dei consensi, "non hanno altro modo per emergere", fino a tornare al vecchio intramontabile "lo fanno tutti".

Questione di disciplina?

Educazione e rigore non c'entrano. Per disciplina s'intende quella sportiva: marcia, salti in elevazione e in estensione, lanci, mezzofondo e velocità. Tra le ipotesi più intriganti alla base dello studio, proprio quella che il fenomeno del doping possa essere correlato maggiormente ad una specialità piuttosto che ad un'altra.



Un'analisi dei dati effettuata in tal senso evidenzia come la gara sia vissuta soprattutto come *"momento di confronto con gli altri"* dagli atleti della specialità velocità (l'89% dichiara che è sempre o spesso così), mentre le *"rinunce davanti a compiti ritenuti troppo difficili"* accomunano i saltatori, che si contraddistinguono anche per la frequenza, rispetto ai compagni, con cui si demoralizzano (87% e 54%: uno scarto notevole tra le loro risposte e quelle fornite dai mezzofondisti).

Percentuali molto simili, invece, per quanto riguarda l'atteggiamento nei confronti del doping, condannato senza distinzioni dagli atleti di ogni specialità. Con i velocisti più convinti degli altri che il motto *"tanto lo fanno tutti"* non sia neanche da prendere in considerazione.

Conosci la preparazione mentale?

Rivolgere una domanda simile ai tecnici nell'ambito del progetto "Io e il doping" può sembrare fuori luogo. Eppure non lo è. Spiegare agli allenatori il valore della preparazione mentale è fondamentale per insegnare ai ragazzi ad attingere prima di tutto a risorse interne, spesso non attivate o trascurate, dinanzi all'illusione prodotta dalle facili scorciatoie del doping. Che alla fine si rivelano vicoli ciechi.

Ecco dunque il perché degli incontri di formazione con i tecnici, per parlare di temi quali le competenze di ruolo (leadership, assertività), o strumenti e metodi. Flow, goal setting, self talk (il linguaggio interno), gestione dell'ansia, visualizzazione e rilassamento. I progetti avviati dalla Fidal per valorizzare i talenti e per prevenire il doping sono infatti degni di lode, ma non va dimenticato che tutto passa per i tecnici. Gli unici, che al contrario del doping, possono veramente insegnare il percorso.

SPORT & DIRITTO

LA RESPONSABILITA' SPORTIVA

L'organizzatore di manifestazioni sportive: doveri e obblighi.

di [Gianpiero Orsino](#)

Sull'**organizzatore** di manifestazioni sportive gravano diversi obblighi, dei quali è facile comprenderne la rilevanza se si tiene conto del presupposto generale dal quale essi discendono e cioè quello del *"neminem laedere"*.

L'organizzatore deve evitare tutti quei comportamenti, dolosi o colposi, commissivi o omissivi, che costituiscono gli elementi fondanti della responsabilità ex art. 2043 c.c. e che, in caso di violazione del divieto in esso sancito, comportano un risarcimento del danno causato.

Partendo da tale premessa, discende che l'organizzazione di una manifestazione sportiva ha, nell'espletamento della sua attività, l'obbligo di rispettare un'ampia sfera di disposizioni: dalle leggi e norme ordinarie ai regolamenti sportivi, fino alle ordinarie regole di diligenza.

Per quanto riguarda le manifestazioni sportive in luogo pubblico o aperto al pubblico, escluse quelle in cui vengono utilizzati veicoli a motore e per le quali la normativa appare, giustamente, più rigorosa, è necessario chiarire quali debbano essere gli adempimenti da compiere, ma non prima di aver posto in essere una preliminare differenziazione tra:

- 1) Organizzazioni di **manifestazioni sportive a pagamento**;
- 2) Organizzazioni di **manifestazioni senza scopo di lucro**;

Per quanto riguarda le manifestazioni a pagamento è necessario:

- Richiedere la licenza del Questore, la quale, se concessa, sarà valida per il luogo e per il tempo in essa indicati.

Per quanto attiene alle manifestazioni senza scopo di lucro, sarà sufficiente:

- Formulare un avviso alla autorità locale di p.s..

A norma dell'art.9 C.d.S., è il Comune in cui devono avere luogo le gare atletiche che rilascia l'autorizzazione allo svolgimento delle stesse. L'autorizzazione è subordinata, tuttavia, alla:

- Predisposizione di un servizio di assistenza sanitaria
- Stipula di una polizza assicurativa per la responsabilità civile di cui all'art 3 della L. 24 dic 1969, n.990 e successive modificazioni e integrazioni.



(le principali Compagnie Assicurative stipulano polizze apposite che decorrono e scadono in base alla durata della manifestazione, e nelle quali il premio è solitamente calcolato sulla base di diversi elementi tra cui il tipo di manifestazione e il numero di partecipanti).

Visti i principali adempimenti legati ad autorizzazioni e licenze, altri doveri che incombono sull'organizzatore sono:

1) **La verifica della idoneità e della sicurezza dei luoghi** (pensiamo ad una corsa su strada o ad una corsa campestre) in cui si svolgerebbe l'evento sportivo, al fine di predisporre tutte quelle misure idonee ad evitare danni a partecipanti o terzi spettatori, ed il tutto sulla base di diverse valutazioni:

a) Il tipo e il livello di manifestazione sportiva: agonistica, non agonistica, promozionale.

b) La tipologia dei partecipanti: atleti esperti, amatori, principianti o liberi.

c) Il possibile mutamento delle condizioni meteo tali da rendere un percorso pericoloso o impraticabile (valutazione che resta circoscritta, comunque, in una ordinaria prevedibilità).

Per quanto riguarda gli **impianti sportivi** resta condizione minima ed essenziale **l'omologazione** dell'impianto, fatte naturalmente salve tutte le valutazioni e misure precauzionali adottati per altra manifestazione. Rientra inoltre nei doveri dell'organizzatore verificare **l'idoneità psicofisica degli atleti** partecipanti. Tale adempimento risulta di facile esecuzione qualora si tratti di soggetti-atleti già facenti parte della Federazione e quindi in virtù di tale appartenenza e status, già sottoposti ad accertamento sanitario.

Più difficile resta tale osservanza quando i partecipanti siano c.d. liberi o non tesserati. In tal caso è opportuno e riconducibile sotto la comune diligenza la predisposizione dell'obbligo, per i partecipanti, della presentazione di un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva.

(Il tema dell'organizzazione di una manifestazione sportiva non si esaurisce qui, ma continuerà nella prossima newsletter con altri importanti aspetti di questo argomento).

A questo numero hanno contribuito:

[Tonino Andreozzi](#)
[Concetta Balsorio](#)
[Andrea Calandrina](#)
[Giorgio Carbonaro](#)

[Silvia Dalla Chiesa](#)
[Luca Del Curto](#)
[Antonio Falce](#)
[Gianni Ghidini](#)

[Piero Incalza](#)
[Alberto Madella](#)
[Marisa Muzio](#)
[Gianpiero Orsino](#)

