



Editoriale

di [Piero Incalza](#)

La vocazione del mondo dell'atletica a studiare, ricercare, divulgare non appartiene al recente passato. Il primo progetto editoriale diretto a diffondere in modo organico i principi tecnici e metodologici allora conosciuti nacque negli anni trenta e si realizzò tra il 1939 e il 1943. L'allora presidente federale, il marchese Ridolfi, nominò commissario tecnico l'allenatore statunitense Boyd Comstock, il quale promosse e coordinò la stesura di una serie di monografie, i "Manuali di Tecnica Atletica", che potremmo considerare il format antesignano dell'attuale *atleticastudi*.



La collezione in 12 fascicoli dei "Manuali di Tecnica Atletica" editi dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera nei primi anni '40.

E' un vero peccato che, all'interno di questi manuali, non siano riportati gli autori. Possiamo immaginare che Comstock abbia dettato la *filosofia* ed il metodo e che i suoi collaboratori (primo tra tutti Giorgio **Oberweger**) abbiano poi curato, in dettaglio, i testi e le illustrazioni. In verità i dirigenti federali si erano già avvalsi di tecnici stranieri per dare impulso al movimento italiano. In preparazione dei giochi di Anversa fu chiamato Platt Adams e tra il 1932 e 1934 ospitammo alcuni tecnici finlandesi (Andersen, Jarvinen, Karikko, Renko) che furono anche docenti al primo corso di formazione per allenatori di atletica leggera nel febbraio del 1934.

Ci sono voluti quindici anni, dalla fine della seconda guerra, per far ripartire le pubblicazioni tecniche della federazione. Pino **Clemente** ci sfoglia i *Quaderni di atletica leggera*, prodotti dal '60 al '69. "Questa era la testata con copertina bianca formato dispensa e veste austera delle pubblicazioni che divulgarono ed approfondirono le tematiche tecnico-didattico-metodologiche di quegli anni. Gli argomenti trattati furono spesso monotematici, dal getto del peso (Lauro Bononcini, Raffaele Drei, Nicola Placanica), all'isometria (con il contributo di Renato Carnevale) corredata da una serie di fotogrammi per illustrare le posture nelle sequenze del gesto tecnico delle varie specialità, al mezzofondo con l'esordio di giovani allenatori: da Ercole Matteucci (il condizionamento) a Oscar Barletta (l'incremento organico), Lucio Montanile (il fartlek), Luciano Gigliotti (la ricerca della velocità), Pino Pecorale (la ricerca della forma) con l'impostazione programmatica di Mario Lanzi, capo-settore, che dettava i tempi dell'allenamento caratterizzato dalla *successione*, oggi superata. Tra gli studi di medicina dello sport la proposta di un test ideato dal fisiologo Bindo Riccioni per valutare la condizione dell'atleta misurandone il differenziale della pressione massima e minima".

Questa, in rapida sintesi, la successione che ha preceduto la nascita del Centro Studi e della sua rivista, *Atletica Studi*. Giorgio Carbonaro e Gianfranco Carabelli, a margine dell'editoriale, si soffermano su questa pluriennale esperienza che ha fatto convergere, sui temi dell'allenamento, sia gli uomini di campo che quelli di scienza.

A sfogliare e rileggere i libretti scritti mezzo secolo addietro, le giovani generazioni potrebbero benevolmente sorridere. E' realmente difficile scorgere qualche punto di confronto con gli attuali sistemi di rilevazione e controllo della forza proposti, più avanti, da Mimmo Di Molfetta oppure sugli studi nel campo della neurofisiologia applicati alla postura e che Gianni Caruolo espone nella sezione focus. Eppure gli elementi sui quali fondare "l'arte e la scienza" dell'allenare pervadevano gran parte di quegli scritti. Il richiamo continuo al "buon senso" può sembrare una vaga ed indefinita espressione ma, se contestualizzata, sottintende la facoltà del tecnico di utilizzare al meglio la propria esperienza, la propria conoscenza, la propria sensibilità nell'interagire con l'uomo-atleta. Il "buon senso" va aggiornato alle tecniche, agli studi scientifici, all'utilizzo di strumentazioni che però, da soli, non produrrebbero effetto alcuno. Da queste pagine si continuerà a dibattere (e invito tutti a farlo) sugli argomenti più disparati, ma sarà costante l'attenzione su alcuni temi che stentano a trovare giusta e opportuna considerazione nella gestione dell'atleta: la valutazione funzionale; gli equilibri posturali; i principi alimentari; le tecniche di gestione emozionale. L'obiettivo rimane (quasi esclusivamente) quello di suscitare interesse e curiosità. A voi il non facile compito di approfondire, studiare, valutare e (cosa ancora più complessa) applicare sul campo le teorie acquisite.

Atletica Studi e il Centro Studi di [Giorgio Carbonaro](#) e [Gianfranco Carabelli](#)



Sono due realtà che vivono da oltre 35 anni. Fin dall'inizio hanno costituito una grande novità nel campo dello studio delle attività sportive, e non solo all'interno del mondo delle Federazioni sportive.

La redazione ricostruisce con Gianfranco Carabelli, attuale Segretario federale, la nascita della Rivista e si scoprono molte analogie con la situazione attuale. La data di nascita era il 1970. La nuova gestione di allora diede impulso alla formazione dei tecnici (ricordiamo la nuova qualifica di Assistente Tecnico regionale) con la finalità di incrementare il numero degli allenatori. Ovviamente c'era l'esigenza di avere dei supporti didattici: fu questo l'inizio delle pubblicazioni di *Atletica Studi*, che diede luogo a 12 dispense, presentate ad Abano, con elogi particolari da parte di Carlo Vittori. Il primo ufficio della redazione era collocato nella biblioteca di Oberweger, con molte pubblicazioni straniere, tra le quali le dispense di Comstock. Nel riordinare i lavori acquisiti

fu determinante l'impegno che veniva dai tecnici da campo, vera e propria fucina fertile e propositiva di idee. I corsi erano affollatissimi, anche con gli studenti ISEF con i quali furono organizzati corsi residenziali a Formia, con i migliori 10 allievi/allieve di 11 ISEF.

I personaggi che sostennero l'iniziativa erano Enzo Rossi, responsabile per l'attività giovanile regionale, Renato Carnevali ed Enrico Arcelli, Nicola Placanica, Beulke e Tschiene. Collaboravano da Firenze Marchioni e Capanni mentre Fracchia lavorava sui filmati. Il ruolo fondamentale, per lo sviluppo di queste attività, fu dato da Giammartino Benzi, che trasformò il Centro studi in Centro studi & Ricerche, anche se il primo in assoluto a dare un sostegno scientifico, oltre che di sponsorizzazione, fu il dott. Quarenghi. I primi documenti tecnici erano il risultato di un vero e proprio 'taglia e cuci' che Carabelli ed Alessandro Giovannini, architetto dedito all'allenamento, facevano nella biblioteca. Una piccola curiosità: in quel periodo c'erano problemi nel reperimento della carta, per questo motivo i vari documenti pubblicati avevano formati diversi. Cominciò poi la successione dei convegni con Abano e, soprattutto, Gubbio che costituì uno dei primi reali convegni scientifici applicati all'allenamento, grazie al contributo di molti ricercatori stranieri, ma soprattutto qui cominciò l'esempio dell'indimenticabile Carmelo Bosco, che sarebbe poi stato fondamentale per il Centro Studi e per le pubblicazioni scientifiche di *Atletica Studi*.

Le prime pubblicazioni si basarono su traduzioni, grazie all'apporto di Zanon, Dala, Tura e Starace. Iniziò poi la collaborazione con *Atletica Leggera* di Milano e con il gruppo storico di Udine (*Atletica del Friuli*). Uno dei primi importanti risultati fu la traduzione di Sergio Zanon e quindi la pubblicazione del testo di Zaciorskij: *Le qualità fisiche dello sportivo*, un vero e proprio caposaldo della moderna metodologia dell'allenamento che, come la maggior parte dei lavori di fine '900, proveniva dalle scuole dell'est. Per i contenuti, i nomi dei primi autori di articoli ci affidiamo, grazie all'informatica, ai [CD di Atletica Studi](#), che contengono tutte le pubblicazioni dal 1970 al 1995. Si vuole qui testimoniare come "*Atletica Studi*" non è stato, e non è, solo una pubblicazione, ma il punto di riferimento e di discussione della nostra vita tecnica e scientifica.



Il Progetto Talento

Mentre componiamo la newsletter è in pieno svolgimento il secondo raduno collegiale che coinvolge gli oltre ottanta atleti del Progetto Talento. Nel numero di maggio contiamo di fornirvi il resoconto delle attività svolte da ogni gruppo di specialità. [Attività Tecniche Territoriali](#)



Segnaliamo

Un articolo per lo sviluppo motorio in atletica: il giusto senso del movimento fa la differenza **di Juergen Schwerin**

Le basi dell'avviamento all'atletica, comuni anche a molti altri sport, sono: la corsa, il salto e il lancio. Per essere più precisi parliamo di *schemi motori di base*: correre, saltare, lanciare. Quali sono le metodiche per migliorare l'apprendimento di queste componenti e, soprattutto, quando è possibile intervenire con successo?

A queste domande si può rispondere affrontando il tema delle *capacità coordinative*, che sono fondamentali per riuscire nello sport e quindi anche in atletica. Spesso infatti non vengono sempre poste in primo piano, soprattutto in età precoce, mentre è fondamentale seguirne lo sviluppo nelle scuole elementari e medie, così come nei Centri di avviamento all'atletica.

Nell'articolo pubblicato nel prossimo numero di Atletica Studi, e tradotto dalla Rivista tedesca Leichtathletik Training, l'Autore pone in risalto la capacità di *differenziazione cinestetica*, che è fondamentale per molte discipline dell'atletica leggera, fornendo non soltanto alcune nozioni teoriche fondamentali ma, come è abituale nell'*allenamento dell'atletica*, trattandole dal punto di vista pratico.

L'articolo descrive alcuni esercizi specifici che permettono di migliorare questa importante capacità per diverse discipline dell'atletica leggera, nelle fasce di età più opportune per raggiungere i massimi obiettivi.

Solo alcune righe tratte dall'articolo, per capirne l'importanza:

- prevenire traumi;
- agevolare la correzione efficace dei principali errori tecnici;
- aiutare l'apprendimento della tecnica, attraverso la necessaria e intensa comunicazione tra allenatore ed atleta
- aumentare il grado di utilizzazione dei presupposti organico-muscolari e costituzionali della prestazione.

[Vai al link con il sommario della Rivista](#)

Intervista a



**Edoardo Vanni e
Sandro Bernardi**
di [Tonino Andreozzi](#)

Ad Ascoli succede che la Scuola non si limita ad educare ed istruire i suoi allievi ma si preoccupa di individuare i possibili talenti da istradare verso la pratica dello sport. Il prof. Ficerai convince Edoardo che, oltre a tirare calci ad una palla, potrebbe provare a partecipare ai giochi studenteschi di atletica leggera. E' amore a prima vista, anche perché i risultati non tardano a venire. Si tesserà per l'Asa Ascoli e, sotto le cure di Sandro Bernardi (ex marciatore ma dedito ai saltatori da oltre 35 anni), raggiunge i

vertici di categoria del salto triplo ed è inserito nel gruppo del progetto talento. Conosciamo le abitudini, le aspirazioni, i progetti di questo diciassettenne e le valutazioni del suo esperto ed appassionato tecnico.



ATLETA	VANNI Edoardo
<i>Data di nascita</i>	22-11-1988
<i>Luogo di nascita</i>	Ascoli Piceno
<i>Scuola</i>	I.T.C.G Umberto1
<i>Societa'</i>	A.S.A.Ascoli Piceno
<i>Specialita'</i>	Salto triplo
<i>Tecnico</i>	Sandro Bernardi
<i>Insegnante Ed.Fisica</i>	Mauro Ficerai
<i>Presenze in nazionale giov.</i>	1
<i>Esordio</i>	Marsiglia
<i>Record personale</i>	15.28
<i>Palmares</i>	Per 3 volte 2° classificato ad un Campionato Italiano
<i>Nr.allenamenti settimanali</i>	5
<i>Anno inizio attivita'</i>	2003
<i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>	Minimo per i mondiali juniores a Pechino
<i>Obiettivo sportivo futuro</i>	Entrare in un gruppo sportivo militare
<i>Sogno nel cassetto</i>	Partecipare ad un'olimpiade
<i>Hobby</i>	Giocare a biliardo
<i>Amico/a più stretto in ambito sportivo</i>	Botti Alessandro e Buonfigli Luca
<i>L'episodio che ricordo</i>	Nessuno in particolare
<i>Il tuo mito sportivo</i>	Jonatan Edwards
<i>Come ti sei avvicinato/a all'atletica</i>	Grazie al mio prof. di ed. fisica
<i>Allenamento che piu' gradisci</i>	Quando saltiamo
<i>Allenamento che non gradisci</i>	Potenziamento
<i>Descrivi il tuo allenatore</i>	Brava persona che tiene molto a noi
<i>Descrivi te stesso/a come atleta</i>	Forte fisicamente e discretamente veloce
<i>La gara che piu' ricordi</i>	Campionati italiani cadetti ad Orvieto
<i>La gara che non vuoi ricordare</i>	A Bressanone nel 2004
<i>La tua gara ideale</i>	
<i>Cosa significa per te far parte del progetto talento</i>	Essere un ragazzo privilegiato e molto fortunato
TECNICO	BERNARDI Alessandro (Sandro)
<i>Data di nascita</i>	27.11.1944
<i>Luogo di nascita</i>	Ascoli Piceno
<i>Risultati</i>	Mariani Valerio campione italiano all.2km marcia 1967 (primo titolo ita. Dell'ASA Ascoli). Alesiani Vanessa , 4° posto triplo camp.mondiali all.2003 , 12° posto triplo camp.mondiali Junior 2004, 7° posto triplo camp.europei Junior 2005, 7 titoli italiani (triplo-lungo). De Santis Federica campionessa it.cadetta triplo 2004, campinessa ita.triplo 2005 indoor, partecipazione giornate olimpiche europee 2005 Lignano e camp.mondiali all.2005 Marocco, 2° nel triplo incontro intern.le indoor under 20 Ancona 2006, De Santis Marco campione ita. Triplo all. 2001. Vanni Edoardo , 2° camp.ita.cadetti triplo 2003 (13,43), 2° camp.ita.all.triplo 2004 (13,99), 2° camp.ita.all. triplo 2005 (15,28)
<i>E' stato atleta</i>	Si (marcia)
<i>Altri atleti allenati</i>	Piccioni Giuseppe primi anni 70 (6.60 lungo) (atleta con cui ho iniziato ad allenare i salti in estensione), Rosa Walter Junior 14.40 triplo, Caldarini Alfredo all. 6.99 lungo
<i>Anno di inizio attività da allenatore</i>	1966
<i>Impegni in altre attività sportive</i>	no
<i>Come ha conosciuto l'atleta in questione</i>	Faceva calcio, poi un collega di campo (Prof. Ficerai) lo ha portato al campo per le gare studentesche e non è andato più via
<i>Descrivi il tuo atleta</i>	Bravo ragazzo molto determinato sempre presente al campo, ottima famiglia, (unico problema, è figlio unico)
<i>Descrivi te stesso come allenatore</i>	Meglio chiederlo ai miei atleti e ancor di più ai miei amici tecnici federali.
<i>Valutazioni tecniche del tuo atleta (pregi/difetti)</i>	Buon atleta alto, abbastanza resistente, con buone capacità di salto, deve migliorare la velocità sia di corsa che di salto
<i>La tua filosofia dell'allenamento</i>	Il lavoro alla fine paga sempre
<i>La tua metodologia</i>	
<i>I mezzi dell'allenamento in cui credi di più</i>	Aumento e trasformazione della forza, corsa nelle più varie ed ampie esercitazioni, destrezza, saltare (ma non molto)
<i>I sistemi di valutazione che adoperi</i>	"occhio", pedana Bosco, muscle lab.
<i>I margini di crescita del tuo atleta</i>	Non saprei.
<i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>	Minimo Campionati Mondiali Junior (sarà dura)
<i>Obiettivo futuro</i>	Farlo diventare un discreto saltatore
<i>Cosa rappresenta per te il progetto talento</i>	Un ottimo mezzo per: far crescere,gratificare e responsabilizzare i ragazzi inseriti nel progetto e nel contempo, stimolare altri ragazzi che aspirano in futuro a farne parte.

Procedure per l'analisi e valutazione della forza (prima parte)

Esperienze su atleti di alto livello nel lancio del giavellotto femminile.

di [Domenico Di Molfetta](#)



Premessa

Questo lavoro non ha la pretesa di essere definito "ricerca", ma solo un esempio di come si può eseguire un'indagine approfondita sulle metodiche d'allenamento utilizzate, con lo scopo di migliorarle, ma soprattutto di razionalizzare, il lavoro sull'allenamento della forza per il miglioramento della performance specifica. La verifica "gara" è sicuramente il momento più importante, ma è indispensabile un monitoraggio continuo, nel corso della preparazione, per verificare se l'andamento metodologico procede secondo gli obiettivi prefissati. La valutazione in itinere dovrà analizzare la crescita degli aspetti condizionali correlati con quelli tecnici, infatti, il solo incremento dei primi, legato ad una non cospicua crescita tecnica, può portare ad un non adeguato sviluppo della prestazione. Il controllo dell'allenamento serve pertanto all'allenatore per "sbagliare" il meno possibile e, contemporaneamente, condividere il processo d'allenamento e motivare l'atleta. Oggi è

possibile monitorare quotidianamente molti elementi dell'allenamento sportivo dai processi metabolici agli aspetti neuromuscolari, ed oltre ad i classici test da campo, le nuove tecnologie (strumenti computerizzati) ci hanno permesso di essere sempre più analitici nel rilevamento delle capacità fisiche. Tra i vari fattori da tener attentamente sotto controllo vi è quello della forza muscolare, qualità questa su cui l'allenatore deve concentrare maggiormente l'attenzione per l'allenamento sportivo poiché costituisce la base per qualsiasi prestazione sportiva.

Nel corso degli ultimi anni sono stati fatti notevoli progressi per quanto riguarda la valutazione della forza. I primi studi risalgono agli anni cinquanta con valutazioni di tipo isometrico eseguite in laboratorio con particolari apparecchiature (strain gauge).

Solo recentemente, con particolari strumenti e con la gran diffusione del personal computer, si è giunti a valutazioni del reale movimento dinamico che l'atleta compie. Il primo strumento che ci ha permesso queste valutazioni è stato l'ERGO POWER: strumento che è in grado di misurare lo

spostamento di un carico libero fornendoci tutti i parametri utili, quali la velocità, la potenza, la forza e lo spostamento del segmento corporeo o del carico spostato dall'atleta.

Successivamente all'ERGO POWER si è giunti ad uno strumento più raffinato che permette di valutare il movimento umano nella sua naturalezza (MUSCLE LAB-BOSCO SYSTEM) (fig. 1).

Questa apparecchiatura, oltre a fornire i dati meccanici, è in grado di valutare uno degli aspetti più importanti del sistema neuromuscolare, e precisamente, l'attività elettrica del sistema nervoso. Il grande vantaggio di tale sistema per la valutazione è quello

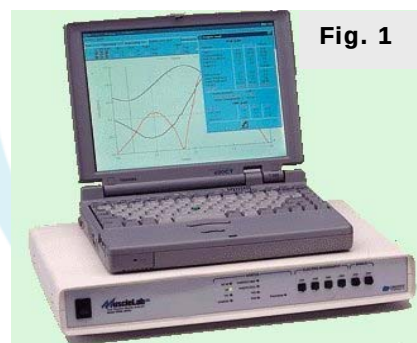


Fig. 1

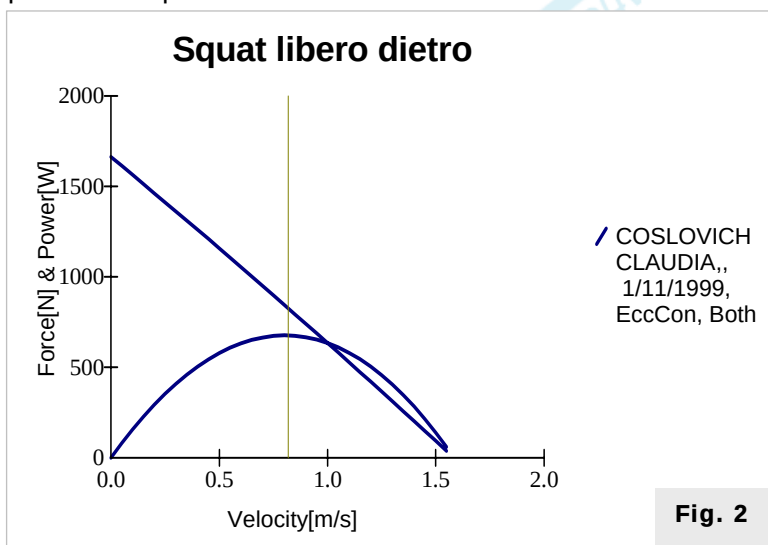


Fig. 2

di fornirci i dati in tempo reale e sul luogo dove l'atleta normalmente si allena e non più in grandi laboratori dove non ci sono le condizioni per riprodurre fedelmente il gesto che si compie nella quotidianità dell'allenamento.

Analisi dei dati registrati su atlete di livello nel corso di più stagioni agonistiche

Il grafico ci mostra la curva della relazione forza velocità e la curva della relazione potenza velocità Fig 2. Ogni atleta è stato sottoposto ad un test con carichi incrementali, dallo sviluppo del test con il muscle lab sono stati individuati i seguenti parametri:

1. Carico massimale (1RM)
2. Carico con cui si esprime la massima potenza (forza esplosiva) (Fig 5 dati sottolineati in blu).
3. Varie percentuali di carico rispetto alla 1RM per allenare le varie espressioni di forza

Il Muscle Lab è poi in grado di offrirci altri interessanti dati che sono stati presi in considerazione per un maggior controllo dell'allenamento e precisamente:

1. Rapporto tra massima potenza espressa e peso corporeo (W/Kgbw).
2. Rapporto tra forza e velocità (strength/Speed factor). (Fig 3 dati sottolineati in rosso)

Fig. 3

Force-velocity analysis

MuscleLab

Name:

COSLOVICH CLAUDIA,

Id:

126

Date:

1/11/1999

Exercise:

Squat libero dietro

Id:

15

Test type:

EccCon

Side:

Both

Body weight (bw):

74.00 kg

Percent of bw included in total load:

0.0 %

Group (if any):

Analysis - conservative approach:

1RM:

141.79 kg

(external load 141.79 kg)

Ratio :

1.916 kg/kgbw

Max. avg. power:

676.12 W

at total load: 78.76 kg

(external load 78.76 kg)

Ratio :

9.137 W/kgbw

Strength/Speed factor:

1,066.99

(Valid regardless of analysis method)

Equation - Force vs. Velocity:

Force= $-35.75V^2 - 992.30V + 1661.87$

Correlation coeff.:

0.9960

Equation Load vs. Velocity:

Load= $13.95V^2 - 133.86V + 176.97$

Correlation coeff.:

0.9960

Analysis - extended approach (needs exellent test data and tests with light loads):

1RM:

143.21 kg

(external load 143.21 kg)

Ratio :

1.935 kg/kgbw

Max. avg. power:

675.89 W

at total load: 78.73 kg

(external load 78.73 kg)

Ratio :

9.134 W/kgbw

Strength/Speed factor:

See above

Equation - Force vs. Velocity:

Force= $-22.13V^2 - 1010.72V + 1667.60$

Correlation coeff.:

0.9959

Equation Load vs. Velocity:

Load= $15.06V^2 - 135.37V + 177.44$

Correlation coeff.:

0.9960

Fig 3- Schermata del Muscle Lab con i risultati di un test di squat. Sono stati evidenziati i dati del carico Max (1RM), carico con cui si esprime la Max potenza, rapporto potenza/peso-corporeo (W/kgbw) ed i dati del rapporto Forza/velocità (Strength/Speed factor).

Il rapporto tra potenza espressa ed unità di peso corporeo è di fondamentale importanza per un saltatore essendo questo un valore che deve continuamente crescere per ottenere prestazioni sempre più elevate.

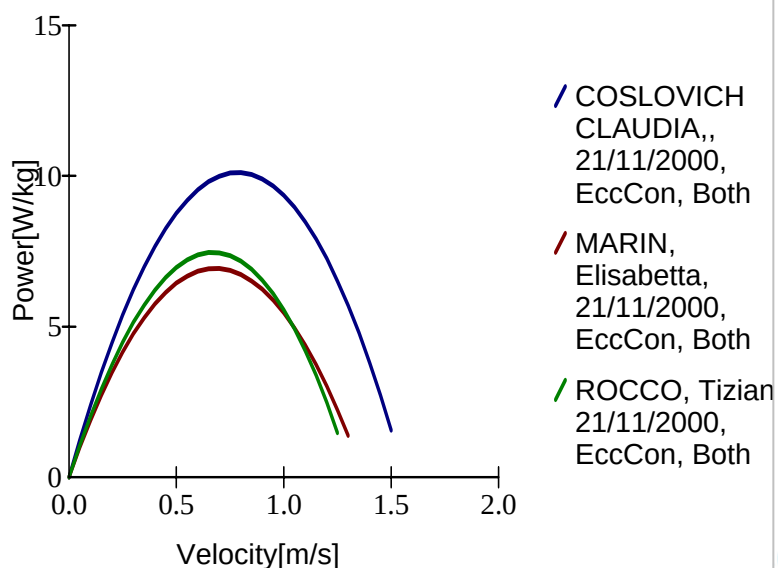
Il rapporto tra forza e velocità è un indice che ci permette di stabilire quali siano le relazioni tra le espressioni di forza massima e di velocità per gli arti inferiori. Questo rapporto ci indica se le varie espressioni di forza sono state sviluppate in modo omogeneo o se è stata esaltata un'espressione di forza rispetto ad un'altra. Ad esempio se questo valore tende ad aumentare significa che l'atleta ha lavorato più verso la forza massima a discapito della velocità o viceversa. Insomma il test ci indica verso quale direzione bisogna lavorare una volta individuato quale delle due componenti risulta deficitaria ed una volta raggiunto l'equilibrio si lavora in forma sistematica sulle due componenti per ottenere miglioramenti sempre più significativi.

Nella figura 4 si possono notare le curve della relazione potenza-velocità delle tre atlete prese in considerazione in questo lavoro. In questo caso le atlete sono messe a confronto in un test d'inizio preparazione. La curva di un primo test presa singolarmente può dare poche indicazioni se non i dati in precedenza descritti per impostare il primo programma di lavoro. Se queste curve sono messe a confronto tra loro e corrette per il proprio peso corporeo, cioè ottenute dal rapporto tra la

potenza espressa ai vari carichi sollevati ed il proprio peso corporeo, è possibile mettere a confronto le capacità di forza e potenza d'atleti diversi.

Fig. 4

Squat libero dietro



Eseguito il primo test ed individuato tutti i dati necessari è stato impostato il programma d'allenamento.

Oltre alla indicazione del lavoro si è cercato di far capire all'atleta anche come deve essere eseguita

Ogni singola ripetizione dell'esercizio principale, in altre parole l'intensità con cui deve essere spostato il carico. Una volta determinato il carico e la potenza espressa con quel carico si è chiesto all'atleta di compiere alcune prove controllate con il Muscle Lab. Attraverso il biofeedback ottico, l'atleta riusciva percepire la giusta intensità di lavoro. Nella figura 5 è riportato una serie da cinque ripetizioni e la linea rossa indica il livello di potenza sotto al quale non

deve scendere.

Fig 4 - Curve della relazione potenza-velocità w/kg in test di squat in tre diverse atlete

Training series

Fig. 5

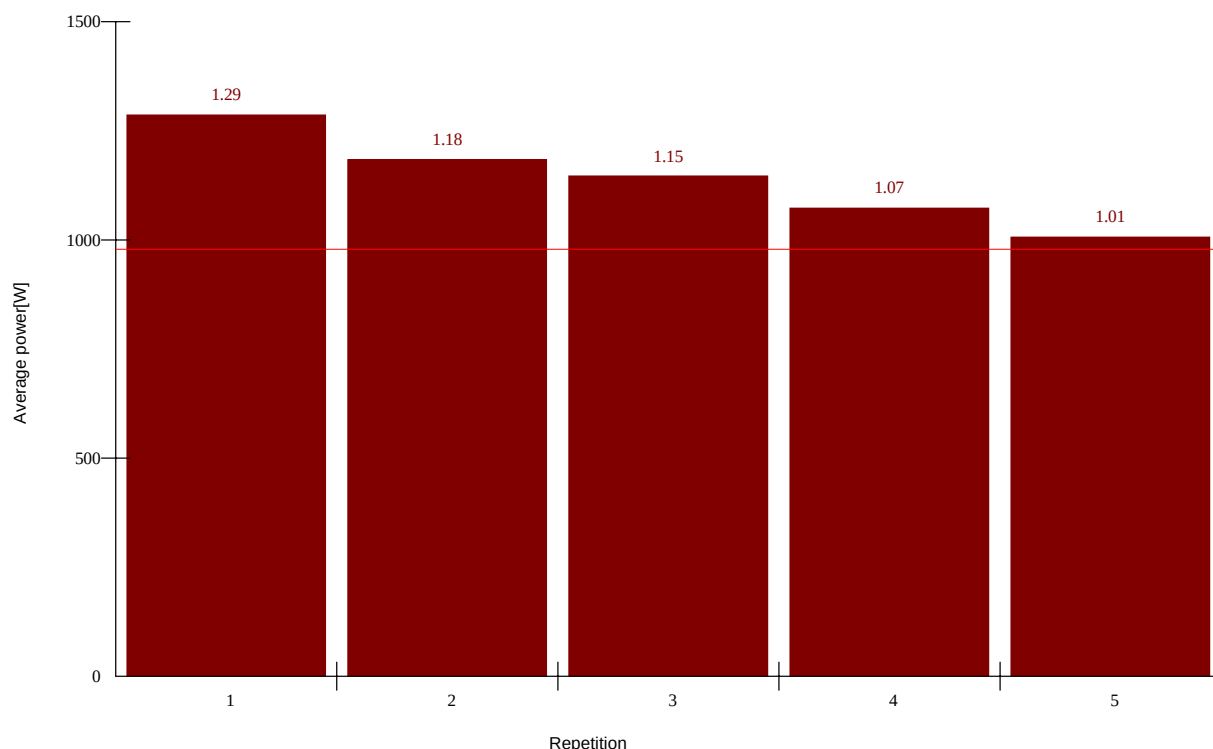


Fig 5- Lavoro con Biofeedback

Formazione di base

Incontri di aggiornamento per tecnici formatori docenti

Il primo livello dei corsi per i tecnici di atletica leggera è quello di istruttori. Le competenze degli istruttori sono estremamente variegata e prevedono impegni a diversi livelli: nelle società sportive, nei centri giovanili di avviamento all'atletica, nella scuola, tutti caratterizzati da un'elevata delicatezza dell'intervento didattico, tecnico e pedagogico: si va dall'insegnamento dei primi rudimenti, alla scoperta del giovane talento.

Sulla base di una rinnovata progettazione dei corsi di base, è stato elaborato un nuovo programma didattico e sarà organizzata sul territorio una **serie di incontri di aggiornamento** riservati ai **tecnici formatori docenti** dei corsi istruttori. Gli orientamenti fondamentali su cui si basano i contenuti sono due:

- una nuova attenzione per le problematiche della promozione con i giovani;
- la necessaria attenzione per le problematiche di avviamento e prima specializzazione nelle specialità dell'atletica.

Su questa seconda tematica, il prof. Carlo Vittori affronterà, nel corso dei vari incontri, il tema seguente:

ALCUNI FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO GIOVANILE.

In particolare Carlo Vittori si occuperà di definire le differenze tra allenamento di un giovane talento e quello di un campione adulto.

I 'capitoli' di questo intervento possono essere così sintetizzati:

- La strategia complessiva degli interventi - Il carico di lavoro di allenamento - Pratica multiforme e multidisciplinare - L'iniziazione - Lo sviluppo fisico - L'apprendimento - L'organizzazione dell'allenamento.

I formatori docenti regionali avranno, quindi, il compito di operare secondo questi orientamenti non solo in occasione dei corsi per istruttori, riservati ai tecnici neofiti, ma anche per gli aggiornamenti riservati ai tecnici già operanti "sul campo", secondo quanto previsto dal *modello di formazione continua* utilizzato dalla Fidal.

I primi incontri sono stati organizzati dai Fiduciari Tecnici Regionali con il Centro Studi federale nelle seguenti regioni: Abruzzo (L'Aquila 29 marzo), Friuli V.G. (Gorizia, 1 aprile), Toscana (Firenze, 4 aprile) e Lazio (Roma, 11 aprile).

Corsi per istruttori sul territorio

Questi sono le notizie di organizzazione di **corsi per istruttori** giunte dal territorio:

Molise (Campobasso, dal 1 aprile), Friuli V.G. (Gorizia, dal 30 marzo), Veneto (Bassano, dal 3 marzo), Lazio (Roma, dal 21 marzo), Campania (Aversa, dal 13 marzo), Toscana (Lucca, dal 4 marzo), Lombardia (Como, dal 13 febbraio – Milano dal 17 gennaio), Palermo (in corso di programmazione).

Corso per la formazione di Allenatori Specialisti

Il corso del biennio 2005-2006 - I prossimi incontri

Dal 15 aprile al 14 maggio

Prosegue con una certa intensità il programma del corso per allenatori specialisti: nel prossimo mese, cioè da metà aprile a metà maggio, saranno al lavoro praticamente tutte le specialità, prima di una scontata sosta per le attività agonistiche. Tutte le attività sono condotte dalla struttura tecnica federale, in collaborazione con il Centro Studi federale. Proviamo a riassumerle, considerate anche le variazioni dell'ultima ora.

Velocità ed ostacoli: il 2° incontro è previsto a Formia per il week-end del 29-30 aprile. Gli argomenti: distribuzione dello sforzo ed esercitazioni tecniche per la velocità, cui seguirà l'insegnamento della tecnica degli ostacoli.

Prove multiple: per il 3° incontro le prove multiple si 'affiancheranno' al settore velocità-ostacoli, quindi a Formia il 29-30 aprile. Il 4° vedrà, per l'usuale manifestazione di Desenzano, due argomenti diversi: il mezzofondo veloce e le relazioni di un tecnico straniero, **Jean Yves Cochand**, responsabile della nazionale francese di PM, che tratterà la promozione, l'avviamento e l'analisi del talento.

Mezzofondo e fondo: è già al 4° incontro, che sarà dedicato a diverse materie. Il mezzofondo veloce (mezzi e metodi di sviluppo, valutazione), la corsa in montagna, e un 'rinforzo' sulla psicologia (processi mentali).

Salto: sono previsti due incontri. Il 2° della serie, a Formia il 22/23 aprile, sarà dedicata ai salti in elevazione (quindi esercitazioni tecniche e didattica per asta e alto). Il 3° incontro (Formia, 13-14 maggio) sarà dedicato alla tecnica dei salti in estensione (lungo e triplo). In quest'ultimo caso si tratta di una variazione al programma originario.

Lanci: 3° incontro a Formia con una prima parte dedicata all'incontro con un tecnico straniero: **Carlos Buron**, con relazioni su metodologia e tecnica per peso e disco, cui seguirà la parte dell'insegnamento del corso dedicato ai diversi aspetti della valutazione tecnica e funzionale. Il 4° incontro (attenzione, è una modifica) si svolgerà a Schio (13-14 maggio) su programmazione e ancora valutazione.

Marcia: la tradizionale gara internazionale di Sesto S. Giovanni sarà occasione, nel 3° incontro, per trattare i temi della fisiologia e della valutazione della tecnica.

Corso per la formazione di Allenatori

Valutazione finale: centro-sud a **Formia** (13-14 aprile), nord a **Tirrenia** (22-23 aprile)

Si conclude il corso per la qualifica di allenatore iniziato a Formia nella prima settimana di settembre dello scorso anno. Gli esami orali integrati da una tesina sulla programmazione dell'allenamento saranno oggetto della valutazione nei due raggruppamenti previsti a Formia (in coincidenza con il raduno dei giovani talenti) e Tirrenia. Gli *aspiranti* allenatori sono complessivamente 57.

Rivista federale 'Atletica Studi'

In distribuzione l'ultimo numero del 2005 (3/4)

E' in corso di distribuzione l'ultimo numero del 2005 di **Atletica Studi**. Questi gli argomenti trattati:

- Analisi dei tempi di reazione di velocisti di alto livello: un confronto fra il vecchio e il nuovo regolamento sulle false partenze (*M. Di Troilo, M. Delia, N. Silvaggi*)
- La corsa nelle prove multiple (*R. Avogaro*)
- Avviamento ai 3000 siepi - Tecnica e didattica (*A. Cazzetta*)
- Analisi della velocità di rincorsa in triplisti di elevata qualificazione (*G. Brunetti, M. Baggio, G. Bartolomucci, C. Minganti*)
- La preparazione del giovane velocista (*F. Di Mulo*)
- L'attenzione nel giovane atleta. Come migliorarla, utilizzando altre forme di attività (*P. M. Messina*)
- Il contributo dell'analisi sociologica alla gestione delle organizzazioni sportive (*W. Gasparini, A. Madella*)
- Un giusto senso del movimento fa la differenza (*J. Schwerin*)

Inoltre le consuete rubriche: **Formazione continua**, con un intervento di *Carlo Vittori* (un nuovo talento per i 400 metri?), notizie su convegni, attività di formazione nel territorio, collaborazioni con le Università. **Recensioni. Abstract. Attività editoriali.**

Scienza, Tecnica, Atletica

Intolleranze alimentari e infiammazione:

importanza nell'allenamento e nella performance atletica di Attilio Speciani

La conoscenza delle intolleranze alimentari, o allergie ritardate (vedi Newsletter n.0 dello scorso marzo) presenti in uno sportivo, consente di ottimizzare la sua prestazione e spesso di ottenere dei notevoli incrementi nella prestazione sportiva attraverso diverse strade, tutte sempre orientate alla valorizzazione fisiologica delle caratteristiche individuali dell'atleta.

- 1) riduzione della infiammazione indotta dal cibo
- 2) riduzione dell'edema (muscolare e generale) che ne deriva
- 3) miglioramento della sensibilità insulinica e massima utilizzazione degli zuccheri
- 4) miglioramento dell'assorbimento intestinale di importanti cofattori nutrizionali

Ognuno di questi aspetti va in realtà ad affiancarsi agli altri, in modo tale da ottenere degli effetti moltiplicativi tra loro. Vale inoltre la pena di considerare anche alcuni risultati indiretti di cui l'atleta può beneficiare in virtù di una impostazione alimentare di questo genere. E' dimostrato ad esempio che una alimentazione che migliori la sensibilità insulinica ha una azione positiva sulla stabilità

dell'umore, e [contrasta numerosi stati depressivi](#). Senza arrivare a considerare l'atleta un malato, quando si rilevano dei cambi di umore o degli stati persistenti di disagio che è comunque bene monitorare, la possibilità di contribuire alla risoluzione di questi stati attraverso strumenti naturali, come appunto l'alimentazione dà valore alla relazione tra atleta e allenatore e ne consolida la reciprocità.

RIDUZIONE DELLA INFIAMMAZIONE INDOTTA DAL CIBO

Molto recentemente una serie di articoli ha riconfermato che [una intolleranza alimentare possa causare o mantenere fenomeni infiammatori dolorosi](#) come quelli tipici della artrite reumatoide. Significa che mangiando cibi verso cui esiste una intolleranza, si può causare una reazione infiammatoria durevole in alcuni settori dell'organismo. Abbiamo volutamente fatto un esempio che coinvolge articolazioni e muscoli perché di fatto si tratta delle strutture tra le più utilizzate dall'atleta, e spesso sofferenti per cattivo funzionamento.

Al congresso mondiale di allergologia di Vancouver (2003) insieme alla collega [Giovanna Perrone](#) e al professor [Benvenuto Cestaro](#) abbiamo [presentato un lavoro](#) che evidenziava la riduzione di infiammazione, la riduzione di stress ossidativo, e il miglioramento della sensibilità insulinica in pazienti che avevano effettuato una dieta di controllo delle intolleranze alimentari personalizzata secondo gli esiti del [test DRIA](#).

Ridurre l'infiammazione significa evitare il trattenimento di liquidi a livello muscolare, e significa avere a disposizione citochine "buone", riducendo quindi la presenza delle citochine "cattive" (alcune prostaglandine ad esempio), che interferiscono con la utilizzazione dell'energia e alterano profondamente il bilancio ossidativo dell'organismo. Avere a disposizione citochine "buone" significa fare molta meno fatica per ottenere un qualsiasi obiettivo connesso con lo sforzo fisico.

RIDUZIONE DELL'EDEMA (muscolare e generale)

Come spiego a tutti i miei pazienti a cui rilevo la presenza di una condizione infiammatoria, quando l'organismo è infiammato è come se "bruciasse". L'esempio più frequente che faccio è quello della "brace accesa coperta da cenere fredda". In questo modo quando chiedo cosa farebbe ciascuno a casa sua di fronte ad un tappeto che ha preso fuoco (e la risposta usuale è "ci verso dell'acqua") la spiegazione del gonfiore delle gambe o dei muscoli ingrossati dall'acqua e non certo dall'esercizio fisico viene spontanea. Quando un muscolo è infiammato l'organismo butta spontaneamente liquidi per diluire la concentrazione delle citochine infiammatorie. Così le cellule muscolari vengono sottoposte ad una sollecitazione inutile, e il peso di una persona infiammata, a parità di tutto il resto, è maggiore di quello della stessa persona non infiammata. Portarsi a spasso un peso inutile non è certo il meglio per ottimizzare la performance atletica, mentre è evidente che un muscolo più asciutto è in grado di mantenere l'equilibrio delle trazioni e la sua postura senza bisogno di correzioni o compensazioni, che pur minime, comportano una certa spesa energetica evitabile attraverso l'alimentazione corretta.

MIGLIORAMENTO DELLA SENSIBILITÀ INSULINICA E MASSIMA UTILIZZAZIONE DEGLI ZUCCHERI

In genere gli atleti non hanno resistenze insuliniche aumentate, se confrontati ad esempio con i diabetici che hanno una severa resistenza insulinica. Ma all'interno di una condizione di normalità (l'attività fisica migliora la sensibilità insulinica comunque) esistono delle diversità individuali che possono rendere conto di differenti rendimenti. Ridurre l'infiammazione delle singole cellule porta sempre ad una migliore utilizzazione del glucosio grazie alla azione di miglioramento della fluidità della membrana cellulare e alla attivazione dei recettori per l'insulina.

Relativamente al mondo sportivo, diversi articoli hanno preso in considerazione gli effetti dell'aumento di insulina nell'organismo, e discusso del perché è necessario ridefinire la piramide alimentare. Anche solo la [ridistribuzione dei pasti](#) nella giornata, come indicato dalla [dieta GIFT](#), consente di migliorare la utilizzazione del glucosio in tutti i distretti. Ma l'impostazione di una dieta che controlli l'intolleranza alimentare porta a benefici insperati.

Non si deve pensare che un cibo o un alimento non tollerato determini immediatamente una reazione di affaticamento o di difficoltà di movimento (anche se questo talora accade). Ciò che avviene è che una alimentazione sistematicamente contro le proprie intolleranze alimentari determina una aumentata resistenza insulinica e una condizione di stancabilità e di astenia progressivamente crescenti.

MIGLIORAMENTO DELL'ASSORBIMENTO INTESTINALE DI IMPORTANTI COFATTORI NUTRIZIONALI

Tra gli aspetti che contribuiscono a migliorare lo stato di salute generale e l'efficienza muscolare c'è anche quello del miglioramento netto dell'assorbimento intestinale. La permeabilità intestinale trova il suo equilibrio, e spesso si assiste alla riassimilazione di sostanze fino a poco prima di difficilissima digestione. Oggi sappiamo che riassorbire le giuste quantità di Ferro, di Zinco, di Manganese o di Rame (tra i minerali) oppure di Vitamina C, acido Folico, e vitamina B6 (tra le

vitamine) può portare alla risoluzione di numerose patologie, e comunque al miglioramento globale della performance sportiva.

Talvolta sono le microquantità assorbite a fare la differenza tra numerosi lavori scientifici internazionali. Il riequilibrio intestinale ottenibile da una dieta che controlli le intolleranze alimentari facilita l'effettivo assorbimento delle sostanze che ogni organismo ha individualmente bisogno di reintegrare. Una corretta impostazione dietetica può quindi portare a dei miglioramenti che sono proporzionalmente più ampi per i "long runners" ma che possono talvolta fare la differenza anche per il centometrista.

Convegni di [Gianni Mauri](#)

Sul campo con Eddy Ottoz e Ennio Preatoni

Molte facce soddisfatte tra i 140 allenatori che hanno complessivamente partecipato (nelle due giornate) al Training Camp di Ivrea, organizzato con professionalità e impegno dalle società del



Progetto Atletica Dora Baltea. Quest'anno l'iniziativa, giunta alla quarta edizione, si è basata quasi esclusivamente su attività pratiche in campo, con progressioni didattiche, dimostrazioni tecniche, correzioni degli errori e soprattutto molto dialogo e confronto con i coach presenti. Nello sprint, seguitissima è stata l'opera del carismatico Ennio Preatoni che, con l'assistenza di Andrea Molina, ha spaziato dalla partenza, all'accelerazione, alla fase lanciata, alla correzione degli errori tecnici per concludere poi con una interessante parte dedicata alla staffetta veloce. Preatoni e Molina hanno inoltre presentato un'analisi biomeccanica della partenza di Francis Obikvelu (finalista olimpico) realizzato con il sistema di elaborazione Dartfish. Notevole interesse ha riscosso anche l'opera di Francesco Angius e Paolo Moisè (che hanno trattato peso e disco) e di Silvano Danzi e Antonio Dotti, che hanno presentato alcuni interessanti spunti sullo sviluppo dei giovani mezzofondisti. La seconda giornata è stata caratterizzata dalla presenza di Eddy Ottoz che, con l'assistenza di Enrico Talpo e Laurent Ottoz, ha parlato di avviamento alla corsa con ostacoli, di esercizi tecnici e di molto altro ancora. Negli insegnamenti di Eddy, molto apprezzati dai tecnici presenti, abbiamo rivisto quelli del suo grande maestro, il mitico Calvesi. Un buon gruppo di tecnici ha seguito infine la parte pratica sui salti (alto e triplo) curata dagli specialisti Eugenio Paolino e Francesco Crabolù. Sul sito www.dorabaltea.it/convegno sono disponibili gli interventi dei relatori; inoltre è in fase di elaborazione un DVD con le parti pratiche sullo sprint, gli ostacoli, i lanci e i salti; può essere richiesto al seguente indirizzo e-mail: atletica@dorabaltea.it.

Dal mondo scientifico

Verso il futuro

Sono notevoli i progressi compiuti in questi anni da coloro che si occupano di tecnologie dello sport; il che permette, sempre più, di avere controlli "on line" diretti su molteplici aspetti e parametri legati all'allenamento. In laboratorio i ricercatori dispongono di sistemi di misurazione sempre più precisi e sempre più rispondenti alle specifiche di ogni singolo gesto atletico. Tra le apparecchiature più all'avanguardia, in particolar modo per studiare la biochimica dei tessuti corporei si possono citare la spettroscopia in risonanza magnetica (che permette di indagare la biochimica del muscolo in forma non invasiva) o la NIRS (spettroscopia vicina all'infrarosso) che consente di studiare i livelli di ossigenazione del sangue a livello periferico (in forma non invasiva). Molto interessanti sono anche gli studi sugli effetti meccanici esterni della contrazione muscolare (velocità, accelerazione forza e, potenza) che vengono favoriti dalla realizzazione di sensori sempre più piccoli e precisi; tanto piccoli da essere impiantati nei tessuti stessi (recentemente sensori a fibre ottiche sono stati inseriti nei tendini per misurare la forza applicata). E di interesse, ma qui si pone anche un problema di regolamentazione ed etico, sono gli studi di genetica e di biologia molecolare, ovvero la ricerca di legare le qualità fisiche al corredo genetico, ma, soprattutto, di evidenziare quali sono le modificazioni più profonde indotte dall'allenamento sulle infinitesimali particelle del corpo umano.

C'è una “chiave cerebrale” che seleziona le informazioni

Tante sono le informazioni di vario tipo che ogni giorno arrivano al nostro cervello; recenti studi hanno permesso di capire perché alcune di esse “vengono tenute” e altre eliminate. Una piccola molecola di RNA, simile a un frammento di DNA, ha infatti un ruolo basilare nel processo di memorizzazione; provvede infatti a selezionare le informazioni da tenere e quelle invece da non prendere in considerazione. Questa recente informazione è stata scoperta nell'ippocampo dei topi, una particolare parte del cervello. La molecola (che si chiama miR-134) ha il ruolo di determinare la robustezza delle diramazioni neuronali e di indebolire i loro collegamenti che corrispondono alle informazioni da eliminare.

Novità “terapeutica”: il laser ad alta potenza

Le patologie muscolo-tendinee in genere vengono definiti disturbi non gravi e anche se determinano grossi problemi nell'atleta (e anche nella vita di tutti i giorni) i medici vi dedicano di solito poca attenzione; un tempo l'unica terapia consigliata era il riposo. Allo stato attuale sono invece disponibili numerose proposte terapeutiche e tra queste l'emergente “laser ad alta potenza”. Il laser ad alta potenza, rispetto a quelli a medio-bassa potenza, possono penetrare nei tessuti senza interagire con gli strati superficiali. L'interazione tra la radiazione del laser e la materia determina la cessione di energia termica e l'attivazione di determinate reazioni chimiche. Sui tessuti biologici vi è un effetto antalgico: il laser determina la riduzione del dolore e l'innalzamento della soglia dolorifica delle terminazioni nervose. Vi è anche un effetto antinfiammatorio che si ottiene grazie a un aumento del drenaggio linfatico e sanguigno che “porta” via i mediatori dell'infiammazione. Ed infine c'è un effetto bio-stimolante, determinato dalla radiazione laser sui substrati cellulari (come ad esempio la cicatrizzazione dei tessuti danneggiati per aumento della sintesi proteica l'incremento della produzione di ATP, ed altro). Nelle patologie muscolo-tendinee i protocolli di intervento vengono personalizzati sul paziente, ma non tutte le lesioni si trovano alla stessa profondità e sono della stessa gravità, inoltre le patologie croniche richiedono una energia radiante maggiore rispetto a quelle acute. E' fondamentale inoltre, nelle lesioni muscolari, una stretta collaborazione tra il medico che si occupa della laserterapia e l'ecografista. Infatti l'ecografia tendino-muscolare permette di localizzare, con notevole precisione, la sede della lesione, di sapere a che profondità è posta e se vi è presenza di un ematoma. Se si è in una fase di versamento ematico l'uso di laser con potenze elevate è addirittura controindicato. In presenza di ematomi si usano laser a bassa potenza per ottenere un effetto drenante durante la prima settimana di trattamento e solo in seguito i laser ad alta potenza.

Martello e Psicologia sportiva

Sull'ultimo numero (Aprile 2006) di “La Corsa – bimestrale della Grande Atletica” c'è un interessante e completo articolo (7 pagine – 50 fotogrammi) sul lancio del martello. Maurizio Garufi, tecnico lombardo dei lanci, analizza con completezza e chiarezza il lancio del record del mondo di Yuri Sedykh. Nello stesso numero vi è un articolo di Psicologia applicata allo Sport curato da Andrea Colombo, più volte azzurro dello sprint e già campione europeo juniores dei 200 metri.

Congressi Europei di interesse per l'atletica leggera.

di [Franco Merni](#)

Losanna (Svizzera) 5-8/7/2006

11 Congresso annuale dell'European College of Sport Sciences <http://www.ecss2006.com>

Alcune sessioni e simposia:

- Olympism and the Olympic movement
- High-Tech in Sport
- Injuries in Sport
- VO2 Kinetics
- Running Biomechanics
- The impact of neurosciences on sports
- Testing of athletes
- High altitude training
- Eccentric exercise as novel training modality
- Force production and force transmission in skeletal muscles

Salisburgo (Austria) 14-18/7/2006

ISBS 2006 - Vedi <http://www.isbs2006.at>

Topics:

- Biomechanics in elite sport
- Biomechanics in training and performance diagnostic
- Biomechanics in sport physiotherapy and rehabilitation
- Biomechanics in physical education
- Methodology of sport Biomechanics
- Modelling and computer simulation
- Teaching Biomechanics in sport

Applied Program

- Biomechanics of running and running shoes
- Biomechanics in strength training

Keynote Lectures

- Injury prevention and Performance Enhancement
- Overuse Injuries in running
- Biomechanical Issues in sport Physiotherapy and Rehabilitation
- The evolution across ages of efficiency and economy of human locomotion
- Field of laboratory testing: A Conundrum

Szombathely (Ungheria) 23-26/8/2006

Word Congress of Performance Analysis of Sport VII 2006

Congress Themes

- Notational Analysis
- Biomechanics
- Motor Control
- Analysis of Movement
- Sport Software System
- Working with Elite performer
- The Coaching Process
- Sport database management
- Neural Networks and Sport
- Sport Sciences and Performances

Odense (Danimarca) 18-21/10/2006

5th International Conference on Strength training (icts2006) Vedi: <http://icst2006.sdu.dk>

Scientific Programme

- Applied Strength/Power Training in Sport
- Training in Endurance Sport
- Strength Training in Explosive-type Sport
- Cellular and Molecular Events Induced by Strength training
- Neuromuscular Adaptation to Strength training
- Clinical and Health Aspects of Strength Training
- Strength training and Endocrine Function
- Gene Expression Muscle Growth Factors, Satellite Cells

Navigando

Le opportunità della rete per i tecnici di [Alberto Madella](#)

Proseguiamo la nostra rassegna dei siti web che offrono opportunità di aggiornamento e conoscenza per i tecnici di atletica leggera. L'obiettivo, come al solito, è quello di riuscire a trovare informazioni credibili ed effettivamente utili, possibilmente in poco tempo e senza stress particolari, dovuti per esempio al rischio di virus o altre sventure informatiche, sempre possibili quando ci si imbatte in siti poco affidabili. Anche questa volta dobbiamo ricordare che le informazioni on line hanno spesso un tasso di obsolescenza notevole e possono sparire e ricomparire da un momento all'altro. Ciò significa che anche se abbiamo posto la massima cura per assicurare la correttezza delle informazioni che seguono, non vi può essere alcuna certezza sulla loro futura permanenza sul web.

Oltre a ciò naturalmente la conoscenza di qualche lingua straniera, specie l'inglese può essere di notevole vantaggio per sfruttare tutte le opportunità fornite da Internet.

www.iaaf.org

Il sito della IAAF (International Association of Athletics Federations) non è ovviamente un sito strettamente pensato per i tecnici. E' un po' il luogo istituzionale per eccellenza del mondo dell'atletica, che però offre spunti di interesse anche a chi l'atleta l'allena sul campo. Oltre alla solita rassegna di eventi, risultati, regolamenti e di notizie sui campioni, il sito della IAAF ospita una ricca "miniera" di graduatorie e statistiche varie che non riguardano solo i "top athletes" dei ranking mondiali ma anche per esempio le graduatorie indoor o delle categorie juniores. Più specificamente per i tecnici il sito della IAAF contiene una sezione denominata "Coaching/science" ricca di una selezione di link che possono risultare di potenziale utilità per il tecnico di atletica. La maggior parte di questi link ha natura spesso commerciale, ma in alcuni casi ci si imbatte in siti internet con consigli diretti per atleti e tecnici anche su discipline specializzate. Si possono anche trovare riferimenti a programmi di formazione, problematiche mediche (infortuni), o su opportunità di camp di allenamento.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/> (PUBMED)

Si tratta di una delle Banche dati mondiali più prestigiose, resa disponibile dalla National Library of Medicine degli USA. Costituisce infatti l'accesso Internet al famoso database Medline, la più ampia base di dati delle discipline di carattere bio-medico al mondo. Sono analizzate e indicizzate oltre 3.700 riviste scientifiche del settore medico in diverse lingue, anche se la Banca dati è sostanzialmente dominata dall'Inglese. Attraverso questo sito gli utenti possono avere accesso ad oltre 16 milioni di informazioni di carattere bibliografico, che vanno dagli anni '50 ad oggi. Ovviamente solo una piccola parte di esse ha a che fare direttamente o indirettamente con lo sport o con l'atletica leggera, ma sulla banca dati è possibile localizzare articoli di fisiologia e medicina dello sport, in generale sulle scienze applicate all'esercizio fisico. Moltissimi anche i riferimenti bibliografici in materia di doping. Il sito è ovviamente più di interesse per i ricercatori in queste materie, ma anche gli allenatori più attenti all'evoluzione delle conoscenze scientifiche possono trovare degli spunti indubbiamente interessanti. Tra i servizi aggiuntivi della banca dati c'è la possibilità di scaricare alcuni materiali integrali (full text) e un sistema di catalogazione ed analisi delle citazioni scientifiche. Chi fosse interessato può procedere ad ordinare gli articoli desiderati, dietro pagamento.

www.sportdoc.unicaen.fr/heracles/ (HERACLES)

Si tratta del sito che ospita la più importante Banca dati sportiva francese Heracles, a cui contribuiscono sia il principale Istituto di Sport Francese che una rete di documentazione universitaria. Attraverso il sito, accessibile tanto in Francese che in Inglese, è possibile effettuare ricerche bibliografiche per data, lingua e parole chiave riuscendo ad identificare numerosi articoli, monografie e altri materiali di interesse notevole per gli allenatori di atletica. Nel caso di particolare interesse, gli allenatori possono anche ordinare i documenti attraverso uno specifico servizio a pagamento.

Sempre per chi ha buona dimestichezza con la lingua francese, suggeriamo il sito dell'Istituto Nazionale di Educazione Fisica e Sport (appunto l'Insep), che contiene una rassegna molto ben organizzata di siti utili per le scienze dello sport e non solo: Les signets de la documentation sportive (www.insep.jeunesse-sports.fr/Sid/signetsdoc.htm). Nell'elenco oltre ai siti istituzionali, come quelli della Federazione Francese di Atletica, si trovano link con banche date bibliografiche internazionali, risorse scientifiche sullo sport (fisiologia, scienze biologiche), siti di associazioni scientifiche o professionali e soprattutto una lunga lista di riviste sportive elettroniche per lo più disponibili gratuitamente.

www.jssm.org

Tra queste riviste elettroniche gratuite segnaliamo in questo numero in particolare il Journal of Sport Sciences and Medicine (JSSM), ormai abbastanza consolidato e regolare nelle sue pubblicazioni. E' una rivista che pubblica contributi di buon livello scientifico prevalentemente sulle scienze medico-fisiologiche applicate allo sport. Molti degli articoli pubblicati, che ripetiamo sono scaricabili in modo totalmente gratuito, riguardano direttamente o indirettamente l'atletica leggera e i suoi allenatori. I contributori provengono da diversi paesi e aree di ricerca.

www.leichtathletiktraining-online.de

E' un sito in lingua tedesca, quindi di limitata utilità per chi non conosca quella lingua. Superata però la barriera linguistica, il sito offre contenuti piuttosto interessanti che includono articoli divulgativi aggiornati su tematiche di grande attualità (es. i rischi del doping genetico, gli infortuni tendinei, etc.). Esso offre anche la possibilità di scaricare materiali di vario genere, tra i quali dei clip video con esercitazioni tecniche, specie per la corsa, e sistemi molto semplici di previsioni di

tempi su varie distanze di gara sulla base di test o di altre prove. Tra le rubriche più interessanti un lessico terminologico dell'atletica leggera (ovviamente in tedesco) e delle scienze applicate, articoli di carattere tecnico (ad esempio stretching, allenamento della resistenza, superallenamento, etc.) interamente gratuiti e di buon livello e soprattutto una sezione molto interessante, che riporta decine di progettazioni dell'allenamento mirate (da non copiare ovviamente ma certamente interessanti da consultare).

<http://www.hotcirclecoaching.com/>

E' un sito specializzato sul lancio del disco. Curato da un entusiasta allenatore australiano, permette all'atleta e agli allenatori di accedere a video-clips tecnici in parte scaricabili gratuitamente, a foto, articoli e traduzioni di articoli da altre lingue, sintesi o rassegne di materiali interessanti per chi ha interesse per questa disciplina.

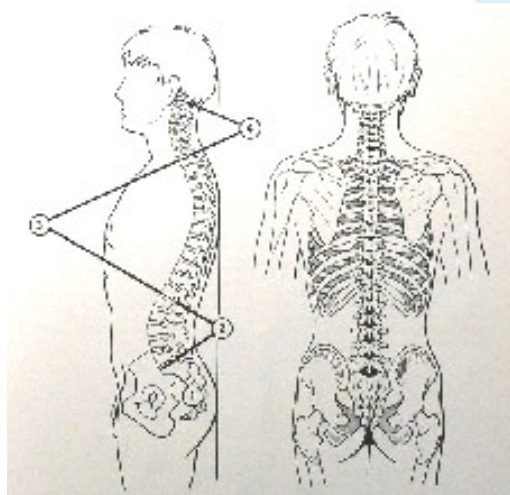
Nella passata Newsletter abbiamo suggerito anche:

www.british-athletics.co.uk - <http://coachesinfo.com> - <http://advantageathletics.com> - www.coachr.org - www.intrex.net/klubkeihas/ - www.sponet.de - www.aafila.org - <http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/>

Focus

La postura di Giovanni Caruolo

La postura è argomento di non facile trattazione in quanto ad esso afferiscono molteplici fattori tanto da investire l'uomo nella sua interezza e nella sua estrema complessità strutturale, emozionale e psicologica. Avere la pretesa di poter affrontare tutti ambiti nei quali l'essere umano si ritrova ed interagisce, al momento, appare impresa titanica.



E' noto che il termine postura riveste il significato di posizione; posizione che assume il corpo in relazione all'ambiente e permette a quest'ultimo di adeguarsi con modalità ben determinate. Il mediatore di tali situazioni è il sistema nervoso, il quale acquisisce una serie di informazioni e, sulla base di queste, risponde adattando il sistema nella logica della migliore efficacia possibile in ambito motorio. A volte tali risposte non sono adeguate alle nostre aspettative di salute o di prestazione fisica (se siamo nel campo delle attività sportive agonistiche), ma sarà bene ricordare che questa è sempre la migliore risposta possibile, in quel momento, da parte del sistema. Come accertato, il sistema posturale è il presupposto fondamentale per lo sviluppo dei movimenti volontari o fasici. Il sistema posturale è costituito dal sistema

scheletrico (sostegno) e dal gruppo dei così detti muscoli posturali o antigravitazionali. Questi, ad eccezione dei quadricipiti, sono tutti i muscoli posteriori i quali si oppongono alla forza di gravità. I muscoli posteriori sono costantemente sottoposti a stimoli antigravitazionali, anche durante il riposo notturno pertanto mantengono costantemente un certo livello di tonicità. L'approccio odierno verso il sistema muscolare è sempre fatto partendo dal presupposto che il muscolo o i muscoli interessati all'alterazione della postura siano in ipofunzione e mai in iperfunzione. Essendo essi antigravitazionali come fanno ad essere sempre in ipofunzione? Questa osservazione ha lo scopo solo di mettere in evidenza un modo di interpretare alcune problematiche soffermandosi solo sugli effetti e non sulle cause. Ancora una piccola riflessione sulla colonna vertebrale lombare vittima, spesso, di conflitti più o meno importanti. E' fatto acquisito per tradizione o per semplicità interpretativa che una alterazione della colonna lombare (iperlordosi) può essere migliorata attraverso un rinforzo della parete addominale (**I.A. Kapandji** Fisiologia Articolare). Recentemente studi "inclinometrici" hanno mostrato (**Klausen**, 1965) che l'insieme del rachide si comporta come il braccio di una gru in posizione di sbalzo anteriore. Gli elettromiogrammi simultanei dei muscoli del piano posteriore e degli addominali (**Asmussen & Klausen**, 1962) mettono in evidenza che in quattro persone su cinque, la stazione eretta controllata dal semplice riflesso posturale *incosciente* ha bisogno solamente della contrazione tonica dei muscoli del piano posteriore. Quando il soggetto carica la parte superiore del suo rachide, portando un peso sulla testa o tenendo dei pesi con le

mani a ciondolini lungo il corpo, lo sbalzo anteriore del rachide aumenta lievemente, mentre diminuisce la lordosi lombare e si accentua la cifosi dorsale. Contemporaneamente, il tono dei muscoli spinali aumenta per diminuire lo sbalzo. *I muscoli addominali non prendono pertanto parte alla statica rachidea inconscia.* Questo tuttavia non significa che non entrano in azione nel movimento di raddrizzamento *cosciente* della lordosi lombare o, per esempio, nella posizioni di "attenti" e nella posizione che si assume quando si sorreggono pesi con le braccia tese in avanti.

Ho fatto riferimento a questi studi per evidenziare come lavori già datati non sono ancora entrati nella consuetudine di chi opera in tale settore. La postura non è un semplice "Fatto Muscolare o Articolare", questi elementi sono controllati e gestiti dal Sistema Nervoso Centrale che a sua volta è informato costantemente attraverso informazioni sensoriali, esteroceettive e propriocettive. Quando parliamo di POSTURA non dobbiamo perdere di vista l'aspetto informazionale. Sarà possibile, solo allora, interpretare l'origine della disfunzione posturale anche se non sempre è possibile riconoscere o risolvere. Di certo si eviterà di introdurre nel sistema altre informazioni aspecifiche alla risoluzione che potrebbero dare origine ad ulteriori adattamenti posturali con il conseguente peggioramento degli equilibri statici e dinamici.

Le informazioni sensoriali, in particolare quelle relative alla vista, all'udito e al tatto sono molto importanti in ambito sportivo. A queste vanno aggiunte quelle relative alle informazioni propriocettive e interocettive (viscerali). Il campo diventa vasto e complesso considerando le relazioni e le integrazioni che inevitabilmente sussistono tra i vari sistemi informazionali e le vie nervose che queste utilizzano per il loro riconoscimento ed integrazione. Oggi si parla anche molto di occlusioni ATM (articolazione temporo-mandibolare) ecc.

Sicuramente l'idea di considerare tutto questo quadro può creare grossi interrogativi e forse è più agevole pensare solo al muscolo ipotonico. Al contrario sarebbe sufficiente riferirsi agli studi classici di neurologia e neurofisiologia per trovare diverse risposte e spiegazioni.

A tale proposito rivestono un ruolo determinante i lavori di [Kato](#), il quale riconosce ed individua alcuni riflessi viscerosomatici e somatoviscerali. Questo vuol dire che se, per ipotesi, si osserva una disfunzione viscerale, il tratto della colonna corrispondente all'innervazione sarà alterata nella sua funzione a causa di un aumentato tono dei muscoli paravertebrali adiacenti. Questo è vero anche nel senso opposto: è possibile il verificarsi di un'alterazione della funzione della colonna in un certo distretto e, come effetto, si avvertono disturbi sui visceri innervati dallo medesimo distretto.

Tenendo conto di quanto, sommariamente, descritto e di tutte le ulteriori considerazioni fatte, appare riduttivo e semplicistico voler argomentare sulla postura e ridurre il tutto ad un semplice problema muscolare.

Probabilmente allargare la visuale, integrare le informazioni, ampliare i metodi di ricerca senza pregiudizi di alcun genere può essere utile per fornire risposte più aderenti alle singole situazioni.

PSICOLOGIA

Allenare la mente per ottimizzare la prestazione di [Marisa Muzio](#)

ORIENTATI AL POSITIVO

Dopo oltre un secolo di evoluzioni e di cambiamenti, la psicologia dello sport si presenta oggi come una vasta area in cui confluiscono i contributi derivanti dalle scienze dello sport (biomeccanica, fisiologia, medicina dello sport, pedagogia dello sport) e dalle discipline psicologiche (psicologia clinica, generale, dello sviluppo, della personalità, del lavoro).

Ed è proprio restando in linea con le attuali tendenze della psicologia, in particolare della Positive Psychology (Seligman, 2003), che si è verificata un'importante virata anche nel contesto sportivo.

Oggi, gli approcci con atleti e sportivi in genere, non sono più focalizzati sugli aspetti negativi, deficitari o devianti. Non si è più interessati a pensare come modificare l'atleta. Piuttosto, ci si concentra sui suoi punti di forza, aiutandolo a costruire un modello di funzionamento ottimale e a sviluppare le condizioni predisponenti la miglior performance.

LA RICERCA SUL FLOW: I PRIMI PASSI IN FLORIDA

A tal proposito, la ricerca sul flow, o stato di grazia, riveste un'importanza fondamentale negli studi condotti e nell'elaborazione di teorie che possano portare l'atleta a riviverlo.

Promotore degli studi, fin dal 1997, il [Centro Studi Psicosport](#). I primi passi in Florida, all'Hoop Summit, grazie al contatto diretto con gli scout e con i loro criteri di scelta dei giocatori più

talentuosi: tenevano conto non tanto delle potenzialità che gli atleti erano in grado di esprimere sul campo, quanto della loro capacità di entrare in stato di flow, di essere “in the groove”.

La conferma ai Goodwill Games quando, in sala stampa, il record della staffetta statunitense 4x400 venne commentato dicendo che gli atleti avevano corso “in stato di flow”.

Da qui i contatti e le strette collaborazioni del Centro Studi Psicosport con i principali studiosi di flow nel mondo: [Csikszentmihalyi](#) dell'Università di Chicago, [Susan Jackson](#) dell'Università del Queensland (Brisbane, Australia), Massimini e [Delle Fave](#), dell'Università degli Studi di Milano.

RECENTI SVILUPPI DELLA RICERCA

Oggi la ricerca sul flow è ben avviata, tanto da essere stata estesa ad oltre 20 discipline sportive differenti. Ha portato ad interessanti risultati intra e interdisciplinari, grazie all'elaborazione della versione in italiano della FSS, il questionario utilizzato per lo studio del flow. Risultati che garantiscono il continuo aggiornamento in materia a tecnici ed atleti.

DALLA RICERCA AL CAMPO

Benessere dell'atleta-uomo, momento magico, prestazione eccellente: queste le parole-chiave degli attuali orientamenti della psicologia dello sport.

Flow, infatti, è sinonimo di massimo coinvolgimento cognitivo ed emotivo nell'attività, di piacere intrinseco, di esperienza gratificante. È il contrario di noia, stress, apatia, demotivazione.

In questo senso, appurato che esiste una relazione positiva tra la prestazione e le abilità mentali, la vera svolta è rappresentata dalla consapevolezza che tali abilità possano essere allenate.

È possibile dunque studiare programmi di allenamento mentale per ottimizzare la gestione dell'ansia e dello stress, imparare il controllo di attenzione e concentrazione, conoscere meglio le proprie risorse cognitive.

In definitiva, lavorare direttamente su quelli che sono i presupposti del flow. Di riflesso, migliorare la prestazione sul campo.

SPORT & DIRITTO

La giustizia sportiva di [Gianpiero Orsino](#)

Nell'ordinamento sportivo possiamo individuare e distinguere quattro tipi di giustizia: **tecnica, disciplinare, amministrativa ed economica.**

Analizzando i beni giuridici che ciascuna di esse va a tutelare giungiamo a tale quadripartizione. Inizieremo affrontandole una per volta, partendo da quella Tecnica.

LA GIUSTIZIA DI TIPO TECNICO

La Giustizia Tecnica è quella legata in senso stretto con l'attività sportiva, sorta quindi per accertare che le competizioni si svolgano nel rispetto delle regole stabilite dalla Federazione Nazionale.

Per schematizzare in tre punti essenziali quello che rappresenta l'*ambito di operatività* della giustizia tecnica, possiamo indicare:

- 1) Il rispetto delle regole stabilite dalla Federazione e relative allo svolgimento delle gare;
- 2) Il regolare adempimento di tutte le formalità, nonché la presenza dei requisiti necessari per l'ammissione dell'atleta alle competizioni;
- 3) L'omologazione dei risultati, al fine del loro inserimento nelle graduatorie federali.

Il soggetto cui viene affidata l'osservanza delle regole tecniche stabilite dalla Federazione è l'ufficiale di gara, il quale non è chiaramente l'unico cui viene attribuita tale giustizia tecnica, esistendo anche organi di primo e secondo grado denominate, generalmente, **Commissioni.**

Dal Regolamento di Giustizia Fidal, in particolare, si evince l'esistenza di diversi organi di giustizia federale tra cui:

- a) il **Giudice Unico Regionale**;
- b) la **Commissione Giudicante Nazionale** (CGN);
- c) la **Corte di Appello Federale** (CAF);
- d) la **Corte Federale**;
- e) la **Procura Federale.**

(Per un'analisi più accurata delle funzioni svolte da ciascun organo si rinvia, per economia espositiva, all'**art.6** del sopra indicato **Regolamento di Giustizia Fidal**).

Le Commissioni, per concludere, vengono adite tramite un ricorso propriamente denominato **reclamo**. Appare doveroso, a tal proposito, evidenziare le considerazioni giurisprudenziali sulla titolarità del potere di proporre reclamo, ritenendo la giurisprudenza che legittimati siano *“soltanto i soggetti che abbiano un interesse diretto, concreto e personale al rispetto delle regole della*

competizione e cioè atleti e società". Solo in casi straordinari, ed in tal caso parleremo di una "legittimazione straordinaria all'azione", viene attribuita ad alcuni organi federali la facoltà di proporre reclamo, anche qualora atleti o società vi abbiano provveduto.

In ricordo di



Luigi, "Gino" **Coltella** e Lucio **Montanile** hanno deciso di lasciarci la scorsa estate. Pugliesi, appassionati e competenti, sono stati "scuola" per diverse generazioni di atleti.

Vivevano d'atletica. Hanno vissuto per l'atletica. A Foggia e a Brindisi, dagli anni '60 ad oggi, non si ricordano atleti e tecnici che non siano stati forgiati dai loro insegnamenti.

Vite parallele sino all'epilogo per due personalità esuberanti, fuori dagli schemi e dalle convenzioni, che ci piace ricordare per la grande umanità, convinti che dal loro esempio possano ancora trovare ispirazione coloro i quali hanno avuto la fortuna di conoscerli ed apprezzarli.

A questo numero hanno contribuito:

[Tonino Andreozzi](#) - [Gianfranco Carabelli](#) - [Giorgio Carbonaro](#) - [Giovanni Caruolo](#) - [Pino Clemente](#) - [Domenico Di Molfetta](#) - [Piero Incalza](#) - [Alberto Madella](#) - [Gianni Mauri](#) - [Franco Merni](#) - [Marisa Muzio](#) - [Gianpiero Orsino](#) - [Attilio Speciani](#) -



TecnicoPuntoFidal N.01 - 14 aprile 2006 – Centro Studi e Ricerche Fidal – Roma