



EDITORIALE

di [Piero Incalza](#)

Bisogna prendere atto che l'educazione sportiva delle giovani generazioni attraversa un momento di difficoltà. Se il riferimento, poi, si indirizza verso la diffusione della pratica continuativa dell'atletica leggera, le osservazioni degli addetti ai lavori vanno da scenari catastrofici ed apocalittici ("l'atletica sta morendo") ad ammissioni di crisi più o meno profonda del sistema. Che questo sia è confermato dal fiorire, in modo spontaneo o organizzato, centralmente o sul territorio,



di iniziative atte a spingere verso la cultura del movimento che sembra non appartenere più ai giovani rampolli. I bilanci del Coni e, con esso, delle Federazioni sportive, sono stilati in funzione dei risultati agonistici di vertice. Motivo per il quale la maggiore attenzione delle istituzioni sportive è stata, quasi sempre, posta sull'attività e sulla tutela degli atleti di spicco. Il vertice di una piramide che il tempo erodeva alla base. E si sa che con una base stretta si va poco in alto. La profonda crisi di qualche settore trainante (leggi: corsa prolungata) e il calo complessivo dei tesserati nel settore agonistico sino al 2004 (sia giovanile che assoluto), hanno accelerato quella metamorfosi organizzativa e progettuale alla quale si accennava sopra e che sta producendo i primi, significativi, risultati. Dopo almeno un lustro durante il quale la linea di tendenza era rivolta in basso, nel 2005 (numeri alla mano) è confortante registrare una inversione di tendenza statisticamente apprezzabile (ad eccezione di una leggera flessione nelle categorie allievi e cadette). E' prematuro spingersi in considerazioni che potrebbero essere smentite dai fatti nel breve volgere di una stagione. Ma ci piace immaginare che coloro i

quali erano fermamente convinti che l'interesse della gioventù era diretta su altri lidi e che il trend sarebbe andato verso uno stato irreversibile di sedentarietà erano fuori strada: la pulsione al movimento (e con pulsione intendo anche "piacere a") non può essere cancellata in un batter di ciglia né essere sostituita da macchine, video, internet e patatine. E' ancora stabilmente incisa nel patrimonio genetico umano. Ne è testimone il fenomeno della scoperta e della pratica sportiva (talvolta maniacale) dei post-anta, che invadono allegramente ogni domenica, sempre più copiosi, le strade di tutta Italia. Ed è confermata dal successo di adesioni e di entusiasmo che accompagna ogni manifestazione giovanile che abbia per oggetto l'attività sportiva e ricreativa. Fare, dunque, tabula rasa dei luoghi comuni e impegnarsi in modo critico su due aspetti che a me paiono cruciali:

- a) *rivisitazione, in chiave aggiornata, di quelli socio-pedagogici, educativi e didattici;*
- b) *offerta di un servizio più appetibile e professionale che implica una diversa organizzazione delle società, una oculata articolazione delle manifestazioni, la formazione e l'aggiornamento sistematico delle figure tecniche e dirigenziali.*

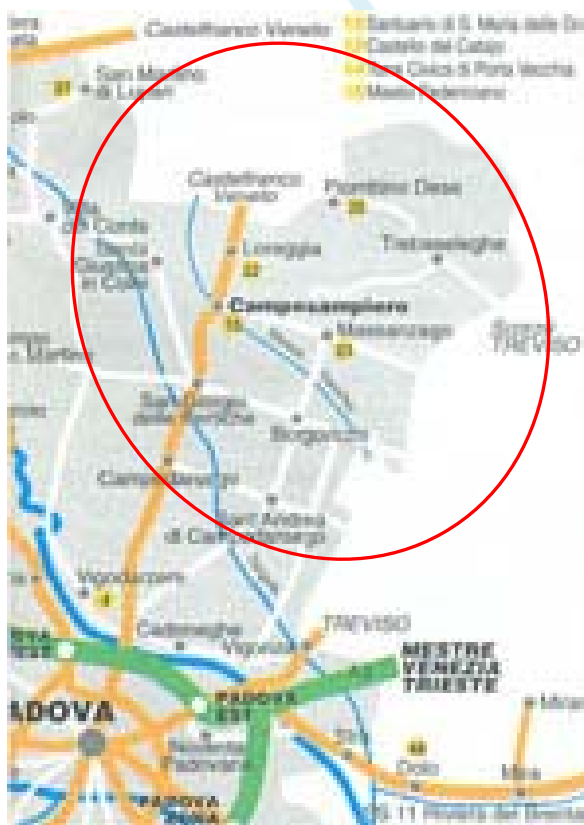
Non è pensabile proporre lo stesso cliché e gli stessi approcci didattici che si utilizzavano con le generazioni passate. L'urbanizzazione scriteriata e l'ausilio indiscriminato delle macchine ha ridotto in modo preoccupante tutta l'esperienza di movimento e di gioco spontaneo dall'infanzia all'adolescenza. La proposta educativa durante le attività organizzate deve essere adeguata, ritagliata ai nuovi standard e alle diminuite abilità dei bambini. La "necessità" di venire incontro ai mutamenti generazionali diventa "virtù" nel considerare lo sport vero una ineguagliabile fonte educativa alla quale abbeverarsi in tutte le stagioni della vita. E allora proviamo a sostituire il termine "sacrificio" con "impegno, dedizione, determinazione, voglia di dare il meglio". La strada maestra che un tal Barone, alla fine del diciannovesimo secolo, indicò al mondo per prevenire le degenerazioni che l'uomo riesce a concepire anche durante le sue attività più nobili e meritorie.

Atletica e Promozione

Progetti sul Territorio

L'esigenza di promuovere la conoscenza e la pratica dello sport di base alle nuove generazioni è diventata prioritaria per lo sviluppo di una disciplina come l'atletica leggera. Sino a qualche anno addietro questa incombenza era, quasi totalmente, demandata alla Scuola e agli Enti di Promozione Sportiva e le attività federali erano incentrate sulla gestione delle attività tecniche ed agonistiche ai vari livelli. La crisi vocazionale (tesseramento giovanile), il ridimensionamento delle attività degli Enti ed un diverso assetto dell'organizzazione scolastica hanno indotto, nell'ultimo periodo, gli operatori sportivi a "occuparsi" molto di promozione, motivo per il quale si è assistito al fiorire di una serie di iniziative per ridare vigore ed energia alla diffusione del correre-saltare-lanciare. E' avvenuto per iniziativa spontanea delle Associazioni Sportive sul territorio, per progetti istituzionali (Coni, Fidal, Scuola), per accordi e protocolli tra Comitati locali di differenti federazioni. In questa sezione daremo tutto lo spazio necessario alle iniziative di cui verremo a conoscenza con un "assaggio" proprio in questo numero. Di progetti come quelli che vi segnaliamo appena avanti ne esistono molti altri ed è decisa volontà della Federazione di monitorarli, di incentivarli e di sostenerli.

I PROGETTI DI PROMOZIONE E RECLUTAMENTO SUL TERRITORIO



La S.A.N.P. (**Società di Atletica del Nord Padovano**), è nata nel 1982 dal sodalizio di due Associazioni Sportive, il **Centro Olimpia** di Camposampiero e la **Libertas S. Eufemia** di Borgoricco. Da subito i fondatori hanno avuto la convinzione che il "superamento dei confini comunali" era indispensabile per migliorare l'offerta della proposta sportiva. L'attività motoria proposta a Borgoricco, Camposampiero, Campodarsego, Loreggia, Villadelconte ha visto ragazzi provenire dai paesi vicini: Massanzago, S. Giustina, S. Giorgio delle Pertiche.

Oltre ai dirigenti, operano nell'Associazione **17 esperti** con diverse qualifiche: laureati e laureandi in Scienze Motorie, diplomati ISEF, tecnici e allenatori (corsi Fidal). Tra i dirigenti di alcune delle Società Sportive è maturata, alla fine degli anni '80, l'idea di costituire anche una "prima squadra" agonistica. Con questo nuovo sodalizio sono stati raggiunti principalmente due obiettivi:

- Dare la possibilità a **tutti** i giovani atleti, una volta usciti dalle categorie giovanili, di proseguire la loro attività in un'Associazione ben strutturata ed organizzata sul versante dirigenziale ma, soprattutto, sul versante tecnico;
- Rimanere nel proprio ambiente "familiare e sociale", seguiti anche dai propri tecnici,

costituendo così **esempio e traino per i più giovani del loro territorio**.

Solo nell'anno in corso sono state organizzate 17 manifestazioni: dalla campestre con 442 alunni, alla mini indoor, sino ai momenti conclusivi del mese di maggio con Fatatletica e Giocatletica. L'entità del movimento attivato è maggiormente comprensibile dal bilancio delle presenze sul campo: 2971 ragazzi e 119 tecnici!

A **Locorotondo**, dietro ai successi dell'Alteratletica nelle categorie assolute (soprattutto femminili), vi è grande attenzione per l'attività giovanile e promozionale. Antonio Petino, motore di tutto il movimento, ci spiega che "l'investimento di natura economica è impegnativo ma quello più gravoso è rappresentato dall'aspetto organizzativo. Con il [progetto continuità sportiva](#), protocollo ideato dal prof. Donato Colucci ed ora sposato dai CC.RR. Pugliesi di Fidal e Fipav, siamo riusciti, quest'anno, a coinvolgere quasi 300 bambini che è relativamente facile interessare, più difficile fidelizzare. Se si pensa che nell'ultimo weekend erano impegnati oltre 60 nostri atleti in quattro

località distinte, è facile immaginare quanti appassionati (dirigenti, tecnici, animatori o semplici accompagnatori) è necessario persuadere per tenere viva tutta l'attività".

Il presidente, Donato L'Abate, evidenzia i ruoli chiave dell'organizzazione: "il mio vice, Marco Rubino, coordina buona parte delle attività e assicura sostegno agli insegnanti e ai tecnici: il già citato Colucci (lanci), Francesco Consoli (progetti all'interno della scuola elementare), Rosa Oliva (CAS), Francesco Conte (mezzofondo)". Per tali ragioni Locorotondo è diventato un centro di interesse per altre importanti realtà limitrofe (Taranto, Brindisi, Grottaglie, Francavilla) e un punto di riferimento per molti tecnici e genitori che vogliono dare un'opportunità seria di crescita al proprio atleta. Petino è convinto che "i problemi più urgenti dell'atletica italiana non sono riposti tanto nel reclutamento, quanto nella crisi dirigenziale che le piccole e medie società. Avvicinare all'atletica gli oltre 300 bambini è il primo passo. Per appassionarli e motivarli bisogna assisterli, allenarli in una struttura decente e, soprattutto, farli gareggiare con una certa continuità".



In provincia di **Varese** un progetto coordinato da Silvano Danzi ha coinvolto 216 bambini delle classi IV e V; 12 insegnanti; 2 docenti di Ed. fisica; 2 studenti della facoltà di Scienze Motorie. Sono state programmate 150 ore di attività pratica e 6 per la manifestazione finale, tutte in orario obbligatorio. Contenuti: correre, saltare, lanciare (corsa veloce m. 50, lungo, vortex, staffetta). Obiettivi: sviluppo del patrimonio motorio degli alunni e più specificamente sviluppo della socializzazione, crescita dell'autonomia e stima personale, ecc.

Prato è stata una delle 11 sedi del progetto federale "L'atletica va a scuola". Attilio Baldanzi è stato il riferimento organizzativo delle attività per le 20

classi di IV e V che hanno aderito con un totale di 400 bambini. Il corso era articolato con lezioni di educazione motoria e Atletica Gioco in orario scolastico e tutta l'attività pedagogica si è conclusa con festa presso stadio comunale il 6 maggio scorso.

Il C.R. **Veneto** ha istituito il [progetto a sostegno per attività in ambito scolastico](#) e a **Genova** si è concluso il ciclo l'[Atletica a Scuola](#).

A **Bolzano** altra iniziativa interessante: "[Insieme si vince](#)" Triathlon con 24 classi di 5^a elementare (velocità, lungo, vortex). Il progetto è stato coordinato da Alberto Saveri dell'Associazione "Centro Sportivo Scolastico L. da Vinci" con l'Ufficio Ordinamento dell'Intendenza Scolastica in lingua italiana. Grande successo con oltre 400 alunni coinvolti.



Una citazione a parte merita il [progetto di rilancio](#) dei [Giochi della Gioventù](#). Partito un po' in sordina e in forma sperimentale in 10 città (Aosta, Brindisi, Frosinone, Macerata, Pavia, Reggio Emilia, Salerno, Siena, Trapani, Vicenza) ha l'ambizione, nel prossimo futuro, di far rivivere i fasti di un tempo nella dimensione sociale e pedagogica dello sport per tutti.

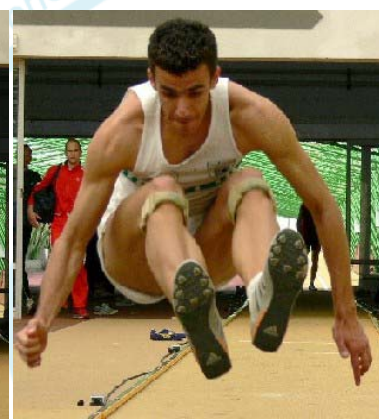
Il raccordo sinergico delle principali agenzie educative (Scuola, Coni, Federazioni, Enti, Associazioni) è assolutamente auspicabile in una fase storica nella quale non è più lecito permettersi di impegnare risorse economiche ed umane senza un criterio e un programma comune ben definito.

Il Progetto Talento

TEST DI VALUTAZIONE CON OPTOJUMP

SALTO TRIPLO

Proseguiamo con l'analisi dei dati raccolti nel corso del raduno di aprile svoltosi presso il [Centro di Preparazione Olimpica di Formia](#). Francesco **Uguagliati**, responsabile delle squadre giovanili, ci presenta l'optojump, strumentazione composta da una serie di barre della lunghezza di un metro disposte in serie. Quella utilizzata è lunga 30 metri. Le barre, tramite un sistema ottico, rilevano i tempi di volo e di contatto a terra, i quali vengono elaborati da un computer tramite un software dedicato. Viene calcolata anche la velocità del baricentro ed ulteriori parametri che, però, devono essere filtrati e analizzati con assoluta attenzione. Enrico **Lazzarin**, tecnico collaboratore del settore salti, ci aiuta a leggere i dati dei test di alcuni giovani **triplisti** del progetto talento. E' opportuno rimarcare che, come già precisato nella scorsa newsletter per i test del lattato, non si vuole puntualizzare nei dettagli i risultati dei singoli atleti (gli approfondimenti sono fatti in forma individualizzata) ma prenderli a pretesto per divulgare ora i protocolli esecutivi, ora la lettura dei dati e dei grafici elaborati dal software.

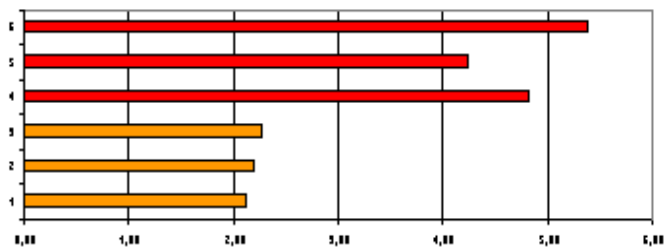


atleta: Franzoni
Lorenzo

TECNICA DI SALTO CON CONTROLLO OPTOJUMP

formia 14 aprile
2006

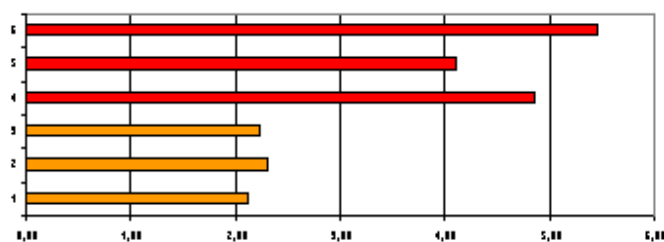
1° salto (10 app.)	
terzultimo passo	2,11
penultimo passo	2,20
ultimo passo	2,27
hop	4,82
step	4,23
jump	5,38
totale salto	14,43



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,76
vel penultimo	7,64
vel. Ultimo	7,67
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO	Aumenta progressivamente gli ultimi tre appoggi, perdendo leggermente velocità. Da rivedere la distribuzione dei balzi (hop troppo stretto).
-------------------------	--

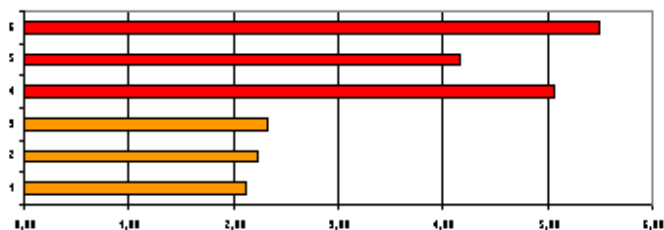
3° salto (12 app)	
terzultimo passo	2,11
penultimo passo	2,30
ultimo passo	2,24
hop	4,85
step	4,10
jump	5,46
totale salto	14,41



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	8,15
vel penultimo	8,52
vel. Ultimo	7,57
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO	Come nel salto precedente l'ultimo passo di rincorsa scade decisamente in velocità (1 mt.sec) penalizzando la fase di uscita dallo stacco (hop insufficiente).
-------------------------	--

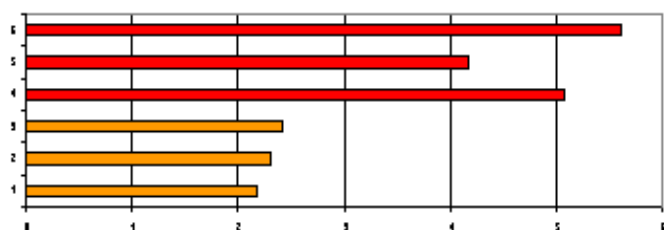
4° salto (12 app)	
terzultimo passo	2,11
penultimo passo	2,24
ultimo passo	2,33
hop	5,07
step	4,17
jump	5,50
totale salto	14,74



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,93
vel penultimo	8,30
vel. Ultimo	8,38
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO	Buona la velocità di entrata nell'ultimo appoggio che migliora sensibilmente la fase dell'hop. Ancora troppo in disequilibrio la distribuzione, anche se le caratteristiche dei salti sono sbilanciate molto sul jump.
-------------------------	--

5° salto (14 app)	
terzultimo passo	2,17
penultimo passo	2,3
ultimo passo	2,42
hop	5,07
step	4,17
jump	5,61
totale salto	14,85



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	8,82
vel penultimo	8,68
vel. Ultimo	9,34
hop	?
step	?
jump	?

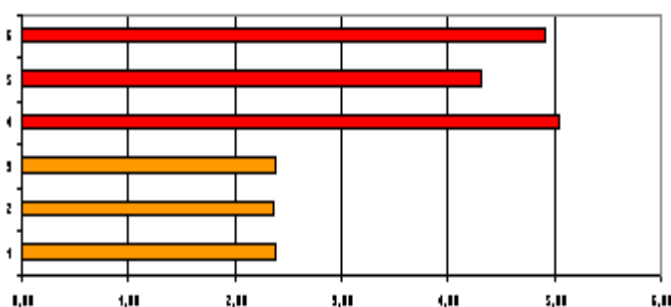
COMMENTO TECNICO	Buon miglioramento nella velocità d'entrata che si ripercuote positivamente nella velocità di percorrenza dei balzi (jump lungo) Per le caratteristiche dell'atleta questo è il miglior salto da prendere come riferimento
-------------------------	--

atleta:
Buscella
Fabio

TECNICA DI SALTO CON CONTROLLO OPTOJUMP

formia 14
aprile 2006

1° salto (10 app.)		
terzultimo passo	2,39	
penultimo passo	2,36	
ultimo passo	2,39	
hop	5,04	
step	4,32	
jump	4,92	
totale salto	14,28	

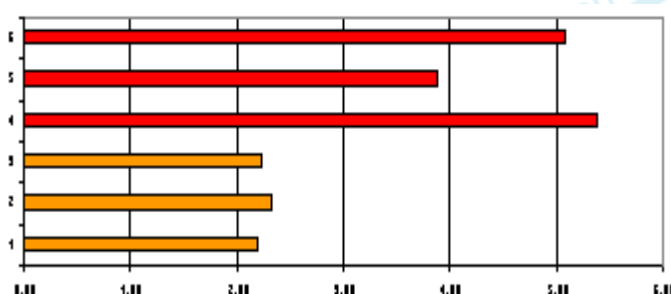


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	8,24
vel penultimo	8,91
vel. Ultimo	8,45
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Regolare negli ultimi tre passi con distribuzione accentuata nel jump, migliorabile l'hop e lo step

3° salto (12 app)		
terzultimo passo	2,20	
penultimo passo	2,33	
ultimo passo	2,24	
hop	5,38	
step	3,89	
jump	5,08	
totale salto	14,35	

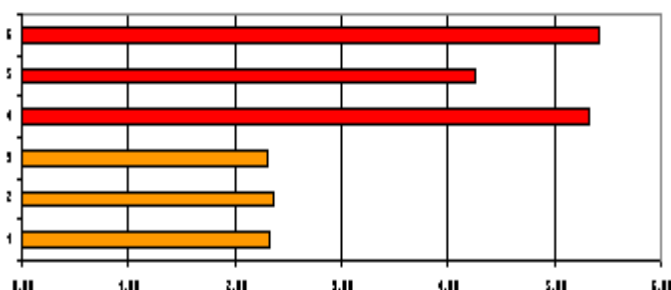


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	8,15
vel penultimo	8,38
vel. Ultimo	7,72
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Regolare come ampiezza dei passi negli ultimi tre appoggi. Eccessiva distribuzione sull'hop con penalizzazione su step e jump. Dalla velocità di entrata dimostra di aver accentuato lo stacco.

4° salto (12 app)		
terzultimo passo	2,33	
penultimo passo	2,36	
ultimo passo	2,30	
hop	5,32	
step	4,26	
jump	5,42	
totale salto	15,00	

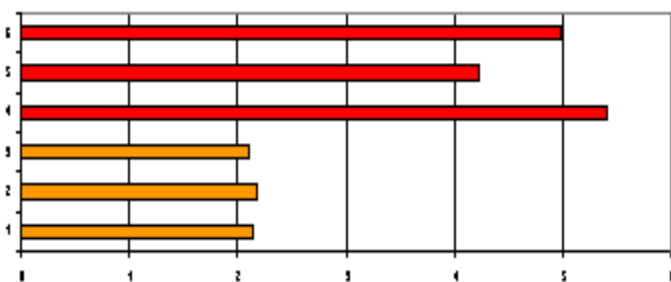


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	8,60
vel penultimo	7,97
vel. Ultimo	8,52
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Regolare l'ampiezza degli ultimi tre appoggi. Buona la velocità di entrata nell'ultimo appoggio e buona distribuzione dei balzi. Salto da prendere come modello ottimale.

5° salto (14 app)		
terzultimo passo	2,14	
penultimo passo	2,17	
ultimo passo	2,11	
hop	5,41	
step	4,23	
jump	4,98	
totale salto	14,62	



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,90
vel penultimo	7,48
vel. Ultimo	7,62
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

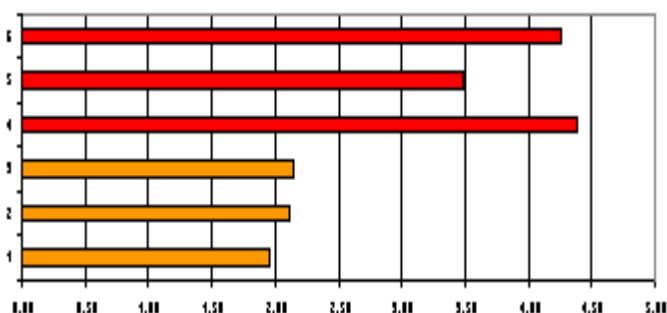
Rispetto al salto precedente le velocità di entrata sono inferiori (anche l'ampiezza dei passi). Hop troppo accentuato con penalizzazione su step e jump.

atleta:
Cortellazzo
Francesca

TECNICA DI SALTO CON CONTROLLO OPTOJUMP

formia 14
aprile 2006

2° salto (12 app.)	
terzultimo passo	1,96
penultimo passo	2,11
ultimo passo	2,14
hop	4,38
step	3,48
jump	4,26
tatale salto	12,12

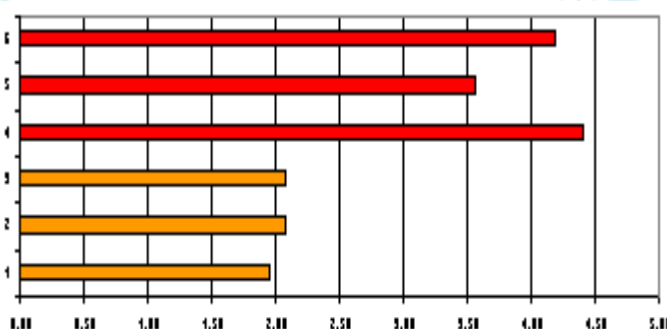


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,42
vel penultimo	7,62
vel. Ultimo	7,54
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Regolare la velocità di entrata con buona distribuzione dei balzi.

3° salto (14 app)	
terzultimo passo	1,96
penultimo passo	2,08
ultimo passo	2,08
hop	4,41
step	3,57
jump	4,18
tatale salto	12,16

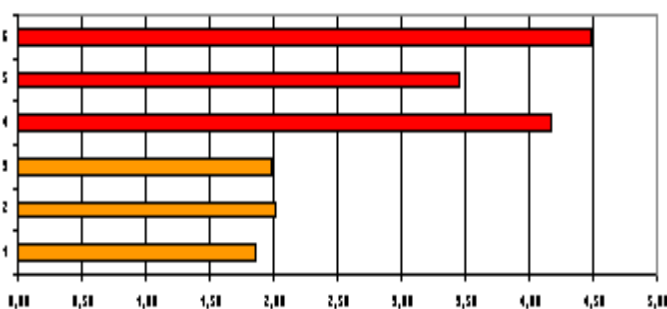


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,40
vel penultimo	7,70
vel. Ultimo	7,17
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Regolare come ampiezza dei passi negli ultimi due appoggi. Eccessiva distribuzione sull'hop con penalizzazione su step e jump. Dalla velocità di entrata dimostra di aver accentuato lo stacco.

4° salto (14 app)	
terzultimo passo	1,86
penultimo passo	2,02
ultimo passo	1,99
hop	4,17
step	3,45
jump	4,48
tatale salto	12,10

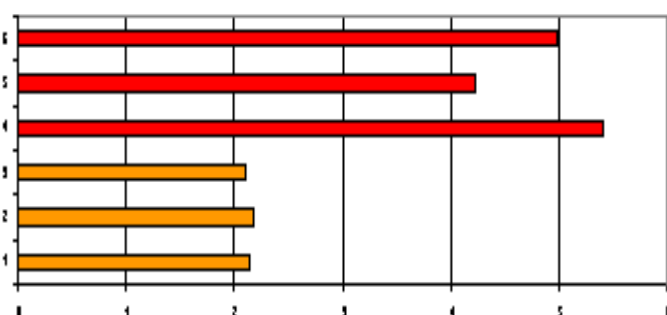


velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	7,15
vel penultimo	7,29
vel. Ultimo	7,34
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Discreta la velocità di entrata (come fase accelerante) Irregolare distribuzione tra hop e jump

5° salto (14 app)	
terzultimo passo	1,92
penultimo passo	2,05
ultimo passo	2,08
hop	4,45
step	3,36
jump	4,55
tatale salto	12,36



velocità (mt/sec)	
vel. Terzultimo	6,93
vel penultimo	7,56
vel. Ultimo	8,03
hop	?
step	?
jump	?

COMMENTO TECNICO

Buona la velocità d'entrata e la distribuzione dei balzi. Salto da prendere come riferimento



Intervista a

Adelina De Soccio e Nicola Palladino

di [Tonino Andreozzi](#)

Probabilmente gli obiettivi stagionali per Adelina dovranno essere spostati in avanti. La sua intervista è di qualche giorno antecedente al triangolare con Cina e Russia. Lei auspicava (come leggete in seguito) di correre i 5000m. in 15'45". A Firenze la simpatica atleta Molisana ha fatto segnare il tempo di 15'49" (migliorando di 44" il p.b.), quindi molto vicino al suo gol dell'anno. E' plausibile e verosimile che, nel prosieguo della stagione, ci si debba attendere un ulteriore incremento. La parola ad Adelina e al suo esperto tecnico, Nicola Palladino, che le ha disegnato un percorso di maturazione tecnica ed umana per il conseguimento di traguardi sempre più ambiziosi.

ATLETA	ADELINA DE SOCCIO
<i>Data di nascita</i>	06/02/86
<i>Luogo di nascita</i>	Campobasso
<i>Scuola</i>	Università degli studi del Molise facoltà di Scienze Motorie
<i>Società</i>	G.S.Virtus Campobasso
<i>Specialità</i>	mezzofondo
<i>Tecnico</i>	Nicola Palladino
<i>Esordio</i>	ISF Cross 2002 Karlovy Vary (Rep. Ceca)
<i>Record personale</i>	1500 : 4'21"57 3000 :9'20"89 5000 :16'33"86
<i>Palmares</i>	Campionessa europea junior m.3000 2004
<i>Nr.allenamenti settimanali</i>	7
<i>Anno inizio attività</i>	1998
<i>Obiettivo sportivo dell'anno</i>	Correre i 1500m. in 4'10' 4'15' e i 5000m. in 15'45 ;correre i campionati europei di cross a dicembre
<i>Obiettivo sportivo futuro</i>	Vincere un campionato europeo promessa
<i>Sogno nel cassetto</i>	Partecipare alle Olimpiadi
<i>Hobby</i>	Ascoltare musica, uscire con gli amici e suonare la chitarra
<i>Amico/a più stretto in ambito sportivo</i>	La mia compagna di allenamenti Laura Palladino
<i>L'episodio che ricordo</i>	Vittoria dei campionati europei 3000m. su pista a Kaunas
<i>Il tuo mito sportivo</i>	Bekele
<i>Come ti sei avvicinato/a all'atletica</i>	Grazie alle gare con la scuola con le prime esperienze di corsa campestre
<i>Allenamento che più gradisci</i>	Svolgere ripetute sui campi
<i>Allenamento che non gradisci</i>	Corsa progressiva
<i>Descrivi il tuo allenatore</i>	È come un secondo padre, altamente preparato dal punto di vista tecnico, in una parola insostituibile
<i>Descrivi te stesso/a come atleta</i>	Determinata, stimolata dai grandi appuntamenti e pignola
<i>La gara che più ricordi</i>	3000m. campionati europei a Kaunas
<i>La gara che non vuoi ricordare</i>	Campionati europei di cross a Tilburg
<i>La tua gara ideale</i>	5000m.
<i>Cosa significa per te far parte del progetto talento</i>	Mi inorgoglisce far parte del gruppo perché vuol dire che si punta su di me

NICOLA PALLADINO tecnico di Adelina

Sono nato a Campobasso il 7 aprile del 1948. Lavoro come orientatore professionale ed insegno comunicazione nei corsi di formazione. Sono un tecnico specialista nazionale di mezzofondo e prima ancora ho fatto atletica da mezzofondista. Alleno dal 1975 gli atleti del G.S.Virtus nel quale ricopro anche un ruolo dirigenziale. Ho seguito centinaia di ragazzi tra i quali :

Rosaria Palladino (1957), atleta di ottime qualità, seconda solo a Gabriella Dorio tra le allieve.

Beatrice Perrotta (1961), specialista di talento, a livello giovanile, dei m. 800 e 1500.

Teodoro Simone (1969), campione italiano m.3000 allievi e m.1500 juniores indoor.

Gabriele De Nigris (1976) campione del mondo a squadre di corsa in montagna cat. Juniores.

Dino Mucci (1974) azzurro assoluto di marcia.

Laura Palladino (1985) azzurra di cross tra le allieve.



Adelina de Soccio (1986), 16 titoli italiani e un titolo europeo nei m. 3000 su pista.

Ho conosciuto Adelina tramite mio fratello, prof. di ed. fisica che la vide nelle selezioni interne scolastiche e la portò in società. Adelina è atleta minuta, con piedi molto reattivi, assai coordinata.

Nonostante sia dotata di un buon finale, ama, per temperamento, correre in testa. Tra i suoi pregi, una grande intelligenza motoria e una incredibile umiltà. A livello fisico, grandi difetti non ne ho riscontrato se non una qualche rigidità a livello lombo-sacrale. E' atleta generosa che non si risparmia in allenamento ma è cristallo puro, da gestire con estrema cautela altrimenti si rompe. Come allenatore penso di essere uno che non ha mai smesso di aggiornarsi e di studiare. Sono convinto che la corsa deve dare allegria agli atleti per cui sono costantemente alla ricerca di strumenti capaci di stimolarli e di entusiasmarli. I mezzi di allenamento in cui credo di più sono quelli concernenti la forza del mezzofondista e quelli relativi alla corsa 'media' e a tutte le sue sfumature di volume ed

intensità. Utilizzo, quando mi sembra opportuno, il test di Conconi e quello di Brue. Adelina è stata spesso bloccata da dolori ai tendini (che pure risultano sani) e sicuramente ha espresso solo una parte del suo notevolissimo talento. Obiettivo agonistici: correre i 5000 metri sull'ordine dei 15'45". Si proverà anche qualche 1500 che penso sia in grado di correre attorno ai 4' 14". Obiettivo dell'anno, fare un bel campionato europeo di cross. Obiettivo futuro: non lo so. Si vedrà quanto maturerà e quanto sarà capace di continuare a fare atletica senza l'ossessione dei risultati. il progetto talento è la prima iniziativa dopo anni di deserto in cui mi pare ci sia pianificazione e programmazione, attenzione e passione per atleti e tecnici.

SALTI**Linee guida e osservazioni metodologiche per la preparazione dei saltatori in alto**di Angelo Zamperin**"Per SALTARE è necessario saltare!"** (Robert ZOTKO)

Fermo restando il principio base che l'adattamento e lo sviluppo avvengono nella direzione dello stimolo dei mezzi di allenamento utilizzati, è necessario configurare e prevedere dei percorsi che creino le condizioni ottimali per poter raggiungere gli obiettivi.

E' ovvio che l'obiettivo finale è quello della prestazione in gara e quindi, in particolare, lo sviluppo della capacità di salto nell'ambito di un'espressione tecnica ottimale. Pertanto deve sempre essere evidenziato e monitorato il valore del grado di correlazione che le varie esercitazioni hanno con gli obiettivi preposti. "Noi SIAMO quello che FACCIAMO"

A. COSTRUZIONE DELL'ATLETA

- Potenziamento generale della struttura di sostegno: stiffness del saltatore
- Sviluppo della resistenza alla forza
- Tecnica e capacità della corsa
- Tecnica della postura corretta e dei preatletici dei salti
- Imitativi ed esercizi analitici di tecnica del "flop"

B. COSTRUZIONE DEL SALTATORE

- Sviluppo sinergico del potenziamento della struttura di sostegno(stiffness) e della capacità di salto
- Sviluppo della forza max e della forza max dinamica
- Tecnica della corsa del saltatore: adattamento variazione e controllo delle varie espressioni della corsa
- Sviluppo della capacità di salto generale e specifica del "flop"
- Tecnica della rincorsa e della ritmica del "flop"
- Tecnica del salto "flop"

C. COSTRUZIONE DEL SALTATORE IN ALTO

- Mantenimento della stiffness della struttura di sostegno
- Sviluppo sinergico della forza esplosiva e reattiva



- Sviluppo della capacità di salto nell'ambito della specificità dei parametri caratteristici del salto "flop" (tempi e tipologia dell'appoggio)
- Mantenimento della capacità di corsa e delle abilità nella gestione e nel controllo della stessa
- Tecnica della rincorsa e del salto "flop" in condizioni tecnico- dinamiche tipo gara

OSSERVAZIONI FINALI:

- ✓ Le esercitazioni di corsa devono essere presenti in tutte le sedute di allenamento.
- ✓ Il potenziamento generale della struttura di sostegno deve essere configurato possibilmente e prevalentemente nella forma di catena aperta dei segmenti costituenti la catena dinamica.
- ✓ Lo sviluppo della capacità di salto e della forza reattiva (balzi, pliometria ecc.), nella scelta dei mezzi delle esercitazioni, deve tener presente le peculiari caratteristiche della dinamica del "flop".

FORMAZIONE CONTINUA

di [Giorgio Carbonaro](#)

Corso per la formazione di Allenatori Specialisti

Il corso del biennio 2005-2006 - I prossimi incontri - dal 17 giugno al 16 luglio

Prosegue il programma del corso per allenatori specialisti, anche se in misura ridotta in concomitanza con l'attività agonistica. Tutte le attività sono condotte dalla struttura tecnica federale, in collaborazione con il Centro Studi federale.

PROVE MULTIPLE

17-18 giugno. CTAL SCHIO - E' il 5° incontro per il gruppo delle prove multiple.

Contenuti: salti e lanci: tecnica, didattica, metodologia dell'allenamento - teoria e pratica

MARCIA

14-15-16 luglio. SESTRIERE - E' il 4° incontro in occasione del raduno pre-campionati. Europei

Contenuti: allenamento in quota nella marcia

MEZZOFONDO

6-7- luglio. TORINO - E' l'incontro che si svolge in occasione della partecipazione ai Campionati Italiani Assoluti

Corso per la formazione di allenatori

Nuovo corso 2006 per l'acquisizione del livello di Allenatori - Formia (6-12 settembre)

Oltre al corso per allenatori specialisti, in svolgimento durante l'arco dell'anno per le singole specialità, il 2006 prevede il corso per l'acquisizione del 2° livello (allenatore). Come da tradizione il corso avrà luogo presso la Scuola Nazionale di Atletica Leggera di Formia nel periodo 6-12 settembre. La conferma delle date e le indicazioni per la partecipazione saranno oggetto dell'apposito bando, che sarà disponibile presso i Comitati Regionali (oltre che sul sito federale) dal 23 giugno.



Convegni e seminari

Conferenza per tecnici

Orientamenti metodologici dell'allenamento per Pechino 2008

Methodological training orientations towards Beijing 2008

Sabato 3 giugno presso l'hotel Hilton Metropole, in occasione dell'incontro internazionale Italia-Cina-Russia, il Centro Studi & Ricerche della Fidal, in collaborazione con la Direzione Tecnica federale, ha organizzato una conferenza dal titolo "Orientamenti metodologici dell'allenamento per Pechino 2008".

Relatori e contenuti:

- Domenico **Di Molfetta**, ITA FIDAL - capo settore lanci: **The throwing events**

Sono state esplicitate le linee guida che il settore lanci della Federazione italiana ha seguito negli ultimi dieci anni nella programmazione tecnica degli atleti di vertice. Di Molfetta ha evidenziato lo stretto connubio tra la tecnica e le espressioni della forza, queste ultime sempre dirette verso le peculiarità del gesto di gara. L'utilizzo sistematico di strumentazioni come il muscle-lab ha permesso un più accurato controllo dell'allenamento ed una personalizzazione del carico sulla base degli obiettivi da perseguire. Concetti che erano (in buona parte) presenti nell'articolo pubblicato in questa newsletter nei nn.1 e 2.

- Evgeniy **Ter-Avanesov**, RUS - coach in jumps s.c. "Luch", Mosca (tra i vari atleti allenati: Pyatikh, Sapinskiy)

- Anton **Nazarov**, RUS - head coach Russia team in jumps (tra i vari atleti allenati: Khanafin)

- Evgeniy **Zagorylko**, RUS - head coach Russia team in high jump (tra i vari atleti allenati: Bykova, Ukhov, Silnov, Chicherova): **The vertical and horizontal jump events**

La relazione dei 3 allenatori russi è stata incentrata più su problematiche di tipo organizzativo che non propriamente tecnico. I responsabili federali si sono posti l'obiettivo di ricreare un clima di

fiducia e collaborazione con i tecnici sociali e di ripristinare gli allenamenti collegiali mensili nei centri di preparazione. A dire il vero, quando sono stati posti loro quesiti specifici sull'allenamento, le risposte sono sembrate volutamente vaghe e non pertinenti, ricordi di atteggiamenti che credevamo ormai tramontati.

- **Qing Li**, CHN – Department of Physical Education and Sports Science, Tsinghua University; vice-director of Scientific Research Committee of Chinese Student's Track and Field Association: ***The hurdles and the other track race***

Sono state evidenziate le differenze fondamentali tra la periodizzazione classica e quella attualmente utilizzata dai tecnici cinesi degli ostacoli. Il nuovo concetto dell'allenamento prevede una serie di brevi periodi di allenamento da dedicare ad ogni singolo obiettivo. Allo stesso modo viene data grande importanza all'allenamento della velocità che, a differenza delle distanze piane, va allenata variando la distanza tra le barriere (da m.7,50 a m.9,20).



Seminario di studi

La regina degli sport": l'atletica leggera ieri ed oggi

Lunedì 19 giugno, ore 15 - Aula Fleming, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

Organizzato dalla Cattedra di Storia dello sport – Corso di Laurea in Scienze Motorie, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche della FIDAL, questo incontro costituisce il primo passo di una collaborazione e studio in comune tra l'Università di Tor Vergata e la FIDAL, che proprio in questi giorni stanno perfezionando una convenzione – anche nell'ottica del grande laboratorio della futura Città dello Sport. Collaborano inoltre all'organizzazione la Società Italiana di Storia dello Sport (SISS), la Rivista Lancillotto e Nausica, Storia e critica di sport.

Il link per il programma e [le informazioni per la partecipazione](#):

3° Seminario di Formazione continua per Tecnici Sportivi di Alto Livello

"Le problematiche di allenamento della forza"

Roma, 24 giugno 2006, ore 10.00 – 17.30

Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "Giulio Onesti"

Continua il progetto organizzato dalla Scuola dello Sport, per favorire il processo di Formazione Continua dei tecnici. Ecco gli obiettivi del 3° seminario:

- dare un quadro aggiornato delle diverse metodologie, e dello stato dell'arte delle conoscenze in merito all'allenamento della forza
- analizzare il rapporto tra preparazione generale e preparazione specifica (utilizzo di sovraccarichi liberi, macchine, carico naturale, ecc.)
- approfondire le problematiche legate al rapporto allenamento della forza - allenamento della tecnica; alla valutazione della forza; all'allenamento della forza come prevenzione degli infortuni nei giochi sportivi.

Il link per tutte [le informazioni e per il programma](#)

Convegni in occasione del 4° Grand Prix nazionale giovanile di atletica leggera

Le caratteristiche dei mezzi dell'allenamento giovanile dai 14 ai 18 anni

In occasione del 4° Grand Prix nazionale giovanile di Atletica Leggera, si svolgeranno 4 convegni con relatori qualificati, con un filo conduttore comune: l'allenamento giovanile.

L'iniziativa è organizzata dall'ASSITAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche della FIDAL e con il sostegno degli organizzatori dei "Grand Prix Giovanile" delle sedi nei quali si svolgono.

Queste le sedi dei meeting con i convegni:

- Formia (25 Giugno 2006) ore 14.00
- Aosta (9 Luglio 2006) ore 11,30
- Bergamo (16 Luglio 2006) ore 11,30
- Celle Ligure (2 Settembre 2006) ore 14,00

Il link per il [programma](#)

COMITATO TECNICO SCIENTIFICO

Il 3 giugno si è svolta a Firenze una riunione del Comitato Tecnico Scientifico della FIDAL.

L'ordine del giorno ha previsto i seguenti argomenti:

- ❑ Presidenza del Centro Studi & Ricerche
- ❑ La raccolta e l'elaborazione dei dati sul **talento**: metodi aggiornati ed omogenei per la valutazione ed il controllo dell'allenamento; guida per la valutazione.
- ❑ La **formazione dei tecnici**
 - Obiettivi: *formazione continua*, iniziative mirate ed approfondite ai diversi livelli
 - guida didattica e materiale per la formazione degli istruttori;
 - aggiornamenti tecnici: tematiche e criteri per l'organizzazione.
- ❑ Il sostegno alla struttura tecnica federale per la **sperimentazione tecnica e scientifica** delle attività degli *atleti di alto livello*.
- ❑ Le attività di **informazione e documentazione** per la *divulgazione tecnica*
 - Ipotesi di sviluppo della rivista Atletica Studi
 - newsletter per i tecnici,
 - monografie.

MANAGEMENT WORKING GROUP

Il **Management working group** opera presso il Centro Studi & Ricerche della FIDAL, con l'obiettivo di sviluppare la formazione e lo sviluppo della figura del dirigente di atletica leggera.

Le principali iniziative in corso di programmazione sono le seguenti:

- ❑ Studio di un *modello di formazione per i dirigenti sportivi*
- ❑ Rilancio dell'*informazione* per i dirigenti
- ❑ Programma di ricerca sulla qualità organizzativa (*performance organizzativa dell'Atletica*)
- ❑ Riedizione del *Manuale del dirigente*, come strumento per la formazione continua dei dirigenti
- ❑ Proposta di un "**Seminario per direttori tecnici attività giovanili**"



In particolare questa ultima iniziativa intenderebbe qualificare chi, essendo già dirigente o tecnico, operi con particolari responsabilità nell'ambito delle attività giovanili. Questa iniziativa, approvata dalla Giunta Esecutiva FIDAL, è del tutto innovativa ai fini di un rilancio delle attività giovanili in termini 'dirigenziali' con orientamento tecnico, secondo quanto già avviato con il progetto federale sul Talento.

Si tratterebbe di una funzione specifica (**non di una nuova figura o qualifica**), che non intende sovrapporsi alle figure tecniche o dirigenziali già esistenti.

Queste sono le possibili aree di intervento:

- **La Scuola**: relazioni, opportunità di collaborazione e di comunicazione
- **I centri giovanili**: direzione tecnico-dirigenziale, piani di azione promozionali, ecc.
- **Il settore giovanile**: strategie di sviluppo, orientamenti generali sulla programmazione.

Nelle prossime settimane saranno inviate ai Comitati Regionali ulteriori informazioni in merito.

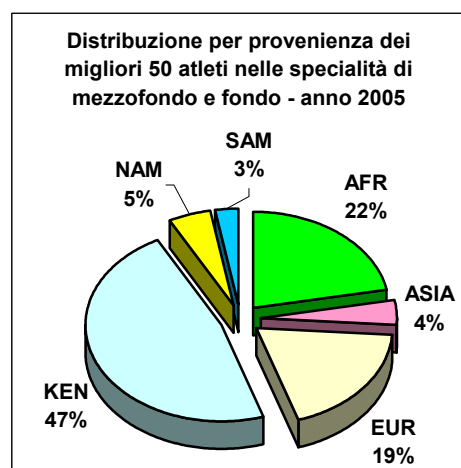
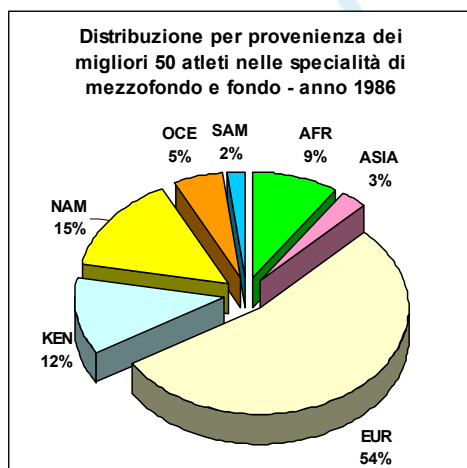
Antonio La Torre, Franco M. Impellizzeri, Antonio Dotti, Enrico Arcelli

✓ La leggenda del corridore africano – Riusciranno gli atleti italiani a tornare al vertice delle competizioni nel mezzofondo? *SdS – Rivista di Cultura Sportiva*, ott-dic 2005, n.67, pp.13-20

✓ Do Caucasian athletes need to resign themselves to African domination in middle- and long-distance running? *New Studies in Athletics*, 2005, n. 4, pp. 39-49

✓ Eine Lehre aus den afrikanischen Lauferfolgen: Können europäische Mittel- und Langstreckenläufer wieder an die Weltspitze gelangen? *Leistungssport*, 2006, n. 3, pp. 4-21

Un evento di particolare rilevanza per la realtà del nostro sport: l'articolo citato è stato pubblicato, in versioni differenti, in riferimento a diverse aree geografiche, in tre lingue su 3 tra le più importanti riviste per lo sport di alto livello: **SdS-Rivista di Cultura Sportiva** (rivista del CONI, in italiano), **New Studies in Athletics**, (la rivista IAAF, in inglese), **Leistungssport** (principale rivista della Germania, in tedesco). Questa è la strada da percorrere per lo sviluppo del nostro sport in Italia: la strada dello studio e della ricerca e, soprattutto, della divulgazione tecnica e scientifica. Pensiamo che, con una determinata applicazione, altri tecnici e studiosi potranno seguire l'esempio dei nostri 'amici'. La newsletter è pronta ad accogliere contributi per favorire questo tipo di approccio. Ecco una breve sintesi dell'articolo.



Il dominio dei corridori africani (principalmente keniani ed etiopi) nelle corse di mezzofondo e fondo non può essere attribuito esclusivamente ad una pretesa superiorità genetica.

Questa erronea convinzione diffusa tra gli atleti ed anche tra molti tecnici dell'occidente, rende molto difficile la possibilità di far tornare in auge le grandi scuole del mezzofondo e fondo (britannica, italiana, etc..). Eppure per lunghi periodi i bianchi (caucasici) hanno detenuto le migliori prestazioni mondiali. Che cosa è successo perché essi siano scomparsi dall'élite mondiale e che cosa sono in grado di fare gli Africani di così eccezionale per aver preso il sopravvento rispetto a tutto il mondo nel mezzofondo e fondo? Per tentare di capirlo occorre esaminare i principali fattori che determinano le prestazioni di endurance e analizzare se gli atleti africani abbiano realmente, in queste caratteristiche, una "superiorità" non colmabile.

I fattori che concorrono a determinare le capacità prestative di un atleta possono essere suddivisi in:

- *intrinseci, come lo sono alcune caratteristiche genetiche, alcuni meccanismi fisiologici e alcune caratteristiche psicologiche;*
- *estrinseci, quali l'ambiente sociale, le abitudini di vita, l'allenamento e le condizioni ambientali.*

Sulla base di questi fattori, dunque, si può ritenere che a far sì che gli atleti africani siano attualmente molti più forti degli europei nelle corse medie e lunghe, contribuiscano principalmente tre elementi:

- *la pratica di molta corsa fin da ragazzi;*
- *la diversa mentalità con la quale viene affrontata la fatica dell'allenamento;*
- *le differenze nelle metodiche di allenamento.*

Per tentare di colmare l'attuale dislivello la "sfida" culturale per tutti i tecnici delle discipline di mezzofondo e fondo dell'atletica leggera è costituita dalla revisione delle metodiche di allenamento rivelatesi di fatto inadeguate. Attraverso un attento lavoro di reimpostazione dei sistemi di allenamento, dei criteri di selezione dei talenti, del rilancio di una mentalità "competitiva", non rassegnandosi a subire inermi questo evidente predominio degli atleti del continente africano, si potrà assistere fra qualche anno a possibili e significative inversioni di tendenza.

LE OPPORTUNITÀ DELLA RETE PER I TECNICI di [Alberto Madella](#)

Riprendiamo la nostra rassegna dei siti web che offrono opportunità di accedere ad informazioni preziose per lo sviluppo professionale dei tecnici di atletica leggera. Questa volta, al posto della solita carrellata panoramica su diversi siti, abbiamo scelto di simulare un percorso di ricerca partendo da un sito specifico che analizzeremo in profondità, attivando poi alcuni dei link in esso contenuti e valutandone l'interesse e i punti di forza (ma qualche volta anche di debolezza). In questo modo potremo dare l'occasione al tecnico di atletica di rendersi conto di tutte le opportunità che possono derivare da un percorso di questo tipo, offrendo suggerimenti e valutazioni.

Il sito di partenza che abbiamo selezionato è il sito della più nota rivista francese di Atletica Leggera, la Revue AEFA (ovvero la Rivista della "**Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme**"). L'indirizzo è www.aefathle.org. Si tratta della rivista storica su cui migliaia di allenatori transalpini si sono formati che costituisce appunto il luogo di formazione continua per l'Associazione degli Allenatori.

La rivista a stampa alterna articoli tecnici tradizionali, articoli di carattere scientifico, originali o tradotti, dossier monotematici e analisi di singole discipline atletiche. La documentazione pubblicata sulla rivista ha l'obiettivo di tenere aggiornati i tecnici di atletica, in un'ottica di formazione continua. Oggetto principale sono le tecniche sportive, i metodi di allenamento e la loro evoluzione, ma come accade normalmente in Francia, la rivista si caratterizza per una particolare attenzione per gli aspetti pedagogici e della metodologia dell'insegnamento delle tecniche dell'atletica. In particolare, le serie di fotogrammi tecnici sono da decenni un elemento di forza e di identità specifica della rivista, molto attenta a sviluppare le capacità di osservazione e diagnosi degli allenatori.

Naturalmente il sito è totalmente in lingua francese, ma riteniamo che anche se oggi gli allenatori italiani sono più propensi ad utilizzare l'inglese, non sia troppo difficile trarre profitto anche da una documentazione in francese, date le radici latine condivise con la nostra lingua.

ACCOGLIENZA E RUBRICHE

La pagina di accoglienza è piuttosto spartana: oltre alla presentazione della rivista e della struttura organizzativa contiene una serie di link con siti di eventi sportivi mondiali o Europei come Göteborg 2006, Pechino 2008, e siti con le principali organizzazioni internazionali rilevanti (IAAF e European Athletics in testa).

Gli elementi potenzialmente più interessanti sono la sezione con i migliori articoli (**Les meilleurs articles**) e il cosiddetto "Spazio Abbonati (**Espace Abbonés**)". Cliccando sulla sezione dei migliori articoli è possibile scaricare alcuni articoli della rivista in formato PDF; ad esempio al momento dell'ultima navigazione era possibile scaricare un lungo **dossier sulle prove multiple** di oltre 20 pagine, un **articolo sull'allenamento della muscolatura ischio-crusale dei velocisti** (autore F. Aubert) e un'analisi comparativa dei parziali di gara dei migliori velocisti mondiali (autori B. Gajer e C. Tepaut-Matieu, del Laboratorio di Biomeccanica dell'INSEP di Parigi). La modalità di download è un po' bizzarra (si devono scaricare parti degli articoli e poi ricomporli), ma sicuramente l'allenatore può trarne interessanti indicazioni. Ovviamente gli articoli però non sono certamente i più nuovi ed aggiornati, ma risalgono a qualche anno fa, per non fare concorrenza alla rivista stampata che naturalmente prevede un abbonamento a pagamento.

Lo spazio abbonati consente invece ricerche documentarie sull'archivio della rivista, ma evidentemente è accessibile esclusivamente agli allenatori abbonati, a seguito dell'abituale procedura di login e password.

Nel sito sono naturalmente disponibili le informazioni per abbonarsi alla rivista, nonché un ricco calendario di convegni sull'atletica organizzati a livello nazionale e regionale (Sezione **Les colloques**). E' possibile anche abbonarsi alla "**Lettre d'information**" una newsletter specifica che ha 536 abbonati. La procedura di abbonamento è rapidissima (basta infatti l'indirizzo e-mail) ma non è possibile al momento scaricare newsletter precedenti o i link del sito www.aefathle.org. Il sito non offre in effetti molto di più, ma dedica una sezione di link interessanti per l'allenatore di atletica, che promette bene e, in effetti, mantiene abbastanza. Proseguiamo infatti il percorso, selezionando alcuni di questi link. Il primo è il portale della FFA (Federazione Francese di Atletica Leggera) (<http://www.athle.com/ffa.portail/>), che si presenta come un tipico sito istituzionale di una grande federazione sportiva con tutte le informazioni su come e dove praticare, le news, le statistiche, i risultati, la formazione. Vi è un'area specifica dedicata alla comunità dell'atletica

francese, l'accesso a vari database, inclusi quelli con i risultati dei vari atleti e perfino il commercio elettronico.

Dato che la prospettiva di analisi del sito che abbiamo scelto è quella dell'allenatore, non ci soffermeremo affatto su queste rubriche. Suggeriamo al tecnico di accedere alla pagina specifica destinate agli [allenatori](#). Il contenuto della pagina non è certo sbalorditivo, (informazioni su pubblicazioni, convegni e poco altro) tanto che il web master si scusa in diretta con gli allenatori per l'inadeguatezza rispetto alle aspettative e promette miglioramenti futuri che nei prossimi mesi ci preoccuperemo puntualmente di verificare. La sezione dei link è invece particolarmente utile, perché lista tutti i principali siti francesi che si occupano dell'allenamento atletico divisi per discipline. Li indichiamo di seguito anche se ne abbiamo testati solo una parte

SPRINT E OSTACOLI:

<http://perso.wanadoo.fr/andre.olive/spindex.htm>

http://espaces.athle.com/haies/asp/esp_home/hom_acc.asp

LANCI :

http://espaces.athle.com/lancers/asp/esp_home/hom_acc.asp

<http://perso.wanadoo.fr/chevillat/index.htm>

<http://rjmonneret.free.fr/Javelot/PageJavelot.html>

<http://perso.wanadoo.fr/artswing/>

MEZZO-FONDO/FONDO :

<http://perso.wanadoo.fr/generation-endurance/>

<http://www.athlete-endurance.com/>

PROVE MULTIPLE:

<http://crdp.ac-bordeaux.fr/decatalogue/>

<http://perso.wanadoo.fr/gilles.follereau/index.htm>

<http://accloyes.chez.tiscali.fr/boby/docaconsult/ec/comrenducol.htm>

http://www.athle.com/asp/mai_guide/qui_lst.asp?rchmod=2&rchthe=31

POTENZIAMENTO :

<http://www2.u-bourgogne.fr/EXPERTISE-PERFORMANCE/>

<http://www.preparationphysique.net/>



Poco affollata la lista dei link specifici sui salti, ma coerentemente con la grande tradizione transalpina troviamo e attiviamo un sito specializzato sul [salto con l'asta](#), che si anzi vanta di essere il sito ufficiale francese della disciplina.

Lo apriamo e ci accorgiamo che è un sito di qualche interesse, che non solo mette al corrente sui risultati e gare, e riporta curiosità di vario tipo, ma consente al tecnico di scaricare articoli di carattere didattico, esercizi tecnici specifici, resoconti di convegni, articoli scientifici e sull'allenamento. Nomi famosi come Houvion, Charbonnel e Petrov sono autori di contributi a cui è possibile accedere attraverso il sito. Come avviene spesso su Internet, il valore aggiunto sono i link a siti "gemelli", in particolare un ricco sito tedesco (www.stabartisten.de), che in italiano si renderebbe come (www.gliartistidelsaltoconl'asta.de) curato dal locale Team Stabhochsprung (ovviamente Team salto con l'asta). Qui abbondano, articoli, ma per chi ha difficoltà con il tedesco, anche alcuni "gioiellini" video (come filmati di Bubka) e serie di fotogrammi.

Concludiamo così il nostro percorso iniziato dal Sito dell'Associazione Francese degli Allenatori di Atletica, senza peraltro dimenticare di segnalare un ultimo e prezioso link da esso proposto. Si chiama

<http://www.savoir-sport.org/> e si qualifica come il **sito dell'informazione sportiva al servizio degli allenatori Francofoni**. L'abbiamo analizzato con attenzione e dobbiamo dire che ci sembra un luogo virtuale di grande interesse, tant'è vero che sarà l'oggetto di un'analisi approfondita per il prossimo numero di questa Newsletter. Incoraggiamo comunque i lettori più curiosi a visitarlo già prima di allora.

MEZZOFONDO I 3000 siepi



La gara delle siepi, nel panorama nobile del mezzofondo, viene (veniva) considerata un po' figlia di un dio minore, alla quale erano soliti approdare atleti che non riuscivano a sfondare nelle distanze "classiche". Nella realtà la specialità ha trovato una fisionomia tutta propria con risultati di vertice assolutamente comparabili con quelli delle distanze piane ed ha aumentato la propria "dignità" tecnica da alcune sonore sconfitte di famosi "fuoriclasse" che si sono avventurati tra le barriere senza una preparazione specifica adeguata. Ulteriore interesse intorno alla specialità è scaturito dall'introduzione anche della gara femminile. Nell'ultimo numero della rivista Atletica Studi, Alfio Cazzetta si sofferma sulla tecnica e

sulla didattica nella fase di avviamento e fa seguito ad un altro articolo del 2002 sulla stessa rivista "La tecnica della rievocazione nei 3000 siepi". L'argomento si arricchisce dello scritto originale ed inedito di [Silvano Danzi](#), attuale capo settore del mezzofondo prolungato con Pierino Endrizzi, che è possibile leggere nella versione integrale cliccando direttamente sul titolo: [Particolarità del siepista e sviluppo poliennale delle esercitazioni tipiche della distanza](#). Il lavoro si articola in 8 capitoli e analizza la specialità sotto vari aspetti: Storia - Evoluzione cronometrica - Regolamento - Analisi tecnica - Allenamento giovanile - Allenamento di un atleta evoluto - Articoli e interviste - Ricerca bibliografica e siti internet. Senza dubbio un valido contributo sul tema.

PSICOLOGIA

Programmare obiettivi per essere competitivi di [Marisa Muzio](#)

Nate in ambito aziendale e organizzativo, le tecniche di goal setting sono strumenti indispensabili quando vengono applicate nel campo dello sport.

Goal setting, ovvero fissare degli obiettivi, costruirsi una tabella di marcia con richieste di difficoltà crescente ed essere in grado di rispettarla. Un'abilità non comune, che va sviluppata ed incentivata nell'atleta, e che fa parte delle competenze dell'allenatore.

FARE DEL PROPRIO MEGLIO È SBAGLIATO

Fissare obiettivi è innanzitutto un fattore motivante per l'incremento delle proprie performance. Le ricerche dimostrano che gli atleti a cui non vengono dati obiettivi specifici, ma soltanto vaghe indicazioni (ad esempio "Corri e fai del tuo meglio") sono capaci di performance inferiori rispetto ad atleti che adottano un piano di goal setting.

LE REGOLE D'ORO DEL GOAL SETTING

Naturalmente anche il goal setting ha i suoi principi, che se rispettati rendono il programma efficace. Gli obiettivi devono essere:

- **Specifici e misurabili:**

fondamentale che l'atleta possa tradurre in valori numerici i propri obiettivi: un tempo da migliorare, una misura da superare, uno standard minimo da raggiungere. Un principio che, nelle diverse discipline dell'atletica più che in altri sport, trova un'applicazione costante. Impossibile trovare un atleta che non conosca il proprio record personale: importante, per l'allenatore, farlo diventare uno stimolo a fare ancora meglio.

- **Significativi per l'atleta:**

la stesura del piano di goal setting rappresenta un importante momento di confronto tra atleta e tecnico. Gli obiettivi non devono mai essere imposti dall'allenatore, ma decisi di comune accordo, tenendo conto delle sensazioni, delle aspettative, delle motivazioni di chi scende in campo o in pista. Una competizione, ad esempio, può assumere un valore particolare per l'allenatore, ma non essere altrettanto stimolante per l'atleta, frenato da insicurezza, paura di non essere all'altezza, mancanza di motivazione. In tal caso, è importante dare ascolto alla voce dell'atleta e tarare le tabelle di goal setting sulla base delle sue esigenze, puntando ad arrivare preparati ad un appuntamento più a lungo termine.

- **Moderatamente difficili, ma realistici:**

la motivazione cresce laddove c'è uno stimolo, cioè obiettivi non troppo semplici da raggiungere. L'abilità di definire obiettivi viene sviluppata nel tempo, per cui è necessario partire individuando poche mete, ma prioritarie. In seguito si passerà a traguardi più complessi. Per un centometrista, ad esempio, non è d'aiuto cercare di perfezionare la propria performance in generale. Essa va scomposta, concentrandosi sui singoli aspetti (partenza, accelerazione, allungo). Si evita così di fornire troppe informazioni all'atleta, causa di confusione.

- **A breve, medio, lungo termine:**

L'Olimpiade o il Mondiale per molti rappresentano sogni, ma non per questo non possono essere considerati obiettivi. Non va dimenticato comunque che anche i grandi campioni, per "costruire" un'Olimpiade procedono un passo alla volta. Il metodo ideale consiste nel suddividere gli obiettivi a lungo termine (nell'ordine di anni, ad esempio) in obiettivi a medio termine (il prossimo mese) e a breve termine (la settimana prossima). Pensare di voler arrivare al massimo alla prossima Olimpiade è un obiettivo talmente a lungo termine da rischiare di essere perso di vista. Meglio porsi delle mete intermedie (ad esempio i meeting) in cui verificare i progressi fatti e ridefinire di volta in volta l'obiettivo finale.

- **di prestazione e di risultato:**

se è vero che gli obiettivi di prestazione risultano più controllabili rispetto a quelli di risultato - che spesso dipendono da fattori esterni indipendenti - è di fondamentale importanza che siano espressi in modo positivo. Meglio concentrarsi sulle proprie abilità da sviluppare, piuttosto che sugli errori da evitare.

- **di allenamento e di gara:**

la gara non è tutto. Eppure sono molti gli atleti o i tecnici che si concentrano unicamente su obiettivi riferiti alla competizione, trascurando l'importanza dell'allenamento. Un errore da non commettere: è allenandosi ad adottare le tecniche di preparazione mentale ogni giorno che si impara a gestirle nei momenti clou.

L'IMPORTANZA DELL'ALLENATORE

Il primo a comprendere la necessità, per i suoi atleti, di adottare un piano di goal setting deve essere proprio il tecnico. Per questo motivo è necessario che l'allenatore sia adeguatamente formato e in possesso di competenze psicologiche, da poter trasferire ai suoi ragazzi. In fin dei conti, allenare significa anche insegnare.

GRADUATORIE ONLINE

Un nuovo, importante servizio è disponibile sul sito federale: le graduatorie on line di **tutte le categorie**. L'atletica è fatta di tempi e di misure ed un numero, nel nostro caso, può dire molto di più di mille parole. I tecnici e gli appassionati apprezzeranno questo progetto che implicherà l'impegno e la solerzia degli uffici federali e dei comitati ad aggiornare i risultati delle gare in tempi rapidi e dei singoli tesserati a segnalare eventuali errori ed omissioni.

ASSITAL

Accordo di collaborazione tra la Fidal e l'Associazione degli allenatori. Diversi i Convegni e Seminari organizzati col Centro Studi, tra i quali quello di Firenze in occasione del triangolare con Cina e Russia del quale si è già detto. Interessante e completo il programma del [prossimo raduno estivo](#) di Abbadia S.Salvatore (Siena). Sul sito tutte le informazioni al riguardo.

SPORT & DIRITTO

La giustizia sportiva (parte terza) di [Gianpiero Orsino](#)

LA GIUSTIZIA AMMINISTRATIVA E LA GIUSTIZIA ECONOMICA.

La parte terza, relativa alla Giustizia Sportiva, esaurisce e completa il percorso intrapreso con il fine, mi auspico sinteticamente raggiunto, di esporre le varie forme di Giustizia esistenti nel mondo dello sport, nonché i differenti beni giuridici che ciascuna di esse salvaguarda.

Affronteremo, dunque, gli ultimi due tipi di Giustizia Sportiva: quella Amministrativa e quella Economica.

LA GIUSTIZIA AMMINISTRATIVA.

Tale forma di Giustizia riguarda i provvedimenti assunti dal C.O.N.I. o dalle Federazioni.

Il procedimento Amministrativo, in particolare, "viene seguito al fine di adottare provvedimenti del C.O.N.I. o delle Federazioni sportive nell'esercizio dei poteri di governo e organizzazione loro affidati".

E' necessario chiarire, a tal proposito, che nell'ambito sportivo esiste una separazione tra attività di giustizia ed attività di governo, nel senso che gli organi amministrativi non possono direttamente interferire nelle materie riservate alla competenza degli organi di giustizia, ma hanno il mero potere di provocare i relativi giudizi che solo indirettamente potranno giungere a quel risultato che i propri provvedimenti non possono, in via diretta, conseguire.

Sotto questo profilo si può parlare, allora, di una Giustizia Amministrativa ritenuta tradizionalmente *di tipo residuale*.

Da altro punto di vista tale forma di Giustizia è, in realtà, definita amministrativa in senso atecnico, essendo *i propri atti insindacabili* da parte degli organi di Giustizia Sportiva, a differenza dei provvedimenti di giustizia Statali dei quali è garantita Costituzionalmente la impugnabilità.

LA GIUSTIZIA ECONOMICA.

Presupposto di tale forma di giustizia è, invece, l'insorgere di una *"controversia di carattere economico tra gli associati e le società sportive o associazioni sportive, o tra un tesserato e la Federazione Sportiva"*.

Organi cui sono devolute tali controversie sono, solitamente, Collegi Arbitrali, i quali vengono istituiti per la singola controversia e, successivamente, sciolti.

Come si evince dal bene giuridico tutelato da tale forma di giustizia, il ricorso ad essa è strettamente legato alla distinzione tra *sportivi dilettanti* e *sportivi professionisti*, essendo solo ai secondi, **ex art.2 legge 23 marzo 1981 n.91**, conferita tale qualifica sulla base di requisiti soggettivi e oggettivi, tra i quali, appunto, *il carattere della onerosità della prestazione sportiva*.

La distinzione tra Professionismo e Dilettantismo fondata sul carattere economico della prestazione non appare, tuttavia, così netta come risulta dalla legge **91 del 1981 o dall'art. 35 del D.P.R. 157/1986**, anch'esso disciplinante tale distinzione ma, come autorevole dottrina ha osservato, è in realtà una ripartizione meramente formale che spesso sostanzialmente non permette di riscontrare profonde differenze dal punto di vista della *"continuità della attività sportiva svolta e dei relativi compensi ad essa collegati"*.

Resosi imprescindibile un cenno alla distinzione tra professionismo e dilettantismo, è altrettanto necessario tornare sull'argomento relativo alla Giustizia Sportiva concludendo e inderogabilmente rammentando, che la **Giunta Nazionale del C.O.N.I.**, ha approvato con **deliberazione n.69 del 21 marzo 2006** il nuovo **REGOLAMENTO DI GIUSTIZIA FIDAL**, in capi così suddiviso:

CAPO I	PRINCIPI GENERALI
CAPO II	GIURISDIZIONE
CAPO III	SANZIONI
CAPO IV	PROCEDURE
CAPO V	PROVVEDIMENTI DI CLEMENZA
CAPO VI	PROCEDIMENTI ULTERIORI
CAPO VII	DISPOSIZIONI FINALI



A questo numero hanno contribuito:

[Tonino Andreozzi](#) - [Giorgio Carbonaro](#) - [Piero Incalza](#) - [Enrico Lazzarin](#) - [Alberto Madella](#) - [Marisa Muzio](#) - [Gianpiero Orsino](#) - [Francesca Tosi](#) - [Francesco Uguagliati](#) - [Angelo Zamperin](#)