Forum Centro studi WebMail

TecnicoPuntoFIDAL

Fidal
Federazione Italiana Di Atletica Leggera

N° 2 - 15 maggio 2006 – SUPPLEMENTO TELEMATICO DI atleticaStudi

EDITORIALE

di *Piero Incalza*

"Per metodo intendo delle regole certe e facili, osservando le quali esattamente, nessuno darà mai per vero ciò che sia falso e, senza consumare inutilmente alcuno sforzo della mente, ma gradatamente aumentando sempre il sapere, perverrà alla vera cognizione di tutte quelle cose di cui sarà capace". E' René Descartes, al secolo Cartesio, che anticipa il suo pensiero nelle **Regulae ad directionem ingenii** e che espliciterà, con dovizia di particolari, proprio nel **Discorso sul metodo**.
Non spaventatevi, non ho intenzione di dissertare in campo filosofico e pedagogico, non avendo, tra l'altro le competenze per poterlo fare. Mi preme solo porre la sempre attuale *vexata quaestio* sugli scopi e, soprattutto, sui metodi che le scienze (nel nostro caso quelle umane) devono adottare per essere accettati e condivisi. Se la codificazione del metodo scientifico ci è data da Galileo nel 1600, nella realtà alcuni elementi della cultura egizia e, poi, di quella ellenica ci consentono di affermare che la storia del pensiero scientifico è molto più lunga e articolata, ed ha pervaso sia il mondo occidentale che quello (ancora da noi poco conosciuto) orientale. Frédéric Kerlinger sostiene che il **metodo scientifico** è lo *studio sistematico, controllato, empirico e critico di ipotesi formulate sulle relazioni supposte tra vari fenomeni*. Ciò comporta una distinzione tra l'aspetto sperimentale e quello teorico, ai quali và dato eguale rilievo. Il modello teorico che spieghi un'osservazione sperimentale e sia prognostico di una situazione futura.
Un notevole impulso alla conoscenza è stato fornito dalle strumentazioni, sempre più affidabili e precise, che hanno reso possibile l'osservazione, dall'estremamente piccolo all'infinitamente grande, dando conferma o smentendo teorie formulate, normalmente, da puri calcoli matematici o statistici. E sono proprio le leggi della probabilità che dominano la biologia e la medicina per cui, in tali ambiti, il riconoscimento scientifico è affidato al controllo empirico basato sulla riproducibilità **statisticamente significativa** di un determinato fenomeno.
E il mondo dello sport come può interagire con quello scientifico? L'allenatore è una figura ascrivibile a tale ambito o, al contrario, è relegato ad un ruolo subalterno e mai completamente definito? E' sempre opportuno affidarsi ad un dato statistico quando si allena un atleta di alto rendimento? Ritengo che i tecnici non possano (e non debbano) sottrarsi al confronto e alla conoscenza degli studi che attengono alle loro funzioni, tra le quali quella di "somministrare" un carico di lavoro fisico al fine di migliorare la prestazione in gara. Né più né meno di quanto non faccia un medico nel prescrivere un farmaco o un alimentarista nel formulare una dieta. Con la differenza che la popolazione sportiva è costituita (specie ad alto livello) da soggetti ancora più "unici" (se mi è concessa la licenza) di quanto non lo siano gli individui normalmente. Ed ecco che i due aspetti del metodo scientifico che Galileo ebbe modo di evidenziare (empirico e teorico) devono costituire la base del bagaglio professionale dell'allenatore. La conoscenza sempre più accurata del nostro atleta, associata al modello teorico della prestazione e alle aspettative che le sollecitazioni indotte dall'allenamento possono determinare, permetteranno al tecnico di individualizzare sempre meglio il piano di lavoro che, purtroppo, mal si presta ad essere semplificato in un passaggio di causa/effetto come imporrebbero i canoni della ricerca scientifica.
In questo numero i grafici la fanno da padrone. Non per analizzare in profondità ogni singolo atleta ma, sulla base dei dati acquisiti sul campo, indurre a discutere sul "metodo", sui protocolli, sugli strumenti e sulle tecniche che possano garantire uno standard di corretto utilizzo delle conoscenze attualmente disponibili.
Non sottacendo che, per Cartesio, l'**intuito** rimane (con la **deduzione**) lo strumento razionale per pervenire alla conoscenza e al sapere.

MONDO GIOVANI

Atletica e Promozione

L'Area Promozione della FIDAL sta sviluppando il Progetto "**L'Atletica va a scuola – Giocosport**", rivolto alle scuole primarie. L'obiettivo è di rinforzare i rapporti con il mondo della scuola, considerando che, solo con il giusto coinvolgimento delle istituzioni scolastiche, centrali (Miur) e sul territorio, è possibile arrivare ad incidere significativamente sulle scelte scolastiche in materia di sport.

Progetto Scuola

- Il progetto Scuola indirizzato alla scuola primaria è stato presentato al Coni e depositato presso il MIUR. Quest'anno il Progetto si svolgerà su **11 province**.
- Al referente del Progetto verranno consegnati **3 kit** contenenti gli attrezzi di base del correre, saltare, lanciare. Poiché quest'anno nel Progetto si è proposto anche un programma di piccole gare differenziate per il biennio ed il triennio delle primarie, verranno consegnati anche degli ostacoli e dei vortex.
- A sostegno del progetto, in particolare nella parte relativa alla formazione degli insegnanti, è in corso di elaborazione un CD di **Graziano Paissan**, corredato da una serie di Unità didattiche in cartoncino. Alle scuole verrà data anche una locandina, uguale per tutte le sedi, per pubblicizzare l'evento finale.
- E' in fase di elaborazione anche la brochure del Progetto scuola.

Festa "gioco divertimento atletica……a scuola" – L'esempio di Prato (6 maggio 2006)

Prato è tra le 11 province individuate dalla FIDAL per attivare questo progetto. La scelta di Prato è motivata dal fatto che in città (e provincia) da alcuni anni si è rivitalizzata l'attività di diffusione dell'atletica grazie alla recente costituzione del Comitato Provinciale FIDAL.

Il CP FIDAL di Prato ha proposto il progetto alla Circoscrizione Est (finanziatore del progetto nella circoscrizione), alla Lega di Atletica dell'UISP (supporto logistico ed organizzativo) ed all'Ufficio Educazione Fisica del CSA di Prato, che è stato subito accolto e realizzato in varie scuole elementari, anche cooperando con il CONI di Prato (finanziatore del progetto nelle scuole non di pertinenza della circoscrizione est), con la Società 2A gestore dello Stadio Comunale (concessione dell'uso dello stadio comunale), con il patrocinio dell'assessorato allo Sport del comune di Prato e di quello della Provincia

Il Progetto si è realizzato con un monte ore di lezioni di educazione motoria e AtleticaGioco, indirizzato soprattutto alle 4e e 5e classi. Le Lezioni si svolgono durante l'orario scolastico e tenute, in collaborazione con i docenti curriculari, da laureati in scienze motorie o diplomati ISEF, in possesso di brevetti di specializzazione professionale, rilasciati dalla FIDAL. Le classi coinvolte sono 20 per un totale di circa 400 bambini.

L'attività pedagogica si è conclusa con la festa del 6 maggio presso lo stadio comunale, organizzata dal Comitato Provinciale di Prato, coadiuvato da dirigenti tecnici della Fidal Nazionale presenti a Prato per l'occasione. Testimonial della manifestazione è stata **Sara Simeoni**.

Il Progetto Talento

Presso il Centro di Preparazione Olimpica di Formia si è svolto il raduno "pasquale" degli atleti (e dei loro tecnici) coinvolti nel Progetto Talento. Importante momento di verifica dopo il primo incontro di fine dicembre e dal quale sono scaturiti interessanti dati di confronto e di elaborazione nello sviluppo della programmazione tecnica. Le attività comuni si alternavano con i programmi per gruppi di specialità che prevedevano, tra l'altro, di svolgere i protocolli di valutazione funzionale e tecnica, attraverso una batteria di test da campo. Si sono utilizzate le più aggiornate strumentazioni per la misurazione dei parametri attinenti alle diverse espressioni della forza, del VO_2, della produzione ed accumulo di lattato, del monitoraggio della FC: Muscle-lab; Opto-jump; fotocellule; K4; lattacidometri; lepri sonore;

cardiofrequenzimetri. Tali apparecchiature, associati ai “classici” metro e cronometro, sapientemente maneggiati da Pierluigi Fiorella, Francesco Uguagliati, Mimmo Di Molfetta e da tutti gli altri allenatori coinvolti, hanno fornito un quadro completo delle caratteristiche degli atleti e, con la riproposizione, l’evoluzione dei risultati col procedere della preparazione. E’ bene precisare che tutti gli opportuni ragionamenti nella lettura dei dati acquisiti devono essere vagliati e tarati tenendo conto di importanti variabili, talune riferibili alle condizioni ambientali (inverno/primavera), altre relative al particolare momento dell’età evolutiva, altre ancora ai differenti periodi di preparazione riferiti all’attività agonistica. Più avanti riportiamo alcuni dati raccolti dal gruppo mezzofondo (test del lattato). Ci riproponiamo di presentare, nei prossimi mesi, altri dati. Attività Tecniche Territoriali

---

A proposito del talento di *Giorgio Carbonaro*

E’ sempre molto attuale e vivace la discussione sul talento sportivo, anche grazie al rilancio che la Federazione sta compiendo su questo tema con il Progetto Talento. I termini che si affiancano a quello del talento sono molti (individuazione, scoperta, analisi, ricerca, gestione, mantenimento) e dipendono da obiettivi e metodi diversificati. Alcuni di questi (gestione, promozione, mantenimento) sono di competenza di entità più generali, come è nel caso della Federazione. Dal punto di vista scientifico, il termine francese ‘*détection*’ è quello che sembra meglio sintetizzare l’obiettivo fondamentale (individuazione, segnalazione). Più che sul significato dell’operazione-talento, pensiamo che sia utile fornire alcune precisazioni sul concetto-talento, per sostenere le scelte tecniche da compiere.

COSA SI INTENDE PER TALENTO?

Giova ricordarlo, anche se si tratta di studi non recentissimi.

Distinguiamo tra attitudine e talento: la prima può essere riferita a doti polivalenti, una sorta di *talento motorio generale*. Il talento si riferisce a doti per un’attività specifica. Possiamo anche azzardare: partire dalle attitudini (il talento motorio generale) per arrivare al talento, nella sua reale forma specifica. Da una disponibilità motoria ad una predisposizione verso una particolare attività. E’ una differenza importante, che spesso è oggetto di confusione, perchè, a secondo dell’obiettivo, cambia la scelta del sistema di valutazione.

Proviamo a definire il processo della ricerca del talento: *è la predizione della prestazione, valutando a lungo termine la possibilità di riuscita in una data specialità sportiva di un giovane praticante, a partire dal suo inizio di attività. Quindi, si tratta di predire, con un margine di errore minimo ed entro un certo periodo di tempo, quale sarà il livello di prestazione raggiunto dal giovane, partendo dai dati disponibili* (J.P. Famose, 1991).

COSA OCCORRE SEGUIRE NEL TEMPO?

L’analisi della prestazione dell’atleta è funzionale alle caratteristiche specifiche delle diverse età, poiché si tratta di soggetti in periodi evolutivi. Volendo definire i confini, stabiliamo due ambiti nettamente distinti.

1) Le caratteristiche da studiare su ogni singolo soggetto, cioè da quale base partiamo con quell’atleta.
2) L’analisi della prestazione sportiva il *modello della prestazione sportiva*. In altre parole, a quale modello di *alto livello* ci riferiamo e quindi dove vogliamo arrivare.

Una sorta di arrivo con relativa partenza. Secondo Joch (1992) *il rapporto tra prestazione iniziale e finale è minore di quanto viene spesso supposto*. A questo scopo, qualcuno propone di analizzare il percorso seguito da grandi campioni. Ma su questo tema sarebbe meglio rispondere alla seguente domanda: *un atleta è adatto per una prestazione specifica e, soprattutto, possiamo aspettarci da lui una prestazione futura superiore alla norma*?

Sul percorso da seguire, è opportuno evidenziare che gli operatori coinvolti devono essere dei veri e propri *specialisti della valutazione*, e certamente non solo di quella tecnico-sportiva.

ATTENZIONE AI RISCHI

Per ora ci limitiamo a segnalare alcuni dei possibili rischi in cui il tecnico può incorrere:

1) *dare importanza alle prestazioni precoci*, non solo perchè si parte da più lontano nel tempo, ma soprattutto perchè tanto più precoce è l'età, tanto minore sarà la possibilità di differenziare e quindi di distinguere le diverse attitudini motorie;
2) *farsi affascinare dai risultati delle gare*, badando solo ai miglioramenti nelle abilità specifiche richieste dalla prestazione di gara: se fosse così, *sarebbe sufficiente avere i risultati delle gare*; occorre quindi guardare '*oltre le gare*';
3) *individuare un talento sulla base di una valutazione istantanea,* come noto è importante valutare i ritmi di sviluppo delle prestazioni in periodi determinati di tempo.
4) *trascurare l'elemento psicologico e sociale*; per realizzare il talento un ruolo fondamentale è svolto dall'ambiente (club, scuola, amici); molto dipende anche dal comportamento dei genitori;
5) *farsi prendere dalle mode dei test*, occorre essere sistematici ed utilizzare metodi di controllo **validati scientificamente** (Schnabel)

Riferimenti bibliografici:
- Weineck J. (2001) *L'allenamento ottimale*. Calzetti-Mariucci editori. Perugia
- Famose J.P. (1991) Memento de l'educateur sportif. INSEP-Pubblictions. Paris
- Schnabel G., Harre D., Borde A. (1997) Scienza dell'allenamento. Arcadia, Vignola (MO)

---

20 ANNI DI PROGETTI GIOVANILI FEDERALI (dal 1987 al 2006)

a cura di *Tonino Andreozzi*

ANNO	PROGETTO	ANNI DI NASCITA	NR. ATLETI COINVOLTI
1987	CLUB ITALIA (fase iniziale)	1971-1973	90
1988	CLUB ITALIA "BARCELLONA 92"	1971-1973	117
1989	CLUB ITALIA "BARCELLONA 92"	1972-1974	158
1990	CLUB ITALIA "BARCELLONA 92"	1972-1974	142
1991	CLUB ITALIA "BARCELLONA 92"	1973-1975	85
1992	CLUB ITALIA (fase finale)	1974-1976	83
1993	PROGETTO TALENTO (S.N.A.P.)	1974-1977	127
1994	PROGETTO TALENTO (S.N.A.P.)	1975-1978	132
1995	CLUB NAZ. "SIDNEY 2000" (S.A.T.T. 1)	1976-1979	135
1996	CLUB NAZ. "SIDNEY 2000" (S.A.T.T. 1)	1977-1980	137
1997	CLUB NAZ. "ATENE 2004" (S.A.T.T. 2)	1978-1981	134
1998	CLUB NAZ. "ATENE 2004" (S.A.T.T. 2)	1979-1982	98
1999	CLUB NAZ. "ATENE 2004" (S.A.T.T. 2)	1980-1983	99
2000	CLUB NAZ. "ATENE 2004" (S.A.T.T. 2)	1981-1984	104
2001	CLUB NAZIONALE "ATENE 2004"	1982-1985	103
2002	CLUB NAZIONALE "ATENE 2004"	1983-1986	106
2003	CLUB ATLETI INTERESSE NAZIONALE	1984-1987	132
2004	CLUB ATLETI INTERESSE NAZIONALE	1985-1988	104
2005	CLUB ATLETI INTERESSE NAZIONALE	1986-1989	122
2006	PROGETTO TALENTO 2006-2008	1986-1990	81

VALUTAZIONE FUNZIONALE

Test del Lattato col gruppo mezzofondo di *Pierluigi Fiorella* e *Piero Incalza*

OBIETTIVI

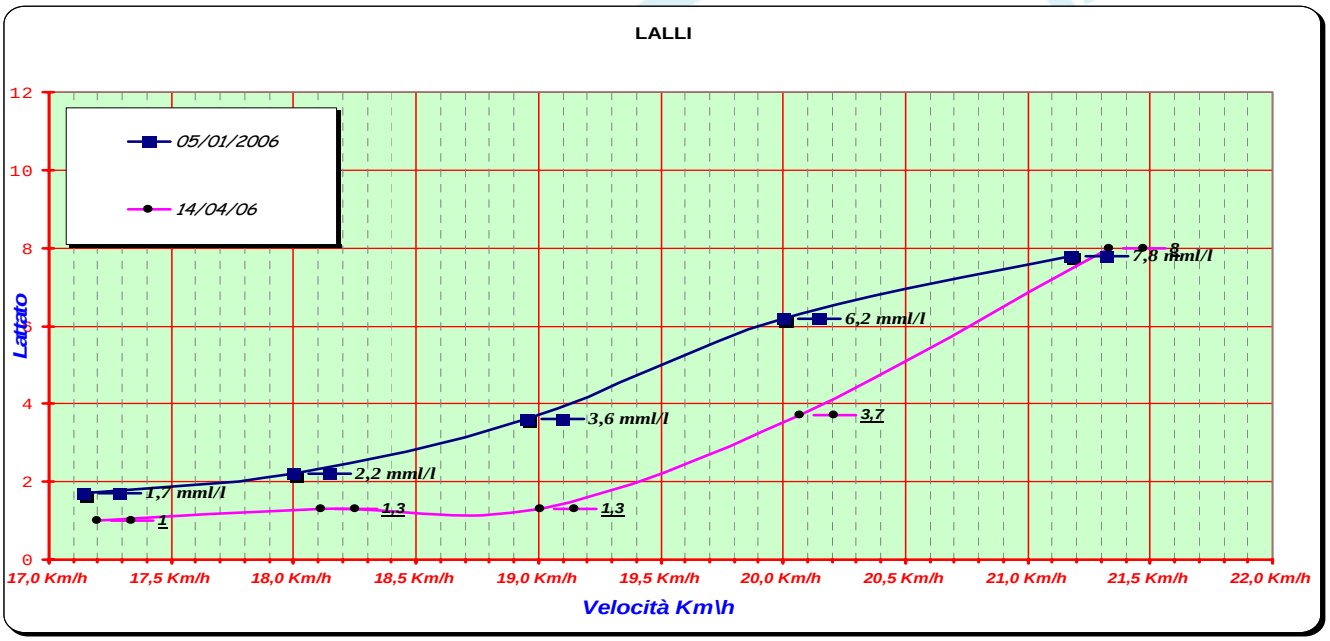
L'indagine valutativa attraverso la misurazione delle concentrazione ematiche di acido lattico durante l'attività fisica permette di determinare, essenzialmente, gli interventi metabolici che l'atleta attiva ed utilizza alle diverse intensità lavorative. Decidere in anticipo gli ambiti della ricerca per sub-obiettivi sui quali mirare è fondamentale per acquisire dati realmente fruibili nella programmazione dell'allenamento. Per tale ragione, il lavoro del fisiologo o del medico dello sport

deve essere strettamente legato e concordato con quello dell'allenatore. A seconda delle intensità, della durata di ogni prova e del tipo di incremento di intensità tra una prova e l'altra, si potrà "puntare" su un tipo di informazione o su un'altra. Una progressione "stretta" (da 2 a 4" al km. per ogni frazione) sarà particolarmente indicata per individuare l'intensità di soglia aerobica (utile nella maratona e/o nei 50km. di marcia); un protocollo con step più "larghi" (da 5 a 10" al km.) per avere un ventaglio più aperto di informazioni (dall'aerobico all'anaerobico).

PROTOCOLLO

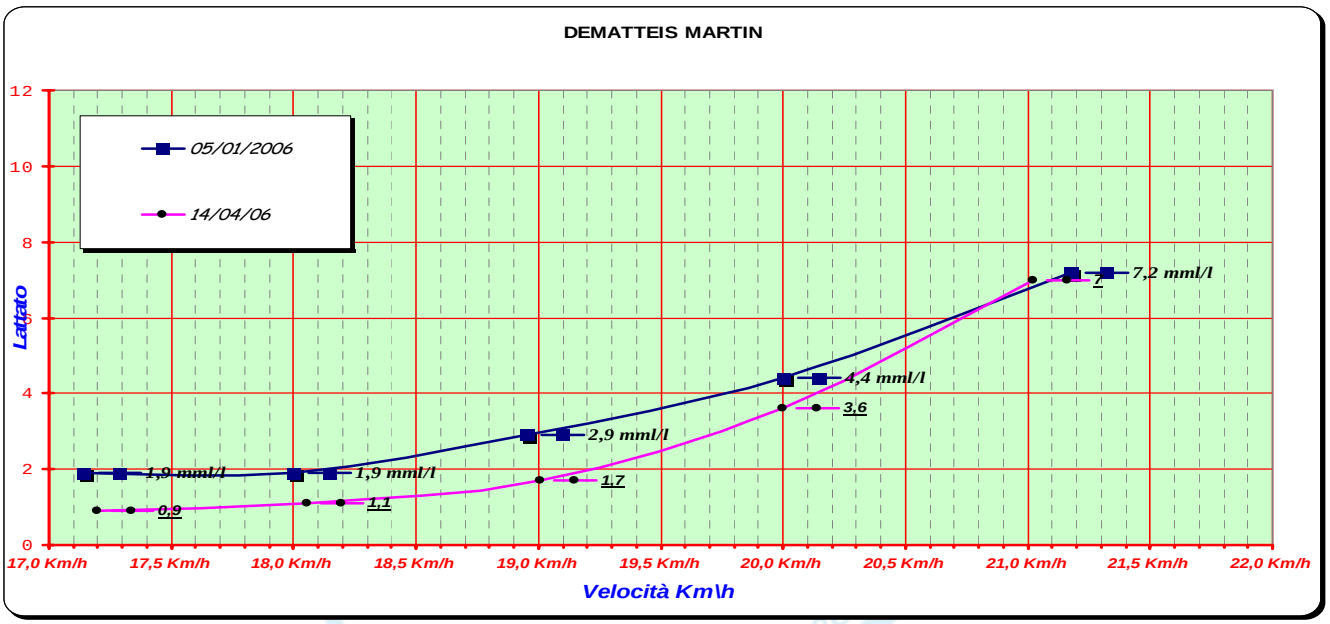
La massima attenzione, quando si utilizza il metodo di prelievo micrometrico su capillare, deve essere riposta sul fatto che la concentrazione di lattato rilevato corrisponda (verosimilmente) a quello transitato dalla cellula muscolare al torrente sanguigno durante il lavoro ad una determinata intensità. A tal fine si dovrà tener conto dei tempi di perfusione e impostare un protocollo esecutivo che tenga conto di questa variabile. Ogni prova, effettuata al proprio interno ad intensità costante, deve svolgersi in un intervallo certamente superiore ai 3'. La scelta della velocità di percorrenza presuppone un minimo di conoscenza dell'atleta indagato e, come già accennato, và modulata in base all'obiettivo da perseguire. Per i mezzofondisti del Progetto Talento si è scelto il protocollo con incrementi di velocità relativamente ampi (-10"/km.), 4 frazioni di 1600m. e una prova finale di 1200m. per la determinazione del "picco" di lattato. Una lepre sonora guidava gli atleti per consentire loro di mantenere costante la velocità. Il recupero tra una prova e quella successiva era limitato al tempo necessario per effettuare il prelievo (una goccia di sangue venoso dal lobo dell'orecchio), potendolo quantificare, mediamente, in circa 60". Il meticoloso rispetto delle procedure consente di confrontare i risultati nel corso della carriera dell'atleta, comunque ogni qualvolta si procedesse alla valutazione attraverso il medesimo sistema.

Qui di seguito riproduciamo i grafici di alcuni mezzofondisti del Progetto Talento per i quali si è in possesso di almeno un dato di comparazione (raduno di dicembre/gennaio e di aprile). Per una facile (e superficiale) lettura del grafico sarà opportuno notare che più la curva è in basso e a destra, migliori risultano le potenzialità di prestazione del soggetto.

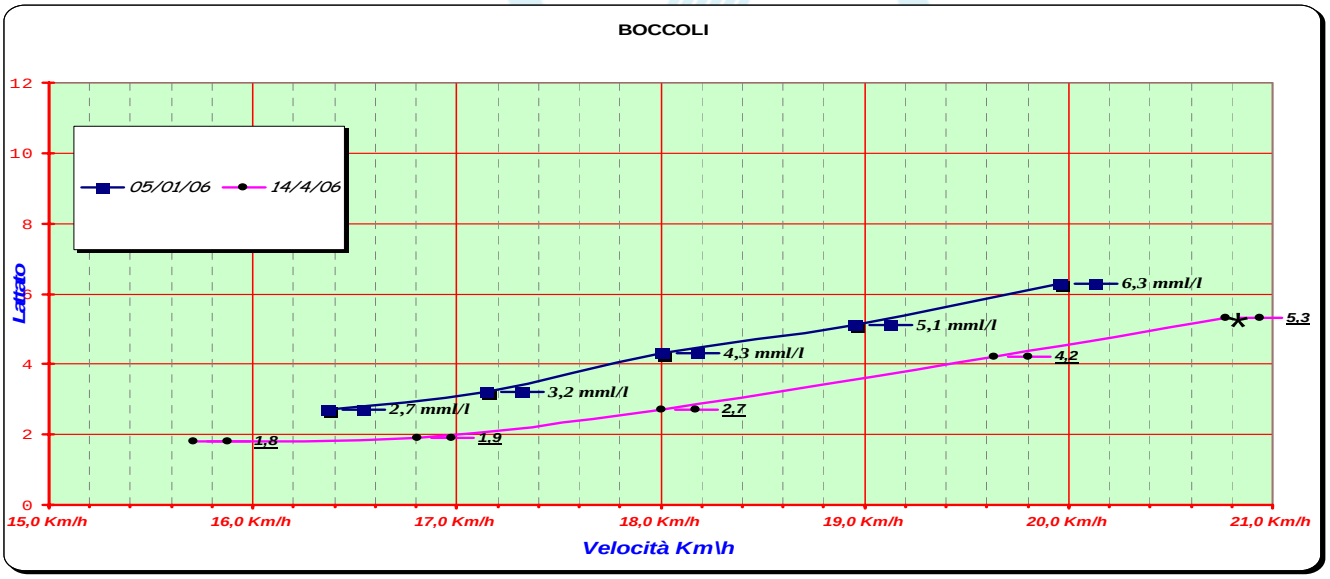


Lalli Andrea – 87 – Atl.Campochiaro – All.: Chistian Carbone

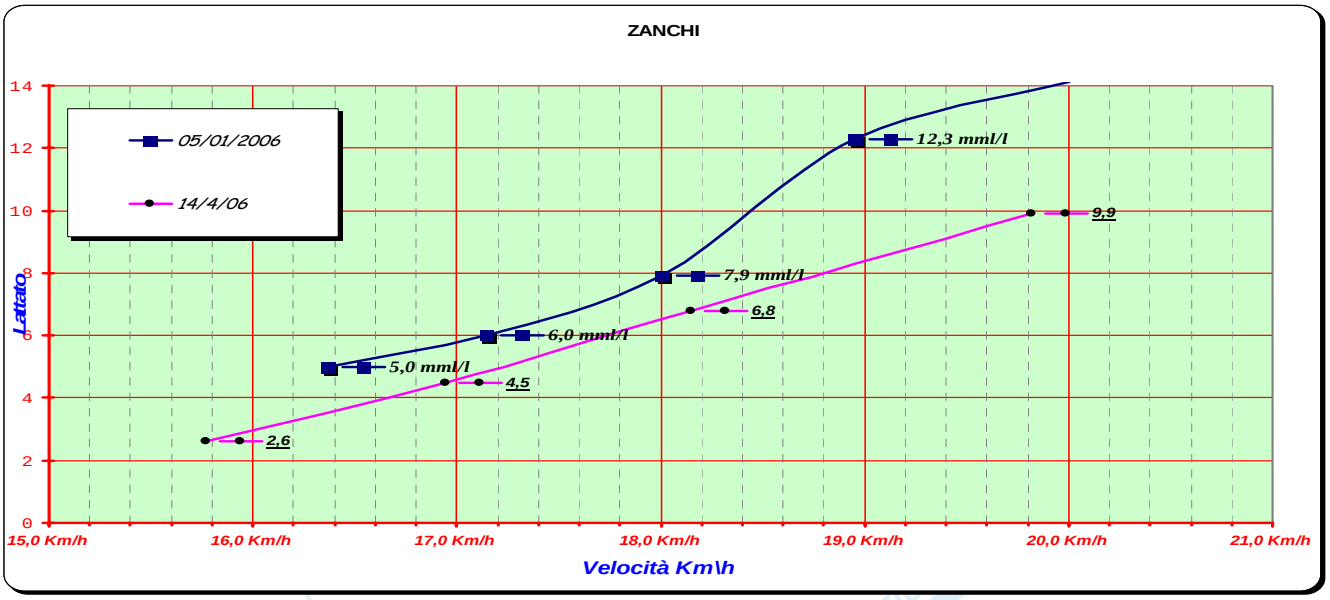
Evidente miglioramento delle qualità aerobiche sia in direzione della "potenza" (si è passati, a 20km/h, da 6,2 a 3,7 mmol/L di lattato) sia sulversante "resistenza" (sino a 19km/h le concentrazioni sono praticamente quelle basali – 1,3 mmol/L). La cinetica della curva farebbe pensare, per l'atleta molisano, ad un futuro nella maratona.



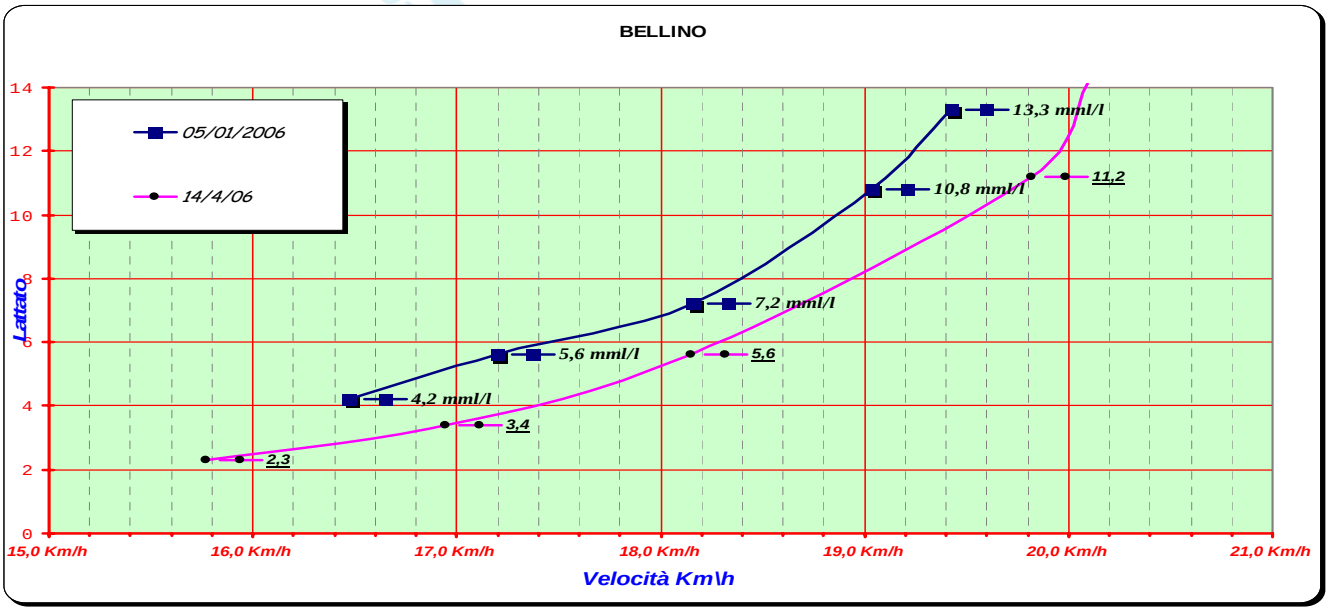
Dematteis Martin – 86 – Podistica Valle Varaita – All.: Giulio Peyracchia
Spostamento in basso della curva con livelli di lattato basale molto contenuti. I valori riscontrati fanno presagire la possibilità di conseguire interessanti risultati anche nelle gare in linea e non solo nella corsa in montagna, certamente migliori di quelli conseguiti sinora.



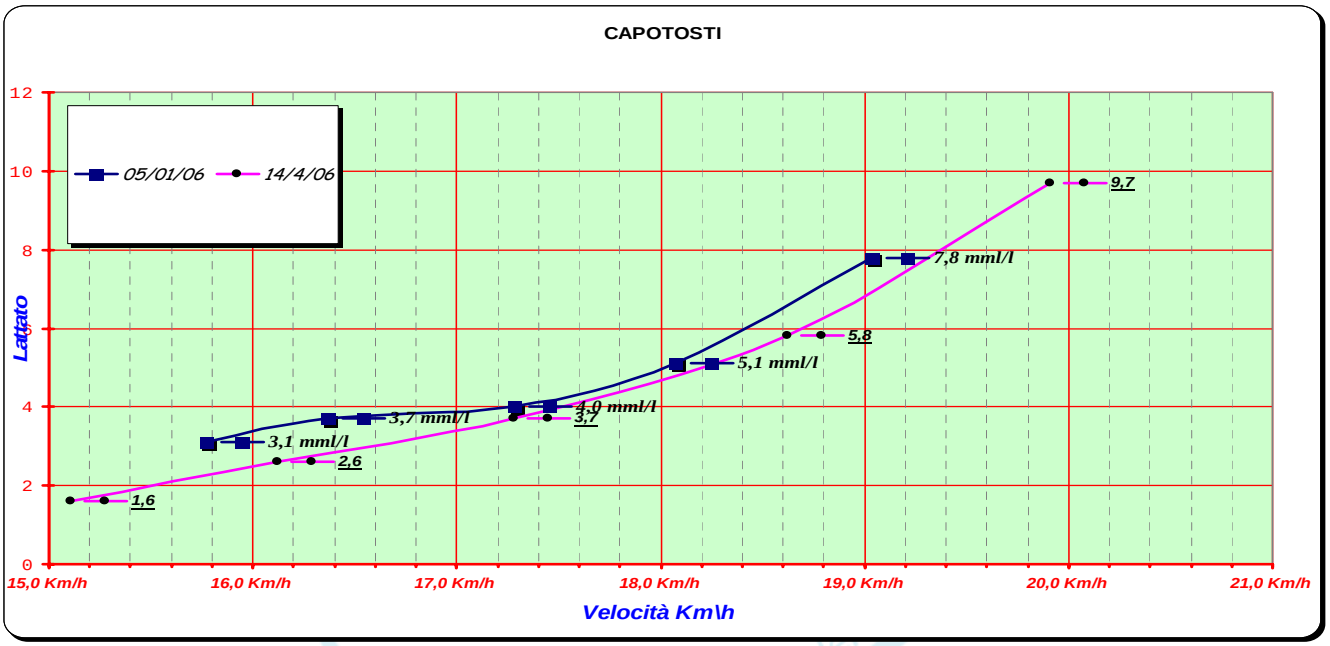
Boccoli Giovanni – 88 – Toscana Atletica – All.: Boccoli/Principato
La curva si è sposata in basso a destra in modo sostanzialmente parallelo. A parità di velocità (rispetto al test di gennaio) le concentrazioni di lattato sono, in media, inferiori di oltre un punto. Il picco è basso per un 1500ista ma ciò può essere dovuto alla giovane età e alle caratteristiche individuali.



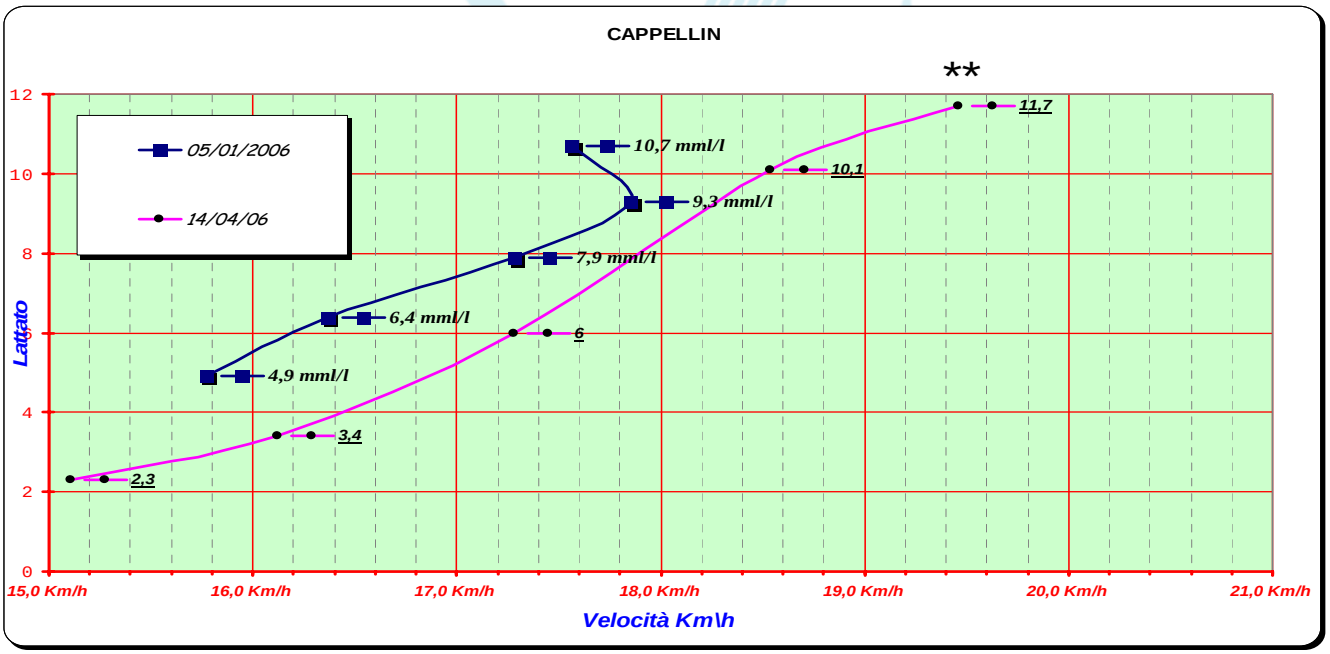
Zanchi Paolo – 87 – Atl. Saletti – All.: Alberto Bergamelli
Discreto miglioramento delle intensità aerobiche quantificabile in circa 0,5Km/h a parità di concentrazione di lattato. Comunque sono valori potenzialmente ancora migliorabili sia pure per un atleta specialista degli 800metri.



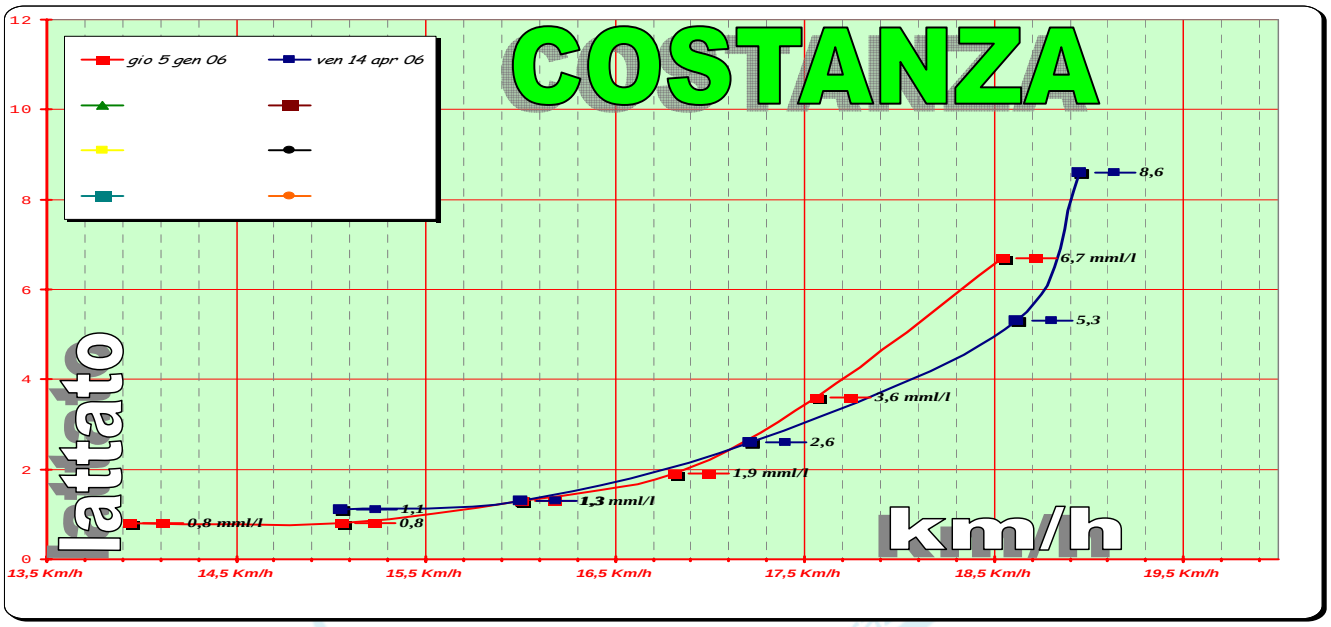
Bellino Giovanni – 88 – Cus Bari – All.: Pippo Carnimeo
Buono la spostamento a destra della curva con una diminuzione di circa un punto di lattato a parità di velocità di corsa. Equilibrato l'incremento sia a bassa che ad alta intensità.



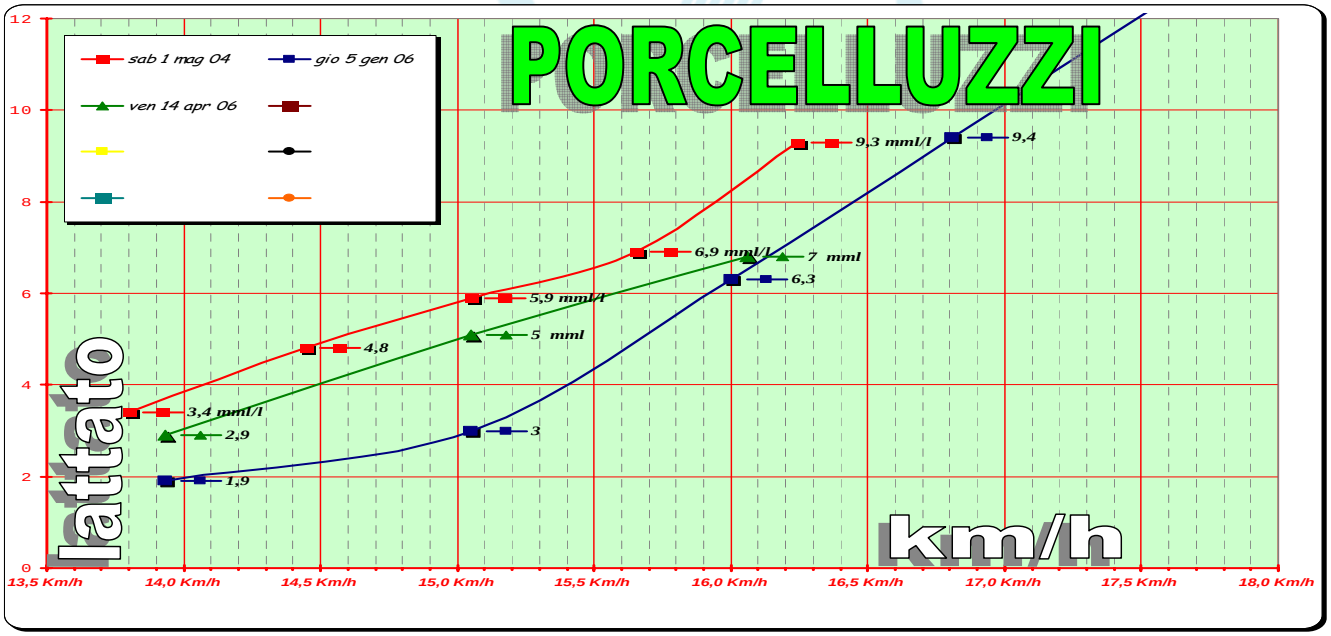
Capotosti Leonardo – 88 – Atl. Vomano – All.: Learco Monti
Quasi sovrapponibili i punti nelle velocità intermedie tra i test di gennaio e di aprile. Qualche scostamento in positivo si nota agli estremi (a bassa intensità e sul picco di velocità).



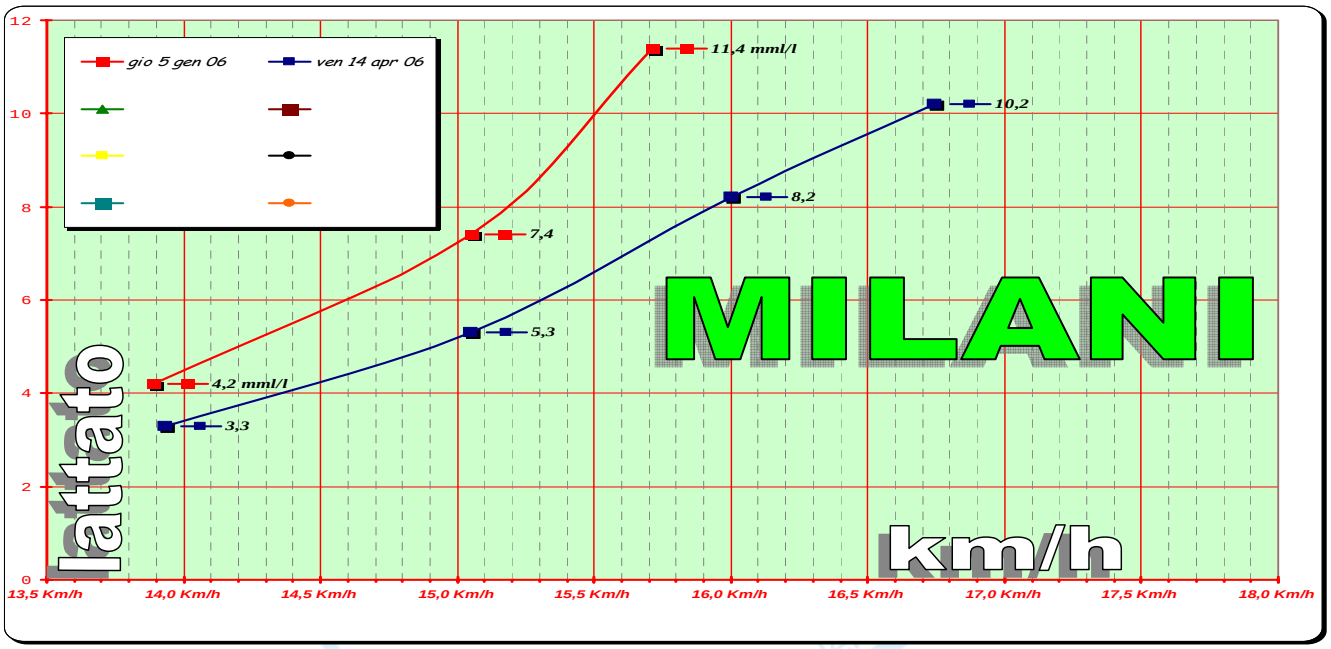
Cappellin Francesco – 90 – Atl. Piombino Dese – All.: Giacomelli
Notevole incremento delle capacità di prestazione del giovanissimo atleta toscano. Se si considera che a gennaio, nell'ultima prova, l'atleta non era riuscito a incrementare la velocità del penultimo step e che, nel secondo test, ha migliorato di quasi 15" al km. il picco di intensità. Il grafico del secondo test risulta più equilibrato e corrispondente ad un atleta mezzofondista.



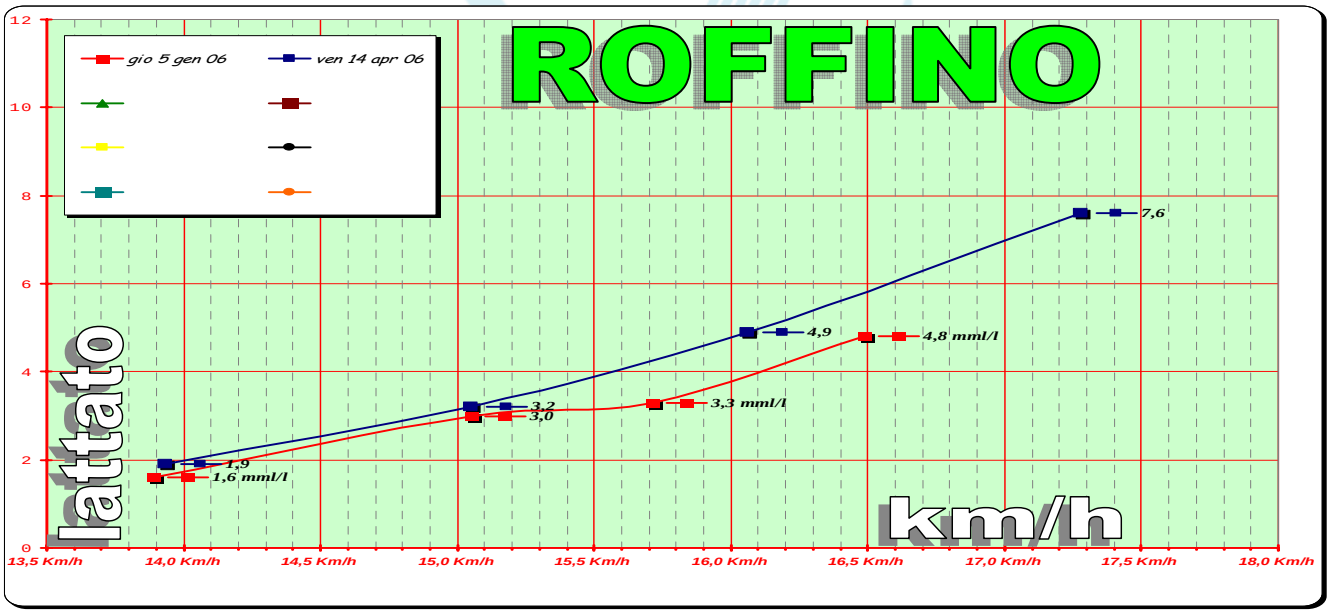
Costanza Valentina – 87 – Cus Bologna – All.: Tiziano Bozzo
Valori sovrapponibili nella parte iniziale ma decisamente migliorati nell'area della potenza aerobica. Tenuto anche conto che l'atleta partiva da buoni valori assoluti e, in questi casi, è molto più difficile registrare evidenti miglioramenti. I 4 mmol/L di lattato vengono raggiunti a 3'20" al km.; senza dubbio un valore interessante per un'atleta di questa categoria.



Porcelluzzi Anna Maria – 88 – Fondiaria Sai Atletica – All.: Domenico Ostuni
L'atleta pugliese ha sofferto di una fastidiosa peritendinite tra febbraio e marzo che ne ha rallentato moltissimo la preparazione. Tale sofferenza è subito evidenziata dal test di aprile (linea verde) visibilmente peggiore del test di gennaio.



Milani Marta – 87 – Atl. Bergamo 1959 – Rosario Naso
Indubbiamente un bel miglioramento anche se l'atleta partiva, a gennaio, da valori aerobici relativamente bassi. Questo è spiegabile con le caratteristiche spiccatamente "veloci" dell'atleta che proviene dai 400m.



Roffino Valeria - 90 – Unione Giovani Biella – All.: Clelia Zola
La giovanissima piemontese ha fatto registrare valori sovrapponibili alle velocità più basse e qualche scostamento se riferito alle intensità più elevate. E' difficile pronunciarsi in modo definitivo poiché si è scelta una progressione differente rispetto al primo test di gennaio. Per una valutazione più accurata saranno necessarie ulteriori valutazioni.

LANCI

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

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

di *Domenico Di Molfetta*

2.1 ANALISI TEST CONDIZIONALI DI FORZA

Di seguito si riportano i dati dei test effettuati con le atlete nelle stagioni agonistiche 2000 2001 2002 di Coslovich e 2001 2002 Marin e Rocco. Nelle tabelle (Che non riportiamo nel presente articolo per motivi di "spazio") sono evidenziati per ogni test:

- AP[W]= il valore a, con il rispettivo carico esterno,
- AF[N = il massimo valore di forza raggiunto nel test, espresso in Newton ed il carico esterno utilizzato nel test (1RM)
- External load= il carico esterno relativo al picco di potenza e a quello della forza (riga gialla per potenza e azzurra per la forza)
- D(m) = lo spostamento effettuato dall'atleta nella singola ripetizione
- AV[m/s] = velocità media della ripetizione effettuata, espressa in metri al secondo
- pV[m/s] = il picco di velocità, la massima velocità raggiunta nel corso della ripetizione
- tpV[s] = il tempo impiegato per raggiungere il picco di velocità nel corso della ripetizione
- PESO = il peso dell'atleta
- PICCO POTENZA W/KG= il valore del picco di potenza su kg massa
- PICCO FORZA N/KG= il valore del picco di forza su kg massa

Per meglio analizzare i dati li trasformiamo in forma grafica, per ogni test sono riportati :

- barra rossa = valore potenza, AP(W)
- barra blu = valore forza, AF (N)
- barre azzurre= valore carico esterno (kg)

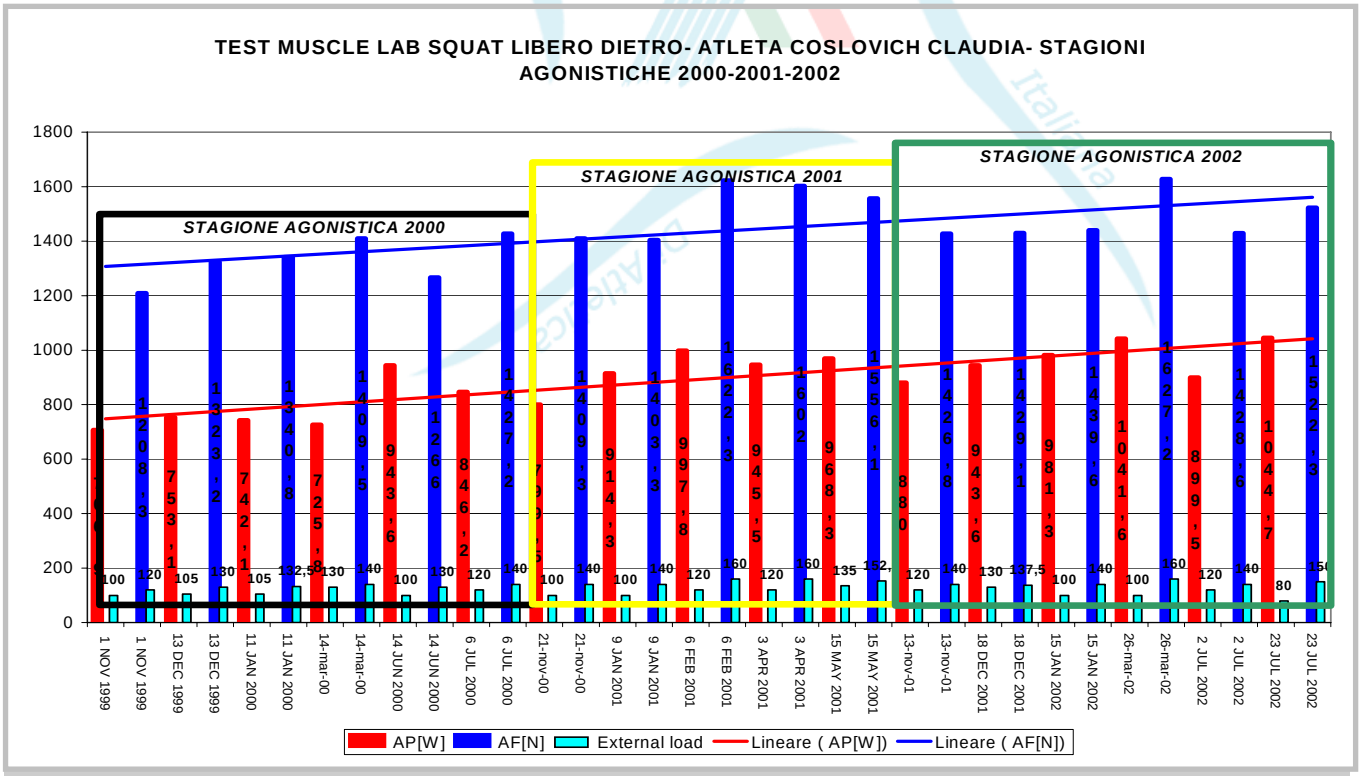


Grafico n. 1 - Test muscle lab squat libero dietro - atleta Coslovich - stagioni 2000-2001-2002

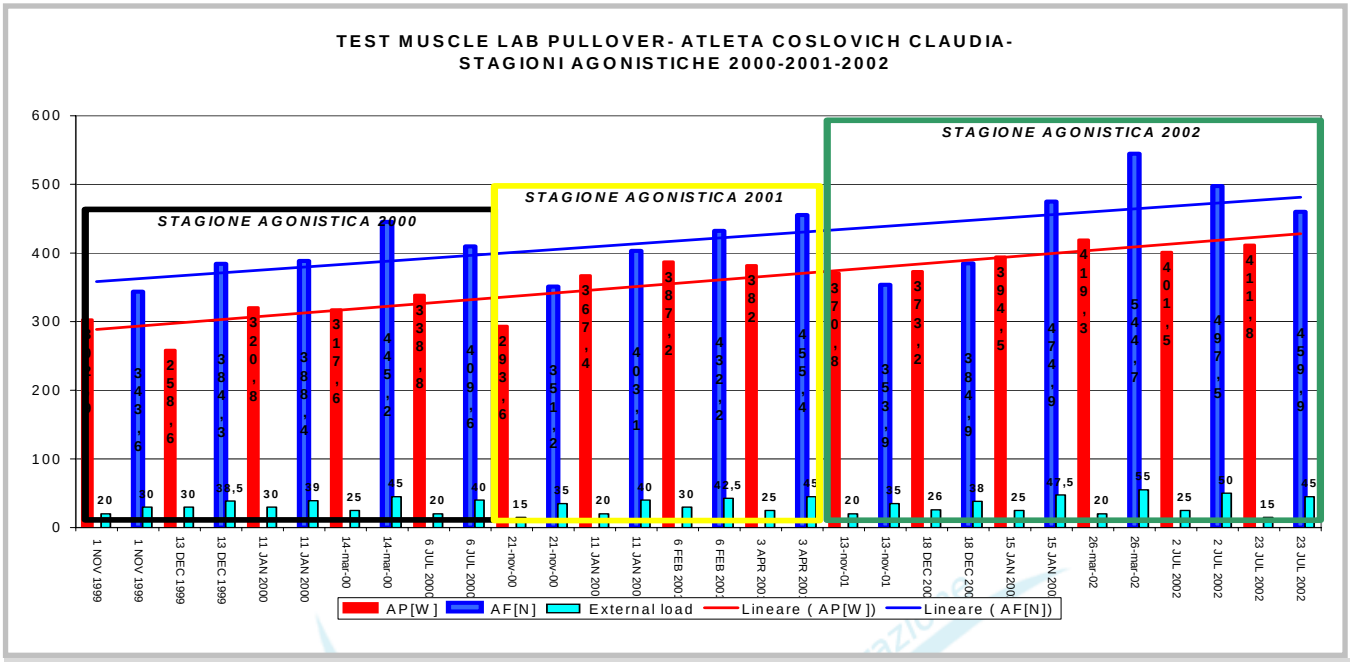


Grafico n. 2 - Test muscle lab pullover - Atleta Coslovich stagioni agonistiche 2000-2001-2002

Nell'analisi grafica dei test di squat e pullover di Coslovich (grafico n.1 e n.2) si può notare come vi sia una costante crescita nelle varie stagioni sia dei valori riguardanti la forza massimale (barra blu con linea di tendenza dello stesso colore), che quelli della forza esplosiva (barra rossa con line di tendenza dello stesso colore). Tale crescita avviene sia nella stagione presa in considerazione che nella successiva dimostrando un aumento costante negli anni. È interessante notare che corrisponde all'aumento della forza massimale un corrispondente aumento della forza esplosiva, ciò indica che il lavoro metodologico svolto ha centrato gli obiettivi preposti. Se si considerano anche le prestazioni va ricordato che la stagione 2000 ha visto l'atleta stabilire il nuovo primato italiano assoluto con 65, 30 mt, 9^ prestazione mondiale stagionale, e centrare la finale olimpica di Sydney. Nella stagione 2001 la media dei risultati è stata molto alta (circa 63 mt) ed ha visto l'atleta finalista ai Mondiali di Edmonton, 3^ in Coppa Europa e oro ai Giochi del mediterraneo. Nel 2002 l'atleta ha vinto l'Eurochalleng con 63,23 in inverno, ma purtroppo nonostante la notevole crescita condizionale un problema alla spalla non le ha consentito nella stagione estiva di cogliere i risultati programmati.

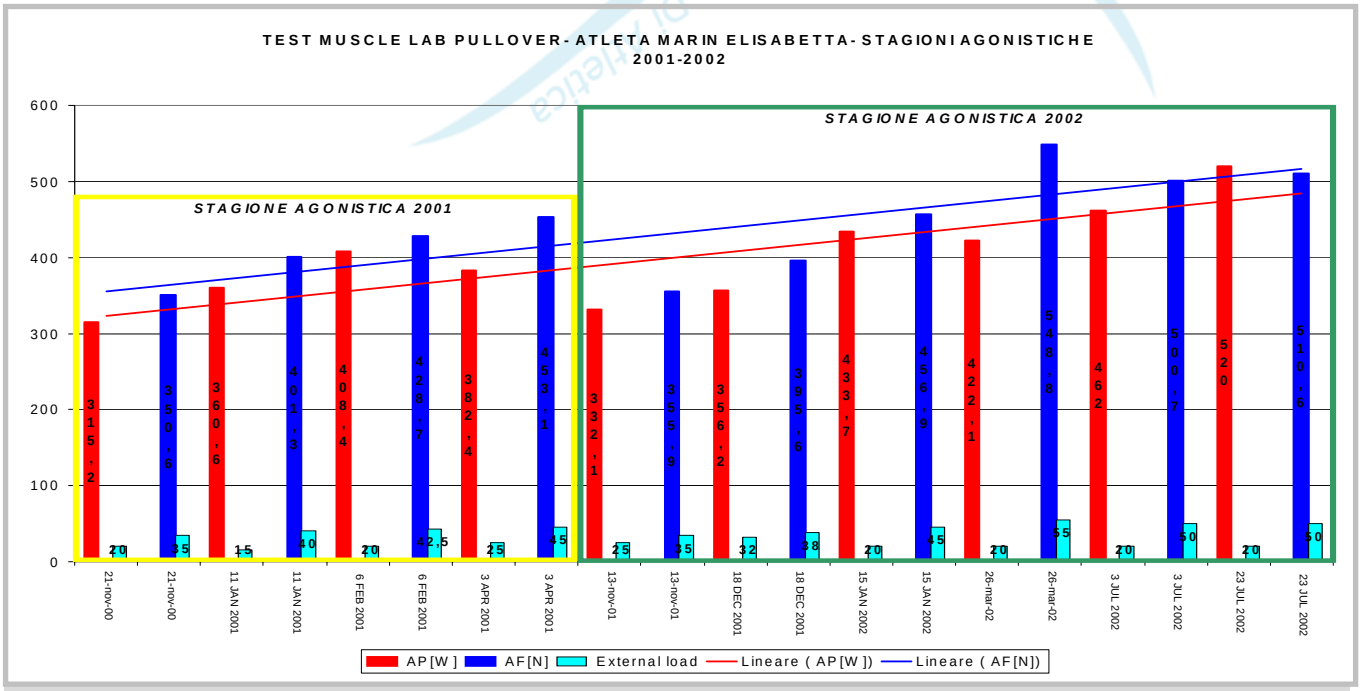


Grafico n.3 - Test muscle lab squat libero dietro - Atleta Marin stagioni agonistiche -2001-2002

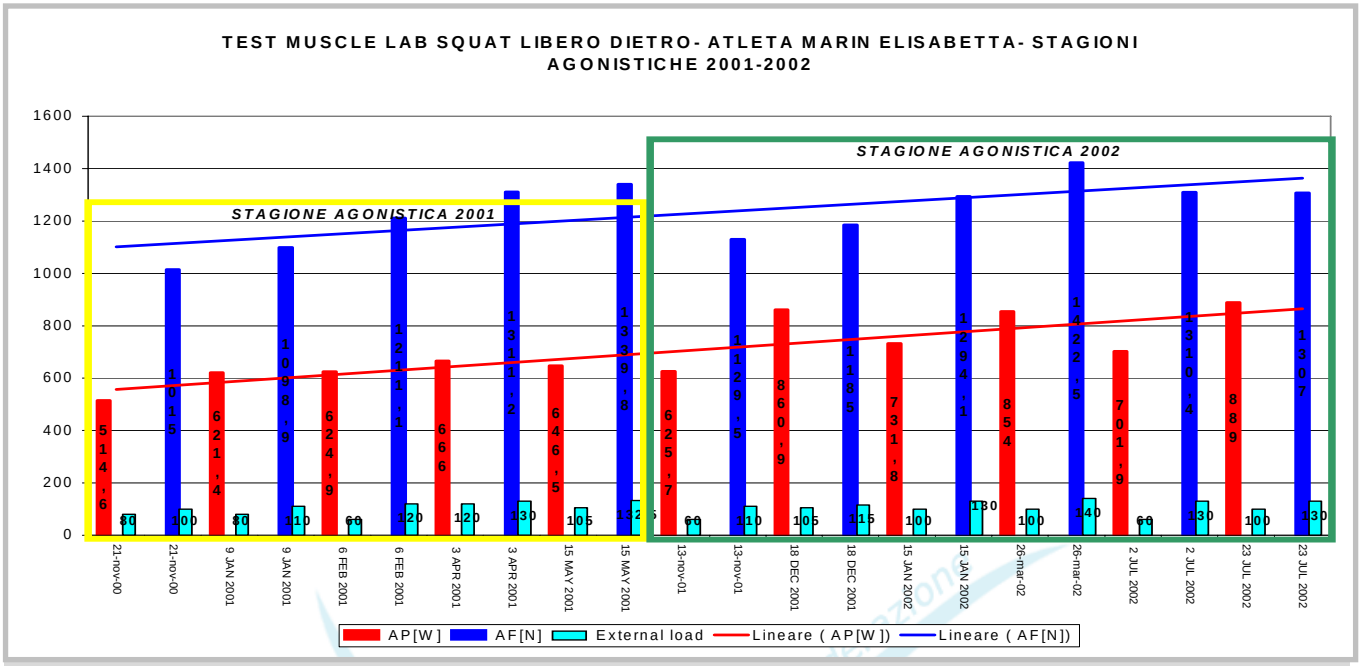


Grafico n.4 - Test muscle lab pullover - Atleta Marin stagioni agonistiche -2001-2002

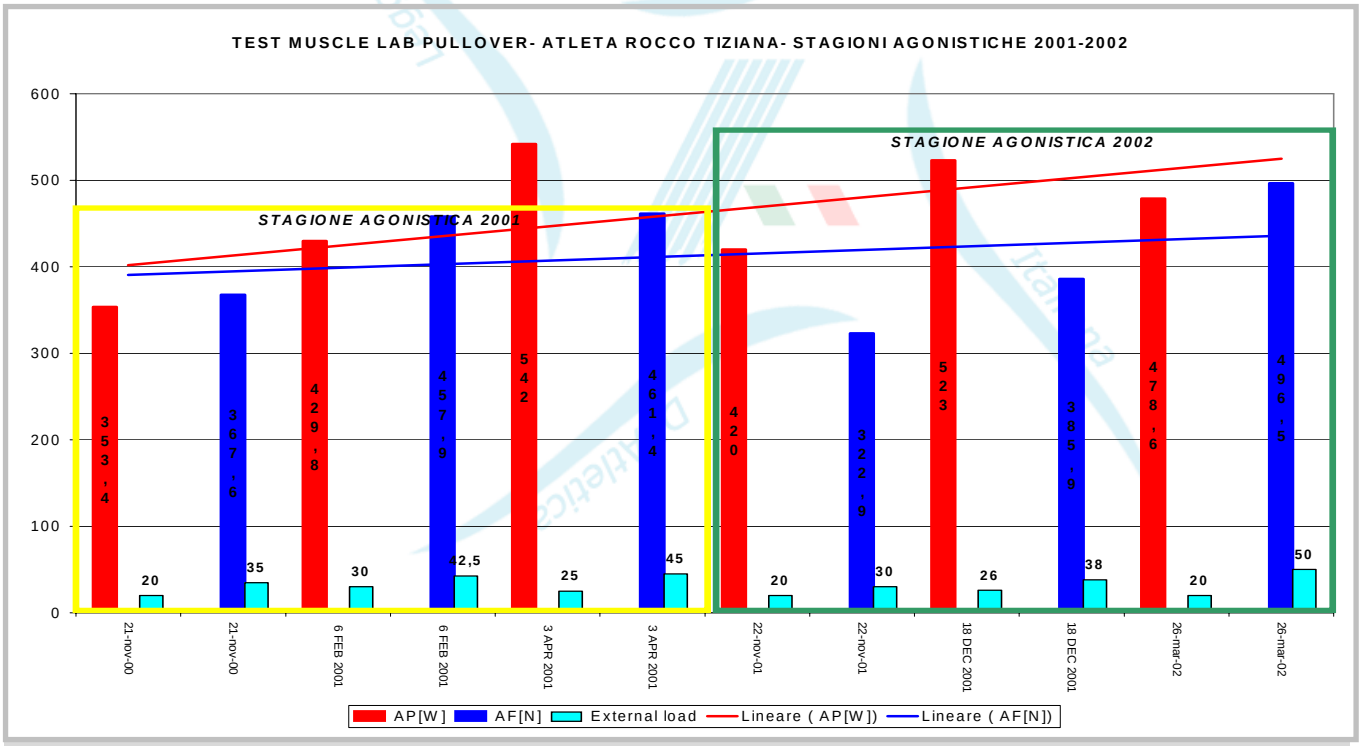


Grafico n. 5 - Test muscle lab squat libero dietro - Atleta Rocco - stagioni agonistiche 2001-2002

Anche nell'analisi dei test di Marin (Grafici n. 3-4) si nota una grande crescita dei valori analizzati, nella stagione 2001 non ha potuto cogliere i risultati attesi per un infortunio, ma nella stagione 2002 ha stabilito il suo personale di 60,14 realizzato nella finale degli Europei di Monaco dove è giunta 6^.

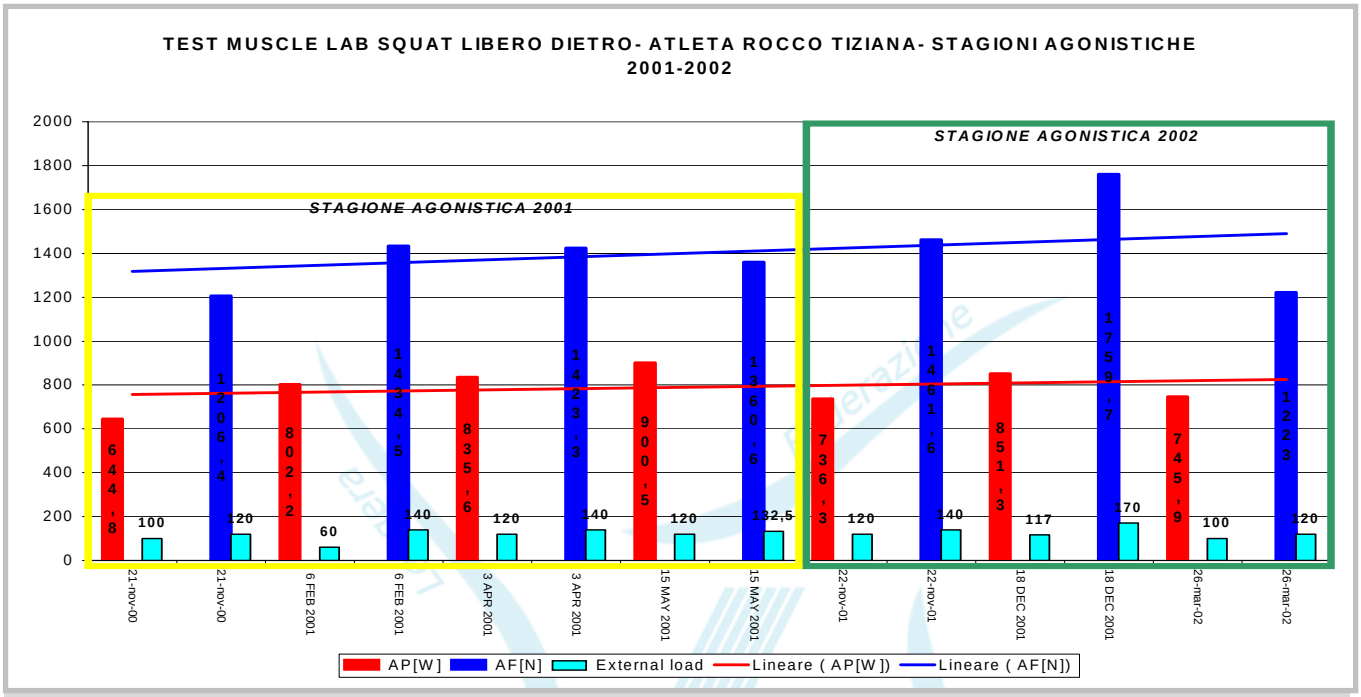


Grafico n. 6 - Test muscle lab pullover atleta Rocco stagioni agonistiche 2001-2002

Diversa è l'analisi dei dati della Rocco, si nota infatti nel test di squat un aumento della forza e della potenza nella stagione agonistica 2001, mentre nella stagione successiva all'aumento della forza non è corrisposto un adeguato aumento della potenza. Ciò è da imputarsi ad un lavoro svolto nella stagione agonistica 2002 non adeguato (non costante nei lavori). Nel test di pullover si verifica una insolita, infatti i valori dei picchi di forza sono inferiori rispetto a quelli della potenza, infatti la linea di tendenza è più basa rispetto a quella della potenza, ciò indica una scarsa crescita della forza massimale che ha corrisposto ad una instabilità dei risultati.

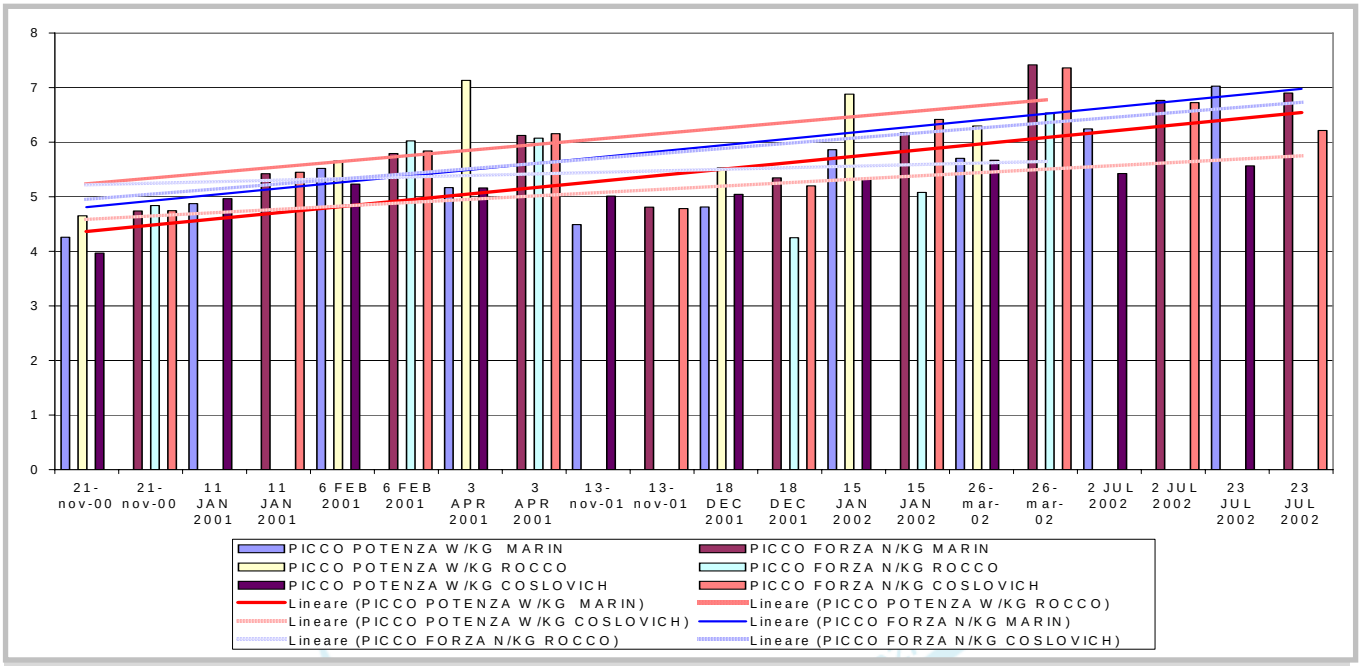


Grafico n.7 - Comparazione dei valori test pullover con muscle lab – valori su kg/massa atlete Coslovich, Marin, Rocco- stagione agonistica 2001-2002

Nei grafici successivi (n. 7 e 8) si confrontano i valori dei risultati dei test delle tre atlete nelle stagioni agonistiche 2001-2002, calcolando i picchi delle forza e della potenza in rapporto al peso corporeo.

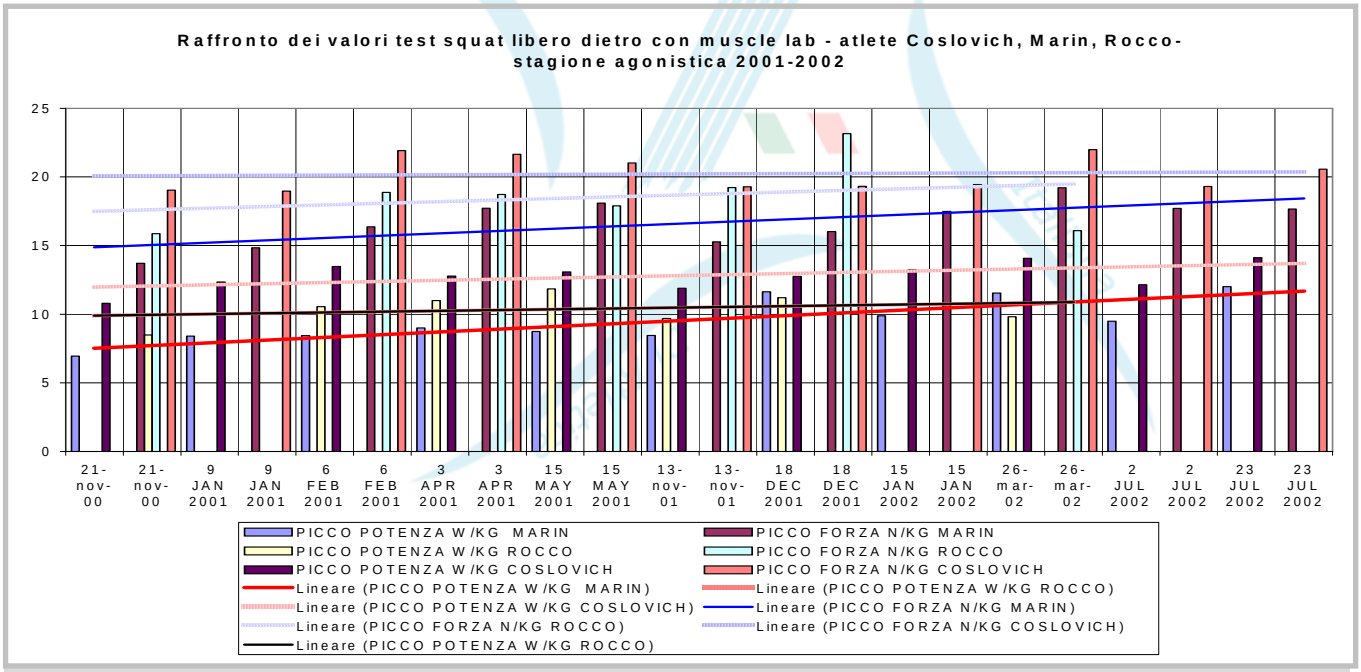


Grafico n. 8 - Comparazione dei valori test squat libero dietro con muscle lab – valori su kg/massa atlete Coslovich, Marin, Rocco- stagione agonistica 2001-2002

Dalla comparazione del test di squat, si nota come le atlete Coslovich e Marin, nel corso delle due stagioni prese in considerazione, si osserva che i valori sono in costante crescita, netti i miglioramenti della Marin, più contenuti quelli della Coslovich, tenendo però conto che quest'ultima parte da valori nettamente più alti. Per la Rocco pur partendo da valori più alti rispetto alla Marin non ha una crescita rilevante nei test successivi, ciò è avvenuto per quanto prima esposto.
Nell'analisi del test di pullover si nota la netta crescita della Marin che nell'ultima parte della stagione 2002 supera i valori sia di forza che di potenza della Coslovich.

MEZZOFONDO

Differenze ed analogie tra atleti italiani e kenioti nell'allenamento del mezzofondo breve

di *Gianni Ghidini*

PREMESSA - *Dopo le esaltanti esperienze vissute con Bordin e Pimazzoni (prolungato) e Andrea Benvenuti (mezzofondo breve), ho avuto la fortuna di allenare dal 1999 al 2005 alcuni atleti kenioti. Alcuni di loro, per merito delle loro qualità mentali, agonistiche e tecniche, hanno raggiunto e mantenuto per diversi anni i vertici delle graduatorie mondiali negli 800 e nei 1500 metri.*

Ricevuto, nel 2005, l'incarico di capo settore del mezzofondo breve dalla Fidal, ho affidato la preparazione di questi atleti ad un mio collaboratore, il prof. Roberto Troiani. Sono atleti che si allenano per 6/7 mesi all'anno a Bussolengo (Verona) ed alcuni di essi vestono i colori della locale società,l'Atl. Insieme di Bussolengo. Quelle che seguono sono alcune considerazioni su queste diverse esperienze.

La metodologia di allenamento che attuo con i mezzofondisti veloci italiani prevede, nell'età giovanile, lo sviluppo della coordinazione, della forza e della rapidità nelle loro molteplici forme, della resistenza generale, della corsa a vari ritmi dall'aerobico al lattacido e di una preparazione mentale ad una resistenza qualificata. Dunque al primo posto l'aspetto formativo.

Nel corso degli anni mi prefiggo di perseguire sempre più l'obiettivo di incrementare le resistenza specifica alla più alta velocità per la gara appropriata. Dunque al primo posto l'aspetto prestativo.

Con l'arrivo a Bussolengo (VR) - primavera 1999 - dei primi 4 atleti kenioti che ho allenato (Wilfred Bungei, William Yampoy, Benson Koech e Peter Biwot) ho scoperto che le loro buone prestazioni non erano frutto di una preparazione analoga alla nostra, bensì facevano leva su una notevole potenza aerobica estensiva unita ad una formidabile capacità lattacida, frutto di personali e anche ataviche corse prolungate sugli altipiani per la sopravvivenza; ma anche di allenamenti molto dedicati all'aerobia nelle sue molteplici espressioni estensive (fartlek, lunghi progressivi fino e oltre la soglia anaerobica, semplici lavori intervallati) e al gusto della corsa veloce-prolungata (anaerobia) che molti ragazzi kenioti esercitano come gioco di supremazia.

Lo sviluppo della componente forza era delegato ai vari modi di correre le salite e ad una vita in natura: salire sulle piante, lavorare manualmente; dai vari giochi d'infanzia ai balzi e salti legati ai riti tribali (ad esempio le danze Masai).

Tutti, a loro modo, non erano per niente abili nelle nostre esercitazioni coordinative, a digiuno di andature tecniche della corsa e di esercitazioni speciali per lo sviluppo della rapidità ed avevano sviluppato alcune forme di resistenza specifica con pochi mezzi, non sempre graduali e personalizzati. Nel decuplo alternato Bungei e Yampoy non superavano i 25 mt; nelle 40 toccate di skip rapido non scendevano sotto i 9". In compenso correvano i 100 rispettivamente in 10"96 e 10"88; i 400 in 47"2 e 47"5 e gli 800 in 1'47"1 e 1'46"8.

In Bungei e Yampoy le caratteristiche veloci erano naturalmente sviluppate assieme alle altre qualità menzionate, motivo per il quale è stato naturale indirizzarli verso gli 800 metri. Al contrario Koech e Biwot, meno veloci, denotavano qualità spiccate di endurance e orientati verso i 1500 (per Koech anche i 3.000st). Volevo farli diventare dei vincenti, dei campioni possibilmente.

A ridosso della stagione agonistica la difficoltà è stata quella di interpretare le prime gare come training specifico e sviluppare quotidianamente un lavoro a media/lunga prospettiva.

Hanno ampliato il ventaglio delle esperienze motorie introducendo esercitazioni coordinative, di rapidità, di forza a carico naturale, di ritmica della corsa veloce (ampiezza e frequenza), di potenza aerobica massima> verso la resistenza speciale, di velocità

lanciata, di studio del ritmo gara. Abbiamo visto insieme le registrazioni delle più belle gare olimpiche, mondiali e dei grandi meeting.
Abbiamo parlato a lungo di atletica e delle cose della vita, si sono inseriti nel club della mia società di atletica ed hanno trovato nel paese di Bussolengo molti amici sportivi e non.
Nel '99 avevano raccolto una esperienza importante di vita in Europa, vivendo agonisticamente a contatto con i migliori specialisti del mezzofondo veloce e, soprattutto, intravedendo un cammino da percorrere per migliorare ancora. Nelle prove di velocità, di decuplo alternato e rapidità erano diventati più abili e forti: Yampoy = 27.40 nel decuplo alternato, 10"80 nei 100, 1'44"38 negli 800; Bungei a 19 anni: 1'45"10, 10"89 nei 100 e 28.10 nel decuplo. Koech :3'32"9; Biwot:1'45"15 e molte occasioni mancate (lepraggi a gare importanti es: 2'48" ai 1200 nei meeting).
Sono tornati in Kenia con un programma fitto di proposte per 3 mesi : aerobia estensiva + esercitazioni per la rapidità, per la forza, la coordinazione …… ma chi li avrebbe seguiti fino a gennaio (ritorno in Italia x 45 giorni per preparare e partecipare alle indoor)?
Come avrebbero interpretato a casa le nuove esercitazioni apprese in Italia?
Coloro che avevano maggiori motivazioni, entusiasmo e voglia di imparare (Bungei e Yampoy) hanno ben lavorato durante l'autunno, l'inverno e nella stagione del 2000 e si sono via via migliorati sino a correre nel 2001: Bungei 1'42"96 vincendo un argento ai mondiali di Edmonton (con 10"82 nei 100, 29.70 nel decuplo, 46"40 nei 400) per Yampoy 1'43"00 con un 4° posto ai mondiali con 10"73 nei 100- 45"55 nei 400 e 29,50 nel decuplo alternato.
Nel 2002 hanno ottenuto: Bungei 1'42"34 (5° prestazione all time) e vincendo gare della G.L.
E Yampoy 1"42"91. A loro si sono aggiunti negli anni Kamel arrivato a 21 anni a 1'43"11 , Rono 3'30"93, poi Timoty Kiptanui 3'30"00 (4°alle Olimpiadi di Atene), e nel 2005 Daniel Komen Kipchircir: 3'29"76.
CONCLUSIONI - Questi corridori hanno aggiunto alle loro naturali caratteristiche di endurance, fluidità, forza, leggerezza e coraggio agonistico, attraverso una preparazione più organica che ampliasse il ventaglio delle loro espressioni coordinative, energetiche, di forza e ritmiche quali vengono attuate nell'atletica europea (ma con molte mediazioni).
La corsa, nelle campagne del Kenya, rimane una necessità quotidiana ed è, ora, anche un modo di emancipazione economica.

Ci sono decine di ragazzi che a 18/19 anni corrono in 1'48" o meno negli 800 e 3'45" o meno nei 1500, il tutto a 1800mt di altitudine e su piste in terra poco regolari. Le stesse cose accadono anche nei metri 5.000/10.000 e ancor più qualificate sono le prestazioni nei 3.000 siepi e nella maratona.
La corsa come necessità, come tradizione nazionale e tribale di confronto e supremazia, la vita agreste senza troppe comodità sugli altipiani, producono uomini leggeri, agili, resistenti e veloci. Un enorme serbatoio di atleti di medio/alto livello che, se ben guidati, diventano i campioni che tutti ammiriamo.
Il problema più evidente per questi giovani che si affacciano in Europa per gareggiare e per affidarsi dapprima ad un manager e forse, poi, ad un coach, è quello di superare lo smarrimento iniziale, di inserirsi in gruppi di corridori connazionali, per rimanere legati alla loro terra e ai loro valori. Di trovare, inoltre, manager e coach corretti e onesti che pensino, con progetti mirati di lungo periodo, alla loro carriera e alla loro vita futura. O, peggio, di essere "consigliati" da personaggi senza scrupoli che li inducano a scelte "farmacologiche" per sostenere un'attività agonistica esageratamente stressante. Di saper mantenere un equilibrato tenore di vita , di amministrare in modo oculato i guadagni. Solo così l'esperienza occidentale, per loro, diventerà proficua e gratificante. Di certo per me lo è stata, straordinaria sotto il profilo sportivo ed umano.
Mi auguro che, di questa, possano beneficiare anche i nostri atleti.

FORMAZIONE CONTINUA

di *Giorgio Carbonaro*

Formazione di base

Le attività di base sono caratterizzate da una particolare articolazione nella organizzazione e gestione (capillarità a livello regionale, diffusione a diversi livelli, entità della partecipazione). Da questi elementi non può ovviamente prescindere la formazione dei tecnici di base. Oltre ai programmi del *corso iniziale* per l'accesso alla qualifica di istruttori, l'attività didattica prevede:

- gli aggiornamenti (per l'acquisizione dei crediti formativi)
- la formazione e l'aggiornamento dei *formatori regionali* (per garantire omogeneità di interventi sul territorio)
- l'elaborazione della *guida didattica* per i formatori
- la strutturazione del *curriculum formativo*, basato non solo su attività didattica ma anche su esperienze *sul campo* (raduni, stage, ecc.)
- l'impegno sulla documentazione e sulla bibliografia specializzata.

Qui di seguito facciamo il punto sulle varie iniziative già avviate

Incontri di aggiornamento per tecnici formatori docenti

Continuano gli **incontri di aggiornamento** riservati ai **tecnici formatori docenti** dei corsi istruttori, che sono svolte anche come aggiornamento dei tecnici sul territorio.

Il prof. Carlo Vittori interviene sul tema: *Alcuni fondamenti dell'allenamento sportivo giovanile*. Dopo l'incontro di Torino (6 maggio), ne sono in cantiere di nuovi in Lombardia e nel Lazio. I primi incontri erano stati organizzati nelle seguenti regioni: Abruzzo (L'Aquila 29 marzo), Friuli V.G. (Gorizia, 1 aprile), Toscana (Firenze, 4 aprile), Lazio (Roma, 11 aprile).

Rubriche on-line dei Comitati Regionali FIDAL per i tecnici

Da una breve rassegna dei siti dei Comitati Regionali, elenchiamo qui di seguito i link con rubriche che attualmente riguardano le attività di studi, formazione o, più in generale, di attività tecnica che si riferisce alle attività didattiche.

Abruzzo: il punto tecnico
Lazio: studi e formazione
Liguria: attività tecnica
Lombardia: corsi - convegni
Piemonte: punto tecnico - *contiene le relazioni dei seguenti convegni*:
25-26 marzo 2006 – "Sport: istruzioni per l'uso"
3-4 Dicembre 2005 – "La Marcia, sviluppo tecnico e giudizio"
8 ottobre 2005 – "Allenamento e condizioni ambientali: fattori di sviluppo e limiti della prestazione"
2 Aprile 2005- "Sport: istruzioni per l'uso"
Puglia: corsi e forum
Veneto: settore tecnico

Corsi per istruttori sul territorio

I corsi 'ratificati' dalla Giunta Esecutiva FIDAL nei primi mesi del 2006: Lombardia (Pavia, 11 istruttori), Bolzano (Bolzano-Bressanone-Lana, 17 istruttori), Piemonte (Cuneo, 17 istruttori), Lombardia. I corsi da ratificare nel mese di maggio: **Umbria** (Perugia, 29 partecipanti), **Sardegna** (Elini, 16 partecipanti), **Emilia Romagna** (Parma, 41 partecipanti), **Sicilia** (Messina, 18 partecipanti), **Lombardia** (Bergamo, 26 partecipanti), **Puglia** (Bari, 43 partecipanti).

Avremo, quindi, in questa prima parte dell'anno, anche se si riferisce a corsi iniziati nel 2005, **218** nuovi istruttori. Ricordiamo che, normalmente, tra questi non ci sono diplomati ISEF o laureati in Scienze Motorie, per i quali, sulla base della normativa ancora in vigore, è sufficiente fare domanda al Comitato Regionale di competenza (http://www.fidal.it/images/modulo.DOC). In merito a questo argomento sono previste novità con il *nuovo regolamento dei tecnici* in corso di approvazione da parte del CONI.

Corso per la formazione di Allenatori

Il corso per il conseguimento della qualifica di allenatore ha terminato anche la fase della valutazione finale (Formia, 13-14 aprile, Tirrenia 22-23 aprile). La prossima Giunta Esecutiva Fidal ratificherà i risultati degli esami dei 56 nuovi aspiranti.

A proposito del livello di allenatori, così 'recita' il 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)

Il corso del biennio 2005-2006 - I prossimi incontri

Questo è il calendario dei prossimi incontri del corso per allenatori specialisti:

dal 12 maggio al 18 giugno

Data inizio	*Data finale*	*Località*	*Gr. specialità*
12-mag-06	14-mag-06	Desenzano BR	Prove Multiple-4
13-mag-06	14-mag-06	Formia	Lanci-4
13-mag-06	14-mag-06	Formia	Salti-3
17-giu-06	18-giu-06	Schio	Prove Multiple-5

L'attività del corso per allenatori specialisti rallenta in questo periodo con l'approssimarsi del periodo agonistico. Ecco la situazione attuale ed i prossimi incontri, per ciascun gruppo di specialità:

Velocità ed ostacoli: il 3° incontro si terrà il 9/10 settembre.

Prove multiple: come già annunciato, il 4° incontro (13/14 maggio) si è incentrato sul convegno di Desenzano, in concomitanza della manifestazione "Multistars IAAF", con i seguenti argomenti: il mezzofondo veloce e le relazioni di un tecnico straniero, **Jean Yves Cochand**, responsabile della nazionale francese di PM, che ha trattato la promozione, l'avviamento e l'analisi del talento. E' già in calendario il 5° incontro (Schio, 17-18 giugno) su salti e lanci.

Mezzofondo e fondo: i tecnici candidati allenatori specialisti, dopo l'assegnazione dei titoli per le tesi, si rivedranno per il 5° incontro il 21/22 ottobre.

Salti: il 3° incontro (Formia, 13-14 maggio) viene dedicato alla tecnica dei salti in estensione (lungo e triplo), con i relatori Mazzaufo, Pericoli e Tucciarone. Il 4° incontro, dopo la sosta estiva, si svolgerà a fine settembre, secondo modalità da stabilire.

Lanci: il 3° incontro si è tenuto a Schio, con il seminario di **Carlos Buron**. Il 4° incontro (attenzione, è una modifica) si svolgerà a Formia (13-14 maggio) su programmazione e, ancora, valutazione. Di Molfetta ed Angius i relatori.

Marcia: il prossimo incontro si terrà nei giorni 14/16 luglio a Sestriere, in concomitanza con il raduno pre-Campionati Europei. Il tema: allenamento in quota nella marcia - teoria e pratica. I relatori saranno i tecnici in raduno: La Torre, Damilano, Visini.

SCIENZA, TECNICA, ATLETICA

Long runner e uso di carboidrati di *Attilio Speciani*

Molte delle domande che i "*long runners*" si pongono sono relative alla possibilità di utilizzare zuccheri nell'ultima fase di una maratona; infatti il problema della integrazione calorica non si pone certo per gare o performance al di sotto dei 21 km.

Nelle corse che invece superano questa distanza, ad un certo punto si esaurisce il glicogeno di riserva epatico e muscolare, e l'organismo si trova obbligato a utilizzare solo grassi (in realtà non è mai così categorica questa divisione, perchè anche fin dall'inizio dello sforzo muscolare c'è comunque una partecipazione di consumo dei grassi, anche se minimale) e a distruggere le proteine (soprattutto muscolari) per costruire gli zuccheri di cui ha bisogno.

La domanda interessante è *che cosa succede se si ingerisce zucchero (o glucosio o maltodestrine o fruttosio o qualsiasi altro carboidrato a medio/alto indice glicemico) in questo momento di bisogno*.

Partiamo per capirlo da una serie di dati già noti:

- il glucosio ematico è indispensabile per utilizzare i muscoli

- l'aumento di insulina indotto dalla ingestione di zuccheri a medio/alto indice glicemico determina comunque un aumento del flusso sanguigno a livello muscolare, facilitando quindi l'"*uptake*" del glucosio e la sua utilizzazione (clicca per il link all'articolo).
- recentissimi *studi, soprattutto anglosassoni, sull'effetto dello stimolo indotto dalla noradrenalina e dalla adrenalina durante esercizio intenso* o moderato evidenziano che si ha una risposta organica connessa con a)eliminazione più rapida del glucosio circolante b)mantenimento del preesistente rapporto tra insulina e glucagone c)mantenimento del livello glicemico esistente, o al più un lieve incremento dello stesso (link all'articolo relativo).
- *esiste la insulinoresistenza!* In un quadro che apparentemente sembrerebbe favorire l'intensità dello sforzo, la assunzione di zuccheri in modo irragionevole e la eccitazione mentale e fisica connessa con la parte finale di una competizione, interviene un meccanismo modulatore di estrema importanza, *capace di frenare questa possibile "morte del cavallo"*. L'insulinoresistenza è un fatto importantissimo in patologia medica, e si correla non solo al diabete, ma anche allo sviluppo della ipertensione, ma per quanto concerne l'attività sportiva basta sapere che è un fenomeno stimolato dalla secrezione surrenale e dalla attività eccitatoria del Sistema Nervoso Simpatico (leggi articolo).
- lo stesso articolo appena segnalato ricorda che l'insulinoresistenza è correlata anche alla possibile presenza di sostanze infiammatorie preesistenti, da cui quindi si può estrapolare che la alimentazione corretta (in fase di allenamento) rispetto alle intolleranze alimentari e rispetto alla produzione di eicosanoidi (si formano con una dieta con livelli insulinici squilibrati), può consentire un minore effetto della resistenza insulinica.

La lettura quindi degli ultimi dati scientifici al riguardo, pur tenendo presenti i diversi valori di indice glicemico dati ai diversi possibili sostituti utilizzabili negli ultimi chilometri di una gara lunga (difficilmente solidi, e quasi obbligatoriamente solo liquidi), ci riconferma che l'insulina e la sua regolazione svolgono un ruolo dominante; che durante l'esercizio fisico intenso compare un effetto di compensazione dato dalla attivazione del surrene e dallo stimolo del sistema simpatico; che questo sistema di controllo è solo parzialmente efficace perchè in breve determina una resistenza insulinica che lo rende inattivo.
È probabile quindi che in fase finale di una gara un individuo possa comunque utilizzare zuccheri a veloce assorbimento, sapendo che un impiego limitato è positivo, ma che questo stesso effetto può trasformarsi in direzione opposta se lo stimolo mentale o fisico (fatica od emozione) eccitatorio travalica un limite che presumiamo assolutamente individuale.
Molto dipende, come sempre, dall'allenamento e dalla consuetudine con cui si è gestita la formazione mentale e muscolare dell'organismo, e probabilmente, a dispetto dei dati scientifici elaborati, da una individualità che ognuno deve sapere cogliere con l'esperienza.

FOCUS

PSICOLOGIA

Dal flow alla preparazione mentale: competenze di ruolo dell'allenatore di *Marisa Muzio*

COME UN NAVIGATORE

Una metafora che ben rappresenta il ruolo della preparazione mentale è quella del navigatore satellitare. Disporre del navigatore quando si viaggia in macchina è un vantaggio solo se si è disponibili a studiarne il funzionamento, l'impostazione. Attivarlo è la fase successiva e il miglior uso che se ne può fare è quello di ricorrervi in modo sistematico.
Una sorta di automatismo che lascia libere energie emotivo-cognitive di chi guida, che garantisce maggior sicurezza e porta con facilità alla meta.
Per convincersi a farne uso è fondamentale sperimentarne l'efficacia. Solo a quel punto si è disposti ad investire.

IL FLOW PER RAGGIUNGERE LA META

Immediato il riferimento: la possibilità di giungere alla meta con facilità è ben rappresentata dallo stato di flow, il navigatore non è altro che la preparazione mentale.
In psicologia dello sport, infatti, il flow è quello stato psicologico di benessere che corrisponde alla completa immersione nel compito, è connotato da elevato coinvolgimento e controllo della situazione, focalizzazione dell'attenzione, assenza di noia e ansia, motivazione intrinseca (piacere per l'attività), alterata percezione dello scorrere del tempo e assenza di auto-osservazione.

LE DIMENSIONI DEL FLOW

L'atleta in stato di flow sperimenta sensazioni uniche, di massima positività e gratificazione:
Equilibrio tra sfida e abilità: la difficoltà del compito (challenge) è in equilibrio con le capacità (skills) di chi lo affronta. Provare a migliorare un tempo su cui ci si è già stabilizzati con successo, ad esempio. Squilibri a favore dell'uno o dell'altro fattore sono causa, rispettivamente, di stati di ansia o di noia. Fattori negativi che non permettono il completo coinvolgimento nella situazione.
Unione tra azione e coscienza: l'atleta è totalmente immerso nell'azione e tutta la sua energia mentale è diretta in tal senso. C'è solo quell'ostacolo, quel salto e nient'altro intorno.
Mete chiare: l'atleta ha ben chiari gli obiettivi che vuole ottenere ed il modo in cui farlo. Un tempo da migliorare, una misura da raggiungere, un gesto tecnico da perfezionare.
Feedback immediato: le risposte "del campo" all'azione dell'atleta giungono in tempo reale, permettendogli di modularsi di conseguenza. Il cronometro fornisce intervalli di tempi da record, eppure le gambe continuano ad andare quasi da sole.
Concentrazione sul compito: l'attenzione è completamente focalizzata su un campo di stimoli limitato. Spettatori ed avversari quasi non sono percepiti tanto si è immersi nella situazione.
Senso di controllo: l'atleta si sente padrone della situazione, ha ben chiari traguardo, risorse a disposizione. Il corpo risponde bene ad ogni richiesta.
Perdita della coscienza di sé: si perde il senso del sé come entità separata dal mondo esterno, diventando un tutt'uno con l'ambiente esterno. Il giavellotto viene percepito come un prolungamento del proprio braccio, la pista scorre via sotto i piedi senza fatica.
Destrutturazione del tempo: il tempo, in stato di flow, sembra non trascorrere nel modo ordinario: in alcuni casi, come nel caso della maratona, sembra volare via. Non si direbbe neanche di aver corso per delle ore.
Esperienza autotelica: l'atleta non è motivato da ricompense esterne, la situazione comporta uno stato di benessere e il soggetto trae piacere semplicemente dal viverla. Si corre, si fatica, si salta per il semplice piacere di correre, faticare, saltare.
E ALLORA?
Fin troppo facile capire l'importanza della preparazione mentale tra le competenze di ruolo dell'allenatore. Attraverso il navigatore, infatti, è più semplice giungere a destinazione, sperimentare lo stato di flow.
A sua volta, il flow predispone la peak performance, visto che assomma le condizioni mentali più favorevoli per la manifestazione della prestazione sportiva ottimale.

SPORT & DIRITTO

La giustizia sportiva di *Gianpiero Orsino*

LA GIUSTIZIA DI TIPO DISCIPLINARE.
Affrontata nella scorsa newsletter la prima forma di Giustizia Sportiva, quella tecnica, andremo ad argomentare un altro tipo di giustizia operante nel mondo dello sport che prende il nome di GIUSTIZIA DISCIPLINARE.
Ratio della Giustizia Disciplinare è il fatto che nel mondo sportivo esistono delle irrinunciabili regole che i soggetti di tale ordinamento devono rispettare.
Ciò premesso, possiamo affermare che:
"*La Giustizia Disciplinare ha come scopo e funzione l'accertamento e la punizione dell'illecito sportivo o disciplinare, il quale illecito ricorre quando un associato violi con il proprio comportamento una norma dello statuto, del regolamento federale, o altra disposizione a cui l'ordinamento sportivo ricollega una sanzione di tipo disciplinare".*
Rinviando ogni dissertazione relativa ad un argomento come l'illecito sportivo,troppo importante e vasto da poter esaurire in questa sede, è opportuno solo anticipare che diverse sono le sanzioni che l'ordinamento può comminare nei confronti di chi non osservi le regole dell'ordinamento sportivo e non riconosca la cogenza (obbligatorietà) delle decisioni degli organi di giustizia. Le sanzioni possono graduarsi, proporzionalmente alla violazione compiuta, dalla pena pecuniaria alla esclusione temporanea, fino alla più severa della radiazione o esclusione definitiva del soggetto.
Una considerazione appare tuttavia ora necessaria, la quale muove dal presupposto che l'ordinamento sportivo è un ordinamento a "*partecipazione facoltativa",* e da ciò consegue che *non è possibile l'applicazione della sanzione con la forza*,motivo per cui gli sforzi degli organi federali sono ovviamente maggiori per tentare di bilanciare, da un lato, una fondamentale necessità di tutelare l'ordinamento con regole e relative sanzioni per la loro mancata osservanza con ,dall'altro,

un aspetto intrinseco e caratterizzante dell'ordinamento che resta appunto a partecipazione non necessaria e libera.
Per concludere con un riferimento legislativo alla Giustizia Disciplinare, importante è quanto affermato dalla legge 280/2003(*Conversione in legge del decreto 19 agosto 2003, n.220, recante disposizioni urgenti in materia di giustizia sportiva*),il quale all'art.2 rubricato "Autonomia dell'ordinamento sportivo" stabilisce che: *è riservata all'ordinamento sportivo la disciplina delle questioni aventi ad oggetto i comportamenti rilevanti sul piano disciplinare e l'irrogazione ed applicazione delle relative sanzioni disciplinari sportive.*
L'art.2 se pur chiaro nella attribuzione di giurisdizione al giudice sportivo è stato tuttavia oggetto di rilievi molto interessanti da parte di dottrina recente, la quale ha affermato una incostituzionalità di tale attribuzione, in violazione dei precetti dell'art.24 Cost. e 102 Cost. Non rientra comunque nei nostri obiettivi approfondire tale dibattito, avendo sommariamente raggiunto la conclusione e chiuso il cerchio sull'argomento relativo alla giustizia di tipo disciplinare.

A questo numero hanno contribuito:

Tonino Andreozzi - Giorgio Carbonaro – Domenico Di Molfetta - Pierluigi Fiorella – Francesca Tosi - Gianni Ghidini - Piero Incalza – Marisa Muzio – Gianpiero Orsino - Attilio Speciani

---