N° 0 - 15 marzo 2006 – supplemento telematico di **atleticaStudi**

Presentazione

Oggi 15 marzo nasce la newsletter per i tecnici di atletica leggera. Si tratta di un progetto condotto dal Centro Studi & Ricerche, con il quale la FIDAL intende dare sostanza ad un percorso che prevede veri e propri servizi per i tecnici. Se l'obiettivo fondamentale di una Federazione è quello di riportare risultati e prestazioni di alto livello con i propri atleti, questo non può prescindere dalla figura di un tecnico motivato e consapevole della propria missione, ma anche costantemente ed adeguatamente aggiornato.

Le numerose iniziative condotte dalla Federazione, sia a livello centrale che nel territorio, in collaborazione con società sportive e con altre entità (Università, Scuola dello Sport del CONI, Scuole regionali, MIUR), hanno prodotto corsi, seminari, convegni, attraverso i quali i tecnici hanno potuto 'aggiornare' e verificare i livelli di conoscenze di tipo tecnico e scientifico. A questo va aggiunto il contributo costante della produzione editoriale di *Atletica-Studi* che proprio in questi giorni ha ripreso le pubblicazioni, dopo una sosta prolungata dovuta ad alcuni problemi tipografici. Lo stesso sito Internet federale contribuisce a fornire informazioni a tutti i livelli quindi anche per i tecnici.

Ci siamo resi conto che mancava uno strumento tale da poter instaurare un rapporto continuo e costante come riferimento per l'opera dei nostri tecnici. In un'era in cui lo strumento informatico è parte fondamentale, forse talvolta anche irrinunciabile, della nostra vita quotidiana, la Federazione ha ritenuto di poter avviare questo progetto, la cui piena riuscita non sarà legata solo a coloro che si occupano direttamente della sua realizzazione, ma che dipenderà soprattutto dalla collaborazione che verrà data da tutti i nostri tecnici, primi fra tutti i tecnici della struttura federale, i Fiduciari tecnici regionali e tutto il mondo dei tecnici che operano sui campi di allenamento e di gara. Ci aspettiamo indicazioni, suggerimenti e contributi che possano arricchire e, in un certo senso, anche orientare questo importante strumento di informazione. Buon lavoro a tutti i nostri tecnici!

Francesco Arese **Presidente FIDAL**

Editoriale

di *Piero Incalza*

Agile, veloce, incisivo. Per una volta non raccontiamo le gesta di un nostro atleta impegnato nella finale olimpica o nelle qualificazioni dei giochi sportivi studenteschi. Il riferimento è a questo nuovo strumento, *TecnicoPuntoFidal*, la newsletter che si prefigge di collegare, in tempo reale, il pensiero dei tecnici e degli appassionati di atletica leggera.
Con questo non si vuole sostituire la storica rivista edita dal Centro Studi che, anzi, si intende potenziare, ma affiancarla con una versione in rete per sfruttare (almeno parzialmente) le funzioni che internet consente. A tal proposito, i motori di ricerca aiutano nell'individuazione degli argomenti, dei temi, delle voci contenute nel *mare magnum* della rete ma non sempre producono l'effetto desiderato. E' facile disperdersi, raccogliere informazioni generiche, difficilmente puntuali. Ci si riferisce ad un campo di indagine che, da un lato, spazia in quasi tutte le materie delle scienze umane, dall'altro è particolarmente attento ad una *nicchia* di conoscenze e di sperimentazioni difficilmente reperibili. *TecnicoPuntoFidal* intende costituire uno strumento per orientare la ricerca, filtrare le informazioni, commentare e discutere sui temi di attualità. La newsletter è suddivisa in sei capitoli che non vogliono restringere il campo di interesse ma *costringerci* a non dimenticare alcuni punti nodali del tecnico di atletica e dell'azione federale tutta. Non a caso si è scelto di dedicare la prima sezione all'attività giovanile, momento formativo e organizzativo cruciale per la costruzione del risultato. Non meraviglia il fatto che la nazionale assoluta ha vissuto, nell'ultimo decennio, sulle prestazioni degli atleti provenienti (in buona parte) dal progetto federale Club-Italia in auge agli inizi degli anni novanta. Il rilancio è affidato al Progetto Talento con il quale, si spera, possano attivarsi quei circuiti virtuosi che investono tanto le giovani generazioni di atleti quanto (e soprattutto) le figure di nuovi tecnici preparati e motivati. Questo primo numero vuole rappresentare una proposta, un *assaggio* iniziale dal quale partire per un auspicabile continuo colloquio. E se il comitato di redazione, al momento, è costituito da persone esperte e collaudate, l'auspicio è che i cinquemila tecnici tesserati e tutti gli altri esperti e appassionati di atletica si sentano parte integrante di questa piazza virtuale nella quale riversare le proprie esperienze e le proprie idee. Intanto Alberto Madella ci fornisce le opportune chiavi di lettura e di…ricerca; Tonino Andreozzi e Francesco Uguagliati danno voce ad atleti e tecnici; Gigliotti e Fiorella ci mostrano il grafico dell'ultimo test di Baldini; Vincenzo Canali, sempre più spesso presente nei raduni federali e nei corsi di formazione, argomenta nella sua materia, le problematiche posturali, e ne evidenzia gli aspetti comuni a tutti gli sport di movimento. Gianni Mauri e Giorgio Carbonaro si addentrano nei corsi e nei convegni, spulciando tra le notizie e gli argomenti più interessanti. Lo stesso Carbonaro sostiene che questo può diventare "un nuovo modo di concepire la formazione; non tanto la rincorsa a partecipare a tutti i convegni, quanto conoscere il trend nella preparazione degli atleti, cosa c'è da sapere e, soprattutto, come stimolare ricerche e studi personali, cercando di arricchire le proprie conoscenze, se necessario ripartendo dal 'basic', cioè da quei contenuti che si riteneva aver acquisito ma che, magari, varrebbe la pena di studiare con un'attenzione particolare, rivedendoli alla luce delle nuove esperienze maturate sul campo". E poi, ancora, sono da leggere con attenzione gli interventi di Marisa Muzio e Attilio Speciali su temi di psicologia e di immunologia sempre più attinenti con la prestazione sportiva.
Mi fermo qui perché non sia io stesso a contraddirmi nel proposito di essere essenziale e sintetico. Si perché l'intento sarà quello di privilegiare la sostanza alla forma, la sintesi all'analisi, l'immediato al ricercato. Rinnovarsi, aggiornarsi, guardare avanti. Senz'altro vero. Ma per farlo in modo compiuto è fondante la capacità di saltare sulle spalle della storia e appropriarsi di quanto già acquisito e sperimentato. Sempre più convinti di aspirare a riprenderci quel primato culturale che i nostri "padri" ci hanno lasciato come pesante ed impegnativa eredità.

Avviso ai "naviganti": tutti i termini sottolineati sono anche link che, cliccati, riportano in rete ad una pagina web o ad un indirizzo di posta elettronica.

Mondo Giovani

Il Progetto Talento

Elaborato nella primavera del 2005, in seguito approvato e finanziato (in parte) dal Coni, presentato alla stampa alla vigilia dello scorso Natale, il Progetto Talento è ritenuto uno dei momenti fondanti nelle strategie e negli indirizzi della Federazione. Alberto Cova e Francesco De Feo sono i Consiglieri delegati a dettarne le linee politiche e a seguirne gli sviluppi nelle varie fasi attuative. Nella settimana di Pasqua secondo incontro collegiale, sempre a Formia, per la verifica di primavera. Sono circa ottanta gli atleti selezionati ma non bisogna dimenticare che, attraverso le attività regionali ed interregionali, sono monitorati oltre 200 giovani speranze. Trovate tutto sul Progetto Talento e sulle attività ad esso collegate nel sito della Federazione nell'area ATT - Attività Tecniche Territoriali

---

L'Atletica va a Scuola

Se Maometto non va alla montagna…l'Atletica si propone alla scuola primaria e lo fa utilizzando le sue forme più immediate e spontanee, essenziali nella formazione educativa e sociale dei nostri ragazzi. Il documento, redatto e curato dai Consiglieri di Area Ida Nicolini, Concetta Balsorio e Nicoletta Tozzi, offre agli operatori scolastici gli spunti necessari per la programmazione di un modulo didattico aggiornato ai nuovi orientamenti e alle finalità della scuola contemporanea.

Negli stessi ambiti si muove il progetto Scuola Società *(interventi a sostegno delle Società che operano in ambito scolastico per iniziative nell'anno scolastico 2005-2006).* Nell'Area Promozione sono contenuti i termini del concorso e le informazioni sulle altre iniziative aventi per oggetto le attività di atletica in ambito scolastico e giovanile.

Intervista a

CHIARA NATALI e MILKO CAMPUS

di *Tonino Andreozzi*

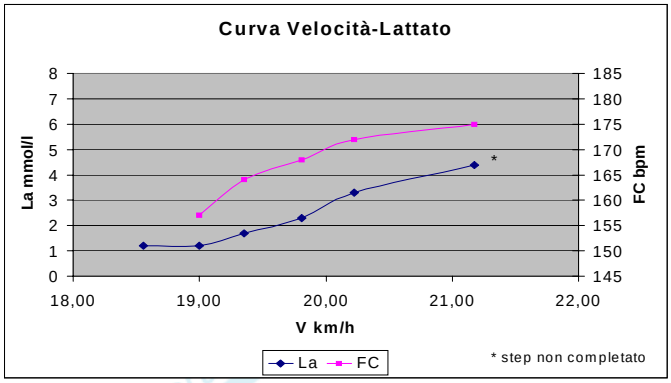
Già si parlava di lei nella scorsa primavera. Si confermava a Bisceglie, segnando la migliore prestazione all-time sui 300metri della categoria cadette con 39"44. Botta e risposta con una delle più "promettenti promesse" dell'atletica italiana e con il suo più *noto* allenatore.

ATLETA	CHIARA NATALI
Data di nascita	7 settembre 1990
Luogo di nascita	S.Elpidio a Mare (AP)
Scuola	Istituto Statale di Istruzione Tecnica e Scientifica – Porto S.Elpidio
Società	Atletica Elpidiense Avis Aido
Specialità	Velocità : 200/400
Tecnico	Mirko Campus
Insegnante Ed. Fisica	Luigi Peroli
Presenze in nazionale giov.	1
Esordio	Ancona il 25/02/2006 nell'incontro ITA-FRA-GER
Record personale	300: 39"44 (M.P.I.Cadette) – 200 24"93(i) – 400 55"84 (i)
Palmares	1 titolo italiano cadette 300m. – Bisceglie 2005
Nr.allenamenti settimanali	4
Anno inizio attività	2001
Obiettivo sportivo dell'anno	Gymnasiade 2006
Obiettivo sportivo futuro	Vestire la maglia azzurra assoluta
Sogno nel cassetto	Partecipare ai Giochi Olimpici
Hobby	La lettura
Amico/a più stretto in ambito sportivo	Lia Juvara – velocista siciliana
L'episodio che ricordo	Essere stata fianco a fianco con molti campioni nel Golden Gala dello scorso anno
Il tuo mito sportivo	Pietro Mennea
Come ti sei avvicinato/a all'atletica	Con i Giochi Sportivi Studenteschi
Allenamento che più gradisci	Le prove brevi
Allenamento che non gradisci	Le prove sui 200 metri
Descrivi il tuo allenatore	Preciso – Esperto – Simpatico
Descrivi te stesso/a come atleta	Testarda e precisa
La gara che più ricordi	I 300m. vinti a Bisceglie nel 2005
La gara che non vuoi ricordare	Il 300 corso ad Isernia. La partenza da cancellare
La tua gara ideale	I 400metri: buona partenza, un forte lanciato e un finale fortissimo!
Cosa significa, per te, far parte del progetto talento	Un punto di partenza molto importante

TECNICO	MILKO CAMPUS
Data di nascita	3/4/1969
Luogo di nascita	Oristano
Lavoro	Dipendente Amministrazione Agenti di Custodia di Ancona
Livello	Istruttore
Specialità	Salti
Risultati	Lungo 8,13/8,31 ventoso
E' stato atleta	22 nazionali assolute
Partecipazione	4 Europei-1Mondiale-2Coppa Europa-6 Titoli Assoluti
Altri atleti allenati	Natali + altre due cadette al 1° anno
Anno di inizio attività da all.	2005
Impegni in altre attività sportive	No
Come ha conosciuto l'atleta in questione	Ad una gara provinciale - Faceva le distanze lunghe
Descrivi il tuo atleta	Molta personalità / Seria precisa e generosa
Descrivi te stesso come allenatore	Rigido, preciso, semplice e credo di buon senso
Valutazioni tecniche del tuo atleta (pregi/difetti)	Seria negli allenamenti
La tua filosofia dell'allenamento	Soprattutto essere accorto a non bruciare le tappe
La tua metodologia	Un allenamento che sia, per adesso, soprattutto divertimento
I mezzi dell'allenamento in cui credi di più	Nessuno in particolare ma insegnare una varietà di esperienze motorie
I sistemi di valutazione che adoperi	Bosco/Prove lattacide adeguate all'età dell'atleta in questione
I margini di crescita del tuo atleta	Prevedo per lei un ottimo futuro, soprattutto se le si lascerà il tempo di maturare con gradualità
Obiettivo sportivo dell'anno	Gymnasiadi
Obiettivo futuro	Faccio fatica ad inquadrarlo,va bene tutto quello che verrà
Cosa rappresenta per te il progetto talento	E' sicuramente un valido aiuto per la crescita dell'atleta visto che viene seguita in ogni dettaglio (tecnico-sanitario,organizzativo). Anche per i tecnici è un progetto che permette di allenare serenamente e crescere attraverso esperienze e contatti con altri colleghi.

Top Level

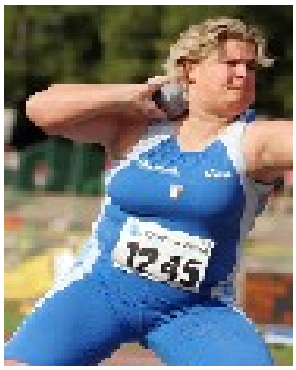
STEFANO BALDINI
22 febbraio a Rubiera
Test del Lattato
Luciano Gigliotti
Pierluigi Fiorella



Di ritorno dal primo stage in Namibia, Stefano si sottopone ai test di routine. Soddisfazione e ottimismo per la ritrovata efficienza e per le basse concentrazioni di lattato. E' il caso di ricordare che per buona parte di gennaio gli allenamenti del campione olimpico sono stati condizionati da una fastidiosa borsite/peritendinite tanto da indurlo, contrariamente a quanto pianificato inizialmente, ad aggregarsi anche alla prima spedizione sudafricana. Scelta quanto mai felice visti gli inconfutabili riscontri.

In questi giorni, e sino alla fine di marzo, Stefano è ritornato a Windhoek per completare la preparazione in vista della maratona di Londra. Prossimo impegno: la Stramilano del 2 aprile.

Intervista a



CHIARA ROSA ed
ENZO AGOSTINI
di *Francesco Uguagliati*

Ha sfiorato l'ingresso nella finale ai Mondiali Indoor di Mosca ma è soddisfatta a metà del suo risultato. Ha voglia di esplodere sulla pedana di Goteborg. Rubiamo qualche confidenza della simpatica atleta veneta e del suo allenatore.

ATLETA	Chiara Rosa
Data di nascita	28/01/83
Luogo di nascita	Camposampiero PD
Scuola	Corso di Laurea in discipline della mediazione linguistica e culturale
Società'	Fiamme Azzurre
Specialita'	Lancio del peso
Tecnico	Enzo Agostini
Presenze in nazionale	10 presenze in nazionale giovanile e 4 in nazionale assoluta
Esordio	Esordio in nazionale assoluta a Clem Mount Ferrant 8 agosto 2003
Record personale	mt 18,41 indoor e 18,71 outdoor
Palmares	1° Giornate Olimpiche della Gioventù Europea - 3° Campionati Mondiali allievi - 3° Giochi del Mediterraneo - 3° Campionati Europei under 23 - 17 titoli italiani giovanili - 3 titoli italiani assoluti
Nr.allenamenti settimanali	Da 6 a 11 allenamenti in relazione al periodo
Anno inizio attivita'	1992
Obiettivo sportivo dell'anno	La finale ai Campionati Europei di Goteborg
Obiettivo sportivo futuro	La finale ai Giochi Olimpici
Sogno nel cassetto	La medaglia ai giochi olimpici
Hobby	Cantare, giocare a biliardo, mi piacerebbe giocare a calcetto ma.... Per ora non posso ovviamente
Amico/a più stretto in ambito sportivo	Simona Lamantia e Giovanna Franzon
L'episodio che ricordo	La trasferta dei i Campionati Europei under 23, con, naturalmente la medaglia e il mio allenatore li presente
Il tuo mito sportivo	Michael Jordan e Alex Del Piero
Come ti sei avvicinato/a all'atletica	Con la scuola elementare e i Centri di Avviamento allo Sport, non potevo più fare nuoto per gli orari scolastici che coincidevano e così...
Allenamento che piu' gradisci	E' una specie di amore odio con gli allenamenti di forza speciale, se vanno male mi arrabbio, ma se vanno bene.... Hanno un gran significato
Allenamento che non gradisci	La preparazione generale, i circuiti, la corsa
Descrivi il tuo allenatore	E' una persona sensibile e corretta che mette in primo piano la salute dell'atleta e poi i risultati e che è riuscito ad incanalare la mia "esuberanza" nell'allenamento
Descrivi te stesso/a come atleta	Sono testarda e motivata ma, per fortuna, non mi prendo mai troppo sul serio
La gara che piu' ricordi	Sempre i Campionati Europei under 23
La gara che non vuoi ricordare	Grosseto 2001 i Campionati Europei Juniores
La tua gara ideale	I Campionati Italiani 2005 di Bressanone
TECNICO	**Enzo Agostini**
Data di nascita	21/09/1962
Luogo di nascita	Borgoricco PD
Lavoro	Tecnico presso l'Assessorato allo Sport del Comune di Padova
Livello	Allenatore Specialista
Specialita'	Lanci
E' stato atleta	Si, facevo il salto in lungo
Altri atleti allenati	Ho allenato molti atleti tra cui naturalmente Chiara Rosa e altre due maglie azzurre: Andrea Nicoletti e Giorgio Michelazzo
Anno di inizio attività da all.	1985
Impegni in altre attività sportive	
Come ha conosciuto l'atleta in questione	Proviene dai Centri di Avviamento allo Sport della nostra Associazione Sportiva
Descrivi il tuo atleta	E' estrosa, ha ottime capacità coordinative e grandi capacità di sviluppo di quelle condizionali
Descrivi te stesso come allenatore	Come tecnico credo di essere determinato, a volte ostinato
Valutazioni tecniche del tuo atleta (pregi/difetti)	Ha delle grandi capacità di apprendimento motorio ma è molto variabile nell'umore
La tua filosofia dell'allenamento	Ricerco la continuità nel lavoro, fisso degli obiettivi a medio e lungo termine a cui fare riferimento, e utilizzo molte verifiche tecniche
La tua metodologia	Utilizzo il metodo analitico con riferimenti continui ai prerequisiti
I mezzi dell'allenamento in cui credi di più	Tutti i mezzi hanno la medesima importanza ci tengo comunque a sottolineare gli aspetti di base e quelli generali
I sistemi di valutazione che adoperi	Tutti i test da campo e il Musclelab
I margini di crescita del tuo atleta	A mio avviso ha ancora buoni se non ottimi margini di crescita
Obiettivo sportivo dell'anno	Centrare la finale ai Campionati Europei di Goteborg
Obiettivo futuro	La partecipazione ai Giochi Olimpici, magari da protagonista...

Formazione Continua

Aggiornamenti sul territorio *Giorgio Carbonaro*

Ivrea 2006 di *Gianni Mauri*

Training camp con Preatoni, Ottoz e altri specialisti

Il 25-26 marzo, due giorni di intensa attività tecnica, su pista e pedane, attendono i tecnici e insegnanti delle regioni del Nord Italia (ma sappiamo che stanno giungendo adesioni anche da altre regioni). A Ivrea è infatti in programma il tradizionale convegno tecnico; quest'anno sarà un "training camp" aperto a tutti (tecnici, con i loro atleti/e, dirigenti di società, insegnanti, giudici di gara ed appassionati). E il quadro dei relatori, con cui tutti potranno confrontarsi, è di notevole livello. Le lezioni pratiche sui diversi aspetti di base dello sprint saranno curate da Ennio Preatoni, ex atleta azzurro e in passato responsabile del settore velocità; il professore lombardo (con l'ausilio di Andrea Molina) curerà anche una parte sulle staffette. Gli ostacoli, altra affascinante specialità, verranno seguiti da Eddy Ottoz, uno dei più grandi specialisti italiani e allievo del mitico Calvesi. Per il mezzofondo ci sarà all'opera un tris di tecnici qualificati come Silvano Danzi, Ida Nicolini e Antonio Dotti; i quali, in particolar modo, cureranno sul campo aspetti e problematiche relative al mezzofondo giovanile. I salti (alto e triplo) saranno seguiti dagli specialisti Eugenio Paolino e Francesco Crabolu. I lanci (in programma disco e peso) vedranno all'opera il tecnico azzurro Francesco Angius, e lo specialista piemontese Paolo Moisè. Coach di grande esperienza che, con tecnici e atleti, effettueranno nella pratica, dimostrazioni tecniche, per l'avviamento e per il perfezionamento, curando i diversi errori. Per maggiori informazioni: www.dorabaltea.it/convegno e-mail atletica@dorabaltea.it

---

Roma, Università 'La Sapienza', 25 febbraio 2006**.** Convegno per l'8° Congresso Assital: '*Il raggiungimento del picco di forma nella stagione agonistica*'

Organizzato dall'Assital e dal Centro Studi & Ricerche FIDAL si è svolto, in occasione dell'8° congresso nazionale dell'Associazione dei Tecnici, un interessante convegno sul tema "*Il raggiungimento del picco di forma nella stagione agonistica*". All'Università degli Studi "La Sapienza" di Roma si sono confrontati, davanti a una numerosa platea di tecnici e studenti, alcuni dei nostri tecnici di punta. Le relazioni sono state tenute dal Direttore Tecnico Nicola Silvaggi (*il raggiungimento del picco di forma nella stagione agonistica: le specialità di potenza*), da Enzo D'Arcangelo, docente di Statistica alla Sapienza (*analisi statistica dei percorsi agonistici di un gruppo di giovani promesse*) e da Antonio La Torre, tecnico di Brugnetti e docente universitario (*il raggiungimento del picco di forma nella stagione agonistica:le specialità di resistenza*).

Macerata, 28 gennaio 2006. Incontro tecnico in occasione del CDS di cross: *l'importanza dell'attività di corsa campestre nella preparazione del giovane mezzofondista: analisi degli aspetti tecnici della specialità*".

Foggia, 21 gennaio 2006. Forum di aggiornamento - *L'allenamento della forza: dagli aspetti fisiologici alla metodologia dell'allenamento*.

Palermo, 20 gennaio 2006. Convegno: *Fattori limitanti le massime prestazioni nella corsa piana*. Relatore prof. Pietro Enrico di Prampero.

Messina, 14 gennaio 2006: *Gli 800 metri nel XXI secolo*. Relatori: Pierluigi Fiorella; Nardino Degortes; Piero Incalza; Salvatore La Fauci. Chairman: Luciano Gigliotti.
(Report di *Salvatore La Fauci*)

Pierluigi Fiorella (CTS FIDAL) si è soffermato sull'importanza del lavoro d'equipe anche in uno sport individuale come l'atletica leggera. Ricordando quanto l'organismo umano sia simile ad una macchina di formula uno, Fiorella ha detto che nelle gare di fondo e mezzofondo bisogna tenere in grande considerazione la relazione velocità/distanza e il contributo dei vari meccanismi energetici: ancor più negli 800 metri che si interpongono a cavallo tra le specialità di velocità e quelle di resistenza. Fondamentale è inoltre la distinzione tra condizioni anaerobiche e aerobiche. Le prime sono costituite da movimenti intensi della durata di pochi minuti e al termine dei quali il soggetto contrae un debito di ossigeno, mentre l'impegno aerobico è più lento e prolungato.

Nel successivo intervento, Piero Incalza, collaboratore del Centro Studi & Ricerche della FIDAL, ha ribadito quanto sia indispensabile la collaborazione tra figure diverse: "*i tecnici devono prestare uguale attenzione alle dinamiche fisiche e psichiche degli sportivi, laddove, ai nostri giorni, non si può discutere di metodologie di allenamento senza l'aggancio col mondo della scienza*".

Il lavoro, quindi, dovrebbe essere organizzato tenendo conto delle caratteristiche di ciascun atleta, cercando nel contempo di metterne in risalto le qualità e di colmare le lacune. Successivamente il relatore ha evidenziato come la specialità degli 800 metri goda di un'identità propria, nella quale atleti come il grande Billy Konchellah (iridato a Roma '97 e Tokyo '91), il talentuoso russo Yuri Borzakovsky (campione alle Olimpiadi di Atene 2004) (vai all'articolo di Vittori) e il keniano naturalizzato danese Wilson Kipketer (detentore del record del mondo sugli 800m sia indoor che all'aperto) riescono ad esprimersi al meglio.

Sono stati mostrati gli indici di resistenza di numerosi atleti: tali indici hanno permesso di effettuare una ulteriore distinzione trai i diversi specialisti: resistenti, veloci e puri. Incalza ha anche affrontato i temi della produzione e del trasferimento di energia nel corpo umano; della meccanica della contrazione muscolare; del rapporto tra la frequenza cardiaca e l'intensità del lavoro e dell'importanza della velocità aerobica, anaerobica e mista.

Nella seconda sessione, Nardino Degortes, ha trattato gli aspetti dell'allenamento della forza e le relazioni del suo sviluppo con la potenza aerobica. Dopo una panoramica generale sui meccanismi di attivazione neuromuscolare e della contrazione si è entrati nel vivo della relazione, affrontando dapprima le problematiche della programmazione dell'allenamento della forza, secondo una logica di successione dei mezzi allenanti, orientati verso una *sempre maggiore specificità del gesto tecnico*. Si è focalizzata molto l'attenzione sugli esercizi con sovraccarico, in particolare utilizzando i metodi a contrasto, ormai di normale routine nella programmazione dell'800ista di alta qualificazione. Si è quindi parlato delle esercitazioni a carico naturale, in particolare salite ed esercizi di raccordo ed infine sui circuit training, sui quali Degortes ha dato particolare attenzione: attraverso una adeguata scelta degli esercizi e delle pause attive è possibile organizzare dei circuiti che agiscono sia sulla sfera ergogena che sul versante aerobico, dapprima sulla resistenza aerobica fino ad arrivare alla massima potenza del meccanismo aerobico.

La relazione conclusiva, infine, è stata illustrata da Salvatore La Fauci (Centro Studi e Formazione - FIDAL Sicilia), principale promoter del convegno. L'argomento, la distribuzione dello sforzo: tra fatti e teorie, ha permesso di focalizzare molto l'attenzione sulle peculiarità ritmico-distributive dei migliori ottocentisti mondiali, differenziando, tra l'altro, i modelli distribuzione dello sforzo tipici delle gare di meeting e di campionato (gare tendenzialmente tattiche). E' stato poi presentato un modello matematico sperimentale attraverso il quale è possibile dimostrare come variano alcuni parametri fisiologici attraverso diversi modelli distributivi: ad esempio un avvio rapido tende ad innalzare rapidamente il massimo consumo d'ossigeno, riducendo, seppur di poco (1,2%) il lavoro anaerobico totale. Per tale ragione è facile intuire che i tecnici, ancor prima degli uomini di laboratorio, abbiano captato che il rapido avvio sia decisamente più conveniente di partenze lente con distribuzione regolare. D'altronde, come ha affermato anche Degortes durante la successiva tavola rotonda, è strano che si accetti tacitamente che nei 400 metri la prima metà di gara sia molto più forte della seconda, e negli 800 metri si faccia un gran baccano quando il primo giro è "ragionevolmente" più forte del secondo: il motivo, come illustrato nella relazione potrebbe verosimilmente essere in una rapida e conveniente impennata cinetica del consumo di ossigeno, con tutti i vantaggi che ne derivano.

Corso per la formazione di Allenatori Specialisti

Per accedere al 3° livello di formazione dei tecnici di atletica leggera, occorre aver conseguito il precedente livello: allenatore. Il candidato viene ammesso a partecipare attraverso il bando. Quale è il profilo dell'allenatore specialista? Vediamo cosa indica in proposito il regolamento dei tecnici di atletica leggera.

Estratto dal Nuovo regolamento dei tecnici di atletica leggera

L'Allenatore Specialista conduce, progetta e valuta l'allenamento di atleti di ogni fascia di età e livello, con particolare riferimento alla specializzazione giovanile ed all'elevata qualificazione, e può coordinare uno o più istruttori o allenatori. Partecipa all'identificazione e alla cura dei talenti con riferimento prevalente ad una singola specialità o gruppo di specialità, assiste gli atleti durante le gare e prende le misure necessarie per garantire la

sicurezza degli atleti. Segue l'evoluzione delle conoscenze tecniche e scientifiche. Collabora nell'elaborazione delle strategie della società o dell'organizzazione. Costituisce infine titolo di merito necessario per l'assegnazione di incarichi in strutture federali territoriali e nazionali.
L'ultimo corso è stato iniziato nel 2001 e si è svolto nell'arco del 2002 con esami finali nel 2003. Dopo 4 anni è stato indetto il corso successivo che ha avuto l'inizio con un doppio seminario tenutosi nei giorni 7-8-9 dicembre 2005.

Il corso del biennio 2005-2006

Si è conclusa la prima fase del corso per allenatori specialisti organizzato dal Centro Studi & Ricerche federale. I primi due moduli di dicembre (7-9) e di gennaio (27-28) sono stati dedicati agli '*insegnamenti generali*'.
Le prime 30 ore di lezione sono state svolte in 3 diverse sedi in collaborazione con diverse istituzioni: il *Centro Sportivo dell'Aeronautica Militare*, la *Facoltà di Medicina & Chirurgia dell'Università di Roma Tor Vergata* (CdL in Scienze Motorie), la *Scuola dello Sport del CONI*.
Si sono alternati relatori di fama internazionale e nazionale:

- Robert M. Malina: Tarleton University (USA)
- Pietro Enrico di Prampero: Presidente CdL in Scienze Motorie, Università di Udine
- Nicola Silvaggi: Direttore Tecnico squadre nazionali, docente Università Roma-Tor Vergata, CTS Fidal
- Elio Locatelli: Academy IAAF, Comitato Tecnico-Scientifico FIDAL
- Antonio La Torre: tecnico olimpionico I. Brugnetti, prof. Associato Univ. di Milano, CTS Fidal
- Giuseppe Fischetto: medico federale
- Marcello Faina: Istituto di Scienza dello Sport del CONI
- Vincenzino Siani: specialista in Alimentazione Nutrizione, Univ. Roma - Tor Vergata
- Renato Manno: prof. Associato, Università de L'Aquila
- Franco Merni: prof. Associato, Università di Bologna
- Alberto Madella: docente Scuola dello Sport del CONI
- Domenico Di Molfetta: capo settore Lanci FIDAL
- Enrico Agosti: docente psicologia Scuola dello Sport del CONI

Gli argomenti hanno riguardato le materie dei programmi didattici del corso:

- FISIOLOGIA
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO
- PSICOLOGIA DELLO SPORT
- ALIMENTAZIONE
- MEDICINA DELLO SPORT

Sono stati trattati argomenti di elevato livello tecnico e scientifico. Citiamo solo due relazioni:
il prof. **Di Prampero**: *Il ruolo di massima potenza aerobica, soglia anaerobica, massima capacità anaerobica e costo energetico nelle prestazioni sportive.*
Il prof. **Malina**: *Selezione e sviluppo dei giovani talenti: concetti e ricerche***.**
Di particolare interesse ed attualità questa ultima relazione, soprattutto in una fase importante per il rilancio dei talenti in atletica. Il talento viene riconosciuto e seguito attraverso un progetto complesso che prevede numerosi successivi step: gli elementi della valutazione sono le caratteristiche fisiche, lo stato di sviluppo fisico e motorio e un concetto fondamentale quale è l'allenabilità.

I prossimi incontri

1° incontro salti : Formia (25 – 26 marzo)
Salto triplo: analisi biomeccanica e didattica; il controllo dell'allenamento (*Pericoli*) - *Salto in lungo*:analisi biomeccanica e didattica; il controllo dell'allenamento (*Mazzaufo*) - *Salto in lungo e triplo*: esercitazioni pratiche – tecnica e esercizi speciali (*Mazzaufo, Pericoli*)

2° incontro salti: Formia (8-9 aprile)
Salto in alto: analisi biomeccanica e didattica; il controllo dell'allenamento (*Zamperin*) - *Salto in alto*: esercitazioni pratiche; tecnica e esercizi speciali (*Zamperin*) - *Salto con l'asta*: analisi biomeccanica e didattica; il controllo dell'allenamento (*Petrov*) *Salto con l'asta*: esercitazioni pratiche; tecnica e esercizi speciali (*Petrov*)

2° incontro lanci: Schio o Formia (8-9 aprile)
LA FORZA - Aspetti fisiologici generali. Dinamica della contrazione muscolare. Sistema nervoso e rapporto con la forza e la velocità. - I meccanismi della forza. I regimi di contrazione. Età e sviluppo della forza (*Nicola Silvaggi, Domenico Di Molfetta*)
L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
La forza massimale: aspetti metodologici - La forza esplosiva: aspetti metodologici.
Aspetti sulla "costruzione" della forza: forza generale ed allenamento generale per il lanciatore.
Concetti di base sulla preparazione fisico speciale: la forza speciale. L'allenamento della forza nel giovane (*Domenico Di Molfetta*)
DIDATTICA E TECNICA DI SOLLEVAMENTO (*Giorgio Guarnelli*)

1° incontro velocità-ostacoli: 25-26 marzo - Formia

Fattori che determinano la prestazione dello sprinter
La corsa: la tecnica e le sue componenti (cinematica e dinamica)
Esercitazioni propedeutiche per il perfezionamento della tecnica di corsa - Pratica di campo
Modello biomeccanico e ritmico della corsa veloce dei 100 mt come punto di riferimento per la valutazione delle capacità di velocità
La formalizzazione dei modelli ritmici della corsa in frequenza ed in ampiezza (test)
Gli esercizi ritmici della corsa veloce. Le loro combinazioni nelle sedute di allenamento - Pratica di campo

2° incontro prove multiple: 25/26 marzo - Formia
VELOCITA'
- Fattori che determinano la prestazione dello sprinter
- La corsa: tecnica (cinematica e dinamica)
- Esercitazioni propedeutiche per la tecnica di corsa – Pratica di campo
- Modello biomeccanico e ritmico della corsa veloce dei 100m (*Settore velocità, Butteri*)
- Differenze tecniche e biomeccaniche della corsa nei due sessi e suggerimenti di esercitazioni specifiche
- Esercitazioni propedeutiche per il perfezionamento della ritmica di corsa – Pratica di campo (*Settore Velocità – Butteri*)

Scienza, Tecnica, Atletica

Allergie e intolleranze alimentari di *Attilio Speciani*

Le allergie e le intolleranze, entrambi fenomeni connessi con il sistema immunitario, rendono manifesta la risposta dell'organismo ai cambiamenti importanti e ai pericoli che incontriamo. La cura, quella vera, deve riportare all'equilibrio e alla tolleranza immunologica. Quale è la normalità? Studi sempre più numerosi cercano di capire perché e come si diventa allergici. Il nostro organismo incontra di continuo un numero incredibile di sostanze allergizzanti attraverso l'alimentazione, il respiro e il contatto con la pelle, ma le elabora subito. Attraverso un percorso attivo e ben definito impara a tollerare queste sostanze, a sfruttarle se serve (come avviene con il cibo), a non subirne danno. L'elemento più importante per la sopravvivenza è quindi quello di sviluppare "tolleranza" nei confronti delle sostanze che ci circondano, in modo da poterci convivere. Fino ad oggi tutti hanno sempre pensato che il soggetto normale, non allergico, ad un certo momento potesse diventare allergico. La realtà è ben diversa.

SIAMO TUTTI ALLERGICI E INTOLLERANTI

Nel 2003, in occasione del congresso mondiale di Allergologia tenutosi a Vancouver, la prima sessione plenaria è stata affidata al canadese Kent HayGlass, che ha cercato di spiegare e di sintetizzare tutte le ultime novità su questo tema. Ne è emersa una concezione sicuramente rivoluzionaria rispetto a quanto finora considerato. Chi scrive ha sempre descritto le allergie come un segnale di squilibrio dell'intero organismo, di cui cercare le cause non solo nel polline, nel cibo o nella sostanza estranea, ma soprattutto nell'improvvisa incapacità dell'organismo di gestire e controllare l'equilibrio immunologico.

Ebbene sembra che quanto diciamo da anni anche sul sito www.eurosalus.com sia vero anche per il mondo scientifico. Infatti la concezione che va emergendo con sempre maggiore chiarezza, è che l'allergia non sia più da considerare una sorta di "sfortuna" che colpisce dall'esterno. Sappiamo infatti che tutte le persone hanno una reattività allergologica di base costantemente modulata e regolata. Il soggetto allergico è una persona che invece, per svariati motivi, perde la capacità di regolare le corrette risposte cellulari che consentono ad ogni individuo di tollerare efficacemente tutto ciò che lo circonda. Le persone sane non sviluppano allergie perché mantengono attivo un meccanismo di protezione importante attraverso la continua regolazione cellulare. Chi si ammala ha perso la capacità di regolazione ed è incapace di proteggersi. Qualche cosa sta cambiando dentro di lui, non nel mondo esterno, e l'organismo lancia dei segnali che dobbiamo essere in grado di leggere e di interpretare. Nella persona sana, quindi, la regolazione è dominante; questo aspetto è inconsapevolmente messo in atto da qualsiasi organismo vivente.
Nella persona malata invece, non riesce più a realizzarsi il controllo. La colpa non è solo del polline o del cibo, ma dell'equilibrio perso e vanno cercate le cause.

ADATTARSI ALL'INTERNO DEL LIVELLO DI SOGLIA

Lo sviluppo di questi ultimi 50 anni che ha portato alla presenza di farmaci, sostanze chimiche, tossici, prodotti OGM, e alimenti e cibi con caratteristiche profondamente diverse dalle originali, ha fatto sì che venisse sicuramente superata la capacità di adattamento del nostro organismo. Infatti esiste un livello di soglia e di adattabilità che ci consente di sopravvivere, ma spesso superiamo questo livello e allora davvero l'allergia è un segnale importante per l'organismo che ognuno deve sapere interpretare.
L'esistenza di un livello di soglia è tipica di quasi tutti i fenomeni biologici, ma in ambito allergologico questo concetto appare a molti come rivoluzionario. Nella pratica clinica il fatto che i fenomeni infiammatori si sommino l'uno all'altro è ben noto sia ai medici sia ai pazienti; la cosa interessante è che questo effetto cumulativo si verifica nello stesso modo anche per la maggior parte dei fenomeni immunologici e dei fenomeni allergici.
Studi recenti testimoniano infatti che l'allergia non dipende solo dalla reazione a una singola sostanza, ma dalla somma di molte piccole reazioni che aumentano il livello di infiammazione generale dell'organismo, predisponendolo cioè a 'esplodere' al contatto con sostanze anche solo lievemente irritanti. Una concezione che consente di interpretare l'allergia come un eccesso di difesa, piuttosto che come un difetto dell'organismo.
In questa concezione dell'allergologia, il livello di soglia non è altro che l'espressione della capacità umana di adattarsi.
È importante ricordare che secondo questa visione concettuale, l'allergia non è mai un meccanismo on-off (che c'è o non c'è), ma è invece un meccanismo estremamente modulato, che è sempre presente, e che può stare al di sopra o al di sotto di un livello di soglia individuale. Questo vale per tutti i fenomeni allergici "classici": rinite, asma, dermatite, orticaria, diarrea, congiuntivite, ecc.
Ciascun individuo infatti, pur essendo allergico e intollerante a tutto, può tuttavia mantenere un controllo sulla propria reattività attraverso un meccanismo attivo. Quando una persona diventa clinicamente allergica (cioè manifesta dei segnali di allergia o di intolleranza), lo fa perché ha superato il livello di soglia della propria capacità di adattamento. Non serve allora prendersela solo con i "pollini cattivi" o con il "latte diventato tossico", ma bisogna considerare cosa sia avvenuto in quell'organismo, e aiutarlo a ricreare tolleranza, sia attraverso una eventuale iposensibilizzazione, sia eventualmente attraverso strumenti indiretti come l'uso di alcuni minerali (ad esempio Rame, Zinco, Manganese).
Raramente gli allergologi spiegano ai propri pazienti perché, pur risultando allergici a moltissimi pollini (per esempio con il Prick test), soffrano di rinite o di asma solo tra agosto e settembre, o solo tra maggio e giugno, o a volte non ne soffrono affatto. Questo è dovuto al fatto che ogni organismo umano ha la possibilità di adattarsi alle circostanze avverse che incontra: pollini, freddo, caldo, inquinamento, acari della polvere, farmaci e alimenti.
È anche grazie a questo fenomeno che non possiamo più considerare la terapia di un'allergia come qualcosa di mirato esclusivamente contro l'allergene, ma piuttosto all'organismo intero. Si può cioè pensare di rieducare un organismo a controllare le reazioni allergiche riportandole all'interno della sua capacità di tolleranza, trovando quella 'valvola di scarico' che consente alla pentola a pressione di non scoppiare, ma anzi di eliminare gradualmente tutto il vapore prodotto senza fare male a nessuno.

LE INTOLLERANZE SONO FENOMENI SCIENTIFICI RICONOSCIUTI

Tra il 2003 e il 2005 numerosi ricercatori, tra cui Hugh Sampson, la massima autorità mondiale nel campo delle allergie alimentari, ha definito l'esistenza delle "allergie ritardate" fenomeni legati alla ripetizione dello stimolo alimentare sulle cellule intestinali per 2-3 giorni consecutivi. Si tratta quindi

di quei fenomeni che la gente comune chiama appunto intolleranze alimentari. Anche il tedesco Thomas Werfel ha ribadito con fermezza (contro i molti allergologi, di cui tanti italiani, che pensano alle intolleranze alimentari come una patologia legata solo alle Immunoglobuline E), che esistono le allergie alimentari immediate, dovute alle IgE, e quelle ritardate dovute alla reintroduzione sistematica del cibo, legate alla presenza di linfociti che si attivano e reagiscono determinando comunque sintomi del tutto simili a quelli delle allergie alimentari.
Solo che, come per le intolleranze alimentari, la comparsa dei sintomi si ha quando si ripete la sollecitazione reintroducendo i cibi per qualche giorno di fila. La diagnosi delle intolleranze alimentari comunque, rimane ancora lasciata alla effettuazione di test non convenzionali (test DRIA, Citotest ed altri), cioè non riconosciuti univocamente da tutto il mondo medico, e quindi è necessario che un medico o personale da questi supervisionato, si prenda la responsabilità di indicare diete e terapie allergologiche correlate coi risultati dei test.

DIFFERENZE TRA ALLERGIE E INTOLLLERANZE ALIMENTARI

Allergia e intolleranza sono entrambe espressione della reattività – e quindi del funzionamento – del sistema immunitario. Talvolta sfumano una nell'altra e si influenzano a vicenda, ma si differenziano per alcune caratteristiche specifiche. L'allergia è normalmente una risposta immediata, che compare nel giro di pochi minuti, più raramente entro qualche ora, dal contatto con la sostanza incriminata e implica l'intervento delle Immunoglobuline E (IgE) e dei mastociti. L'intolleranza, invece, è per lo più una reazione lenta, determinata dall'intervento di cellule o anticorpi diversi dalle IgE (cellule Th intestinali, come dimostrato da Sampson), che insorge dopo ore o giorni di assunzione ripetuta della sostanza alimentare: nell'organismo esistono infatti meccanismi di controllo che – in caso di intolleranza meglio che in caso di allergia – riescono a evitare lo scatenamento della reazione. Questo meccanismo prevede dunque il superamento di quel 'livello di soglia' appena descritto.
Se un'allergia rappresenta un fenomeno così acuto da poter essere identificato quasi a occhio nudo (basti pensare, per esempio, a un raffreddore da fieno primaverile o a un'orticaria da fragole), la reazione di intolleranza viene molto più facilmente trascurata perché somiglia, per certi aspetti, a un lento avvelenamento. In pratica l'organismo riconosce il 'nemico', lo 'tiene d'occhio' cercando di limitare i danni, e 'scoppia' solo se l'introduzione dell'alimento prosegue fino a oltrepassare le possibilità di controllo dell'individuo. Se ripensiamo al passato, pratiche e comportamenti semplici come la astensione rituale da alcuni alimenti un giorno alla settimana (il "venerdì di magro cristiano" o il "sabato kasher ebraico" ad esempio) potevano essere sufficienti a interrompere lo stimolo continuativo sul sistema immunitario e facilitare il controllo della reattività. In caso di perdita di controllo, i normali meccanismi di difesa – che di solito si manifestano con una reazione infiammatoria controllata – possono diventare così intensi da produrre danni all'intero organismo. Allergia e intolleranza, dunque, sono entrambe espressione della reattività – e quindi del funzionamento – del sistema immunitario. Talvolta sfumano una nell'altra e si influenzano a vicenda, ma si differenziano per alcune caratteristiche specifiche.

TABELLA

Allergia	Intolleranza
• E' immediata: compare nel giro di pochi minuti, raramente entro qualche ora, dal contatto con la sostanza. • Implica l'intervento delle Immunoglobuline E (IgE) e dei mastociti (molecole del sistema immunitario). Secondo i vecchi criteri, qualunque reazione che determini gli stessi sintomi di un'allergia ma non contempli l'intervento di IgE e mastociti non può essere considerata allergia.	• E' per lo più una reazione lenta, che insorge ore o giorni dopo l'assunzione ripetuta della sostanza. • Lo scatenamento della reazione richiede l'assunzione ripetuta della sostanza per più giorni. Nell'organismo esistono infatti meccanismi di controllo che – in caso di intolleranza meglio che in caso di allergia – riescono a evitare lo 'scoppio'. • Dipende dalla attivazione delle cellule Th intestinali

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI, L'INFIAMMAZIONE E LA CORSA

Ormai è appurato che una intolleranza alimentare può modificare lo sforzo muscolare di una persona normale o di un atleta. Questo tipo di interferenza va riconosciuta, e anche gli allenatori hanno allora la possibilità di aiutare gli atleti che presentano sintomi di allergia a recuperare tolleranza e salute. L'interferenza della infiammazione allergica sulla performance sportiva sarà oggetto di un dibattito prossimo, vista l'importanza e l'interesse specifico del tema.

Convegni di *Gianni Mauri*

Medici, tecnici e fisioterapisti a Saronno

Presso l'Istituto Padre Monti di Saronno (Varese) si è svolto lo scorso mese il tradizionale convegno sulla medicina della Sport, caratterizzato da una numerosa presenza di medici, allenatori, fisioterapisti, preparatori atletici e studenti di scienze motorie. Molte le relazioni di interesse per il mondo atletico, tra cui quelle di Bruno Carù (Adattamenti e problematiche cardiocircolatorie nel corridore over quaranta), di Pierangelo Mognoni e Frederik Peroni (Lunghezza e frequenza della falcata nella corsa), di Aldo Sassi (Una metodologia minimalista per l'allenamento della maratona), di Franco Impellizzeri (Corsa a piedi: esperienze di laboratorio e letteratura scientifica a confronto), di Enrico Arcelli (La corsa in salita nella preparazione atletica) e Luca De Ponti (La sindrome del compartimento esterno del ginocchio nel corridore).

Colonna vertebrale e sport in età evolutiva

Nell'ambito delle iniziative per il 58° torneo di calcio di Viareggio si è tenuto un convegno sulle problematiche relative alla colonna vertebrale e lo sport in età evolutiva. Molti i temi trattati: dai tempi della pubertà, alle procedure diagnostiche predittive della crescita rachidea, alle valutazioni nella visita di idoneità, alla biomeccanica del rachide in accrescimento, alle patologie del rachide in età evolutiva, sport e scoliosi grave, ai casi di lombalgia nel giovane sportivo, alle algie vertebrali e lo sport, al ruolo degli arti inferiori nella patologia della colonna, all'attività motoria nel riequilibrio posturale globale. Il convegno, articolato in 4 sessioni, ha visto la partecipazione di molti medici ed operatori sportivi di vari sport provenienti da molte regioni. www.torneoviareggio.it.

Dal mondo scientifico

Tac ed ecografie a bordo pista

I progressi tecnologici della nostra epoca rendono possibili esami medici che sino a poco tempo fa erano eseguibili solo con sofisticati e ingombranti macchinari in ospedale. Si tratta di esami rapidi e precisi che si possono eseguire subito sul campo di gara. Per i problemi cardiaci, oltre agli elettrocardiogrammi si possono utilizzare ecografi digitali portatili, che hanno la stessa potenza delle apparecchiature poste nei centri specialistici e che permettono di monitorare gli sforzi del muscolo cardiaco. Ai Giochi Olimpici Invernali di Torino era invece in funzione una risonanza magnetica mobile in grado di verificare (senza interventi chirurgici o radiazioni) l'integrità di muscoli, capillari e degli organi interni dell'atleta. E' inoltre in uso un ecografo portatile che permette di effettuare, direttamente a bordo pista, esami in tempo reale sulle articolazioni per individuare microfratture o lesioni a tendini/legamenti che possono essere compromessi in caso di sforzo eccessivo. Importanti sono anche le Tac digitali, che consentono di eseguire, per quanto riguarda la testa, esami rapidi e non invasivi, per verificare se un atleta (dopo una caduta o uno scontro un trauma) ha riportato delle lesioni.

Una macchina contro lo stress

La Crm terapia è una novità presentata recentemente; si tratta di una macchina studiata per "vincere" lo stress. Crm significa Convogliamento di Radiazioni Modulate. La Cmr terapia va ad agire sugli stati d'ansia presenti a tutte le età; la nuova tecnologia permette di ottimizzare le funzioni del sistema nervoso centrale, mediante un macchinario che produce un campo elettromagnetico (di debole intensità) ricevuto e rielaborato dal sistema nervoso.

Una nuova forma di anemia

L'anemia colpisce spesso gli atleti in particolar modo donne. Recentemente è stata individuata una nuova forma di anemia particolarmente subdola in quanto il ferro c'è ma non può essere utilizzato. I sintomi in pratica sono anemia e un accumulo dannoso di ferro nel fegato; si tratta di una forma grave di anemia da carenza di ferro (dovuta a difetti nel gene DMT1), il cui prodotto è una proteina che forma un canale per il trasporto di metallo nei progenitori dei globuli rossi del sangue. E rispetto alle normali anemie da carenza di ferro, in questo tipo di anemia il ferro c'è ma non è disponibile, in quanto resta prigioniero nel fegato.

Mineralogrammma: il check up completo

Questo rivoluzionario sistema di indagine può essere molto utile per gli atleti; permette infatti di fotografare, in modo chiaro e completo, lo stato di salute grazie a un mineralogramma e a poche goccie di urina. L'esame dell'urina è eseguito con apparecchiature sofisticate, medianti le quali si traccia, grazie alla misurazione dei minerali in transito nell'organismo, il quadro dello stato di salute dell'atleta. Nel check vengono prese in considerazione 55 sostanze e valutandole (sia singolarmente, che in sequenza) si possono analizzare 16 funzioni (ciascuna rappresentata dalla sequenza di minerali a essa connessa). Dodici le funzioni-base: cuore, intestino tenue, intestino crasso, vescica, reni, ghiandole sessuali, tiroide, cistifellea, fegato, polmone, stomaco e pancreas; tutte rappresentate in un grafico circolare. Le altre 4 funzioni sono il sistema nervoso, il sistema immunitario, le ossa e i muscoli. Con questo sistema è possibile individuare subito se c'è un problema di carattere fisico o un disequilibrio. Viene inoltre realizzato un grafico di cinque macroelementi: sodio, potassio, fosforo, magnesio e calcio; in grado di dare utili indicazioni sul grado di equilibrio dell'alimentazione del soggetto. Su un altro grafico vengono invece rappresentati i 55 minerali analizzati; se la maggior parte dei minerali è spostata verso la destra del valore medio si è in presenza di un problema di tipo cronico; se invece è spostata verso sinistra si è in presenza di un problema di tipo acuto.

Navigando

Le opportunità della rete per i tecnici

di *Alberto Madella*

Internet offre una miriade di opportunità ai tecnici di atletica leggera da diversi punti di vista. Si possono infatti rintracciare siti di carattere scientifico che dedicati alle diverse scienze applicate all'allenamento sportivo, ma anche siti di orientamento più tecnico-pratico, parzialmente o esclusivamente dedicati all'atletica leggera. Anche in questo caso, il problema – come sempre quando si tratta di navigare in rete – è la difficoltà di utilizzare bene il tempo e di trovare informazioni credibili ed effettivamente utili. A questo si aggiunge ovviamente la questione economica, dettata dall'esigenza di trovare informazioni gratuite o assai poco costose.

Per i tecnici interessati alla tecnica e all'allenamento atletico specifico delle varie specialità esistono davvero numerose possibilità. Va però sempre ricordato che le informazioni on line hanno spesso un tasso di obsolescenza notevole e possono sparire e ricomparire da un momento all'altro. Ciò significa che anche se abbiamo posto la massima cura per assicurare la correttezza delle informazioni che seguono, non vi può essere alcuna certezza sulla loro futura permanenza sul web.

www.british-athletics.co.uk

Una prima visita potrebbe essere dedicata al sito della Amateur Athletic Association inglese. Graficamente poco moderno, anzi quasi primitivo, oltre alle solite rubriche istituzionali, contiene anche informazioni per il Coaching e sulla Scienza dell'allenamento atletico.

Il sito infatti contiene una serie di link orientati ad argomenti di notevole interesse per l'allenatore di atletica organizzati in forma alfabetica. Tra essi segnaliamo:

Biomechanics (Biomeccanica) - Conditioning (Preparazione) - Energy Pathways (Meccanismi energetici) - Endurance (Resistenza) - Lactic Acid (Acido lattico) - Nutrition (Alimentazione) - Oxygen Debt (Debito di ossigeno) - Performance Tests (Test di prestazione) - Physiology (Fisiologia) - Psychology (Psicologia) - Speed (Velocità) - Strength (Forza) - Training Principles (Principi dell'allenamento).

La qualità dell'informazione contenuta è assai variabile ma in qualche caso offre degli spunti davvero interessanti. Oltre a ciò è possibile attivare dei link con rubriche specifiche quali quelle sugli articoli sul coaching, le risorse per gli allenatori, le abilità di comunicazione, la prevenzione degli infortuni, l'overtraining, la pianificazione dell'allenamento. E' possibile trovare anche semplici piani di allenamento tipo presentati in forma integrata e coordinata con le analisi sulla tecnica delle diverse discipline. Sullo stesso sito si trova anche un Forum o "discussion board ", con i soliti quesiti un po' particolari e con livelli di attività piuttosto svariati. Le date degli interventi non sembrano peraltro sempre recentissime.

http://coachesinfo.com

Si tratta di un servizio di informazioni sulle scienze dell'allenamento di vari sport, inclusa l'atletica, la cui sezione è curata da un editore specifico, che fa capo all'Università di Edimburgo e all'International Sciety of Biomechanics in Sport . Una volta scelto lo sport di interesse (in questo caso ovviamente l'atletica), il navigatore si trova quattro sezioni, una con gli articoli più recenti, come ad esempio "Biomeccanica della partenza dai blocchi", una con gli articoli più popolari (es. la

“Biomeccanica del salto in lungo” e uno con le news (essenzialmente di carattere americano). La sezione con il Discussion Board è purtroppo, come spesso accade, inattiva, ma in compenso è possibile trovare articoli di allenatori, idee sulla prevenzione di infortuni e papers presentati alle conferenze tecniche specifiche. In generale gli articoli pubblicati sono di livello medio, ma a volte presentano riferimenti interessanti: ad esempio quello sulla biomeccanica del salto in lungo, cerca di coniugare in modo non abituale l’analisi tecnica (abbastanza elementare) alla scelta degli esercizi e alla periodizzazione dell’allenamento, sulla base di una bibliografia di buon livello scientifico che abbraccia gli anni 1985-2000.

http://advantageathletics.com

Si tratta di un sito commerciale che accanto alla vendita di articoli, propone una ricca rassegna di foto sulle diverse discipline dell’atletica leggera e anche di esercizi didattici e tecnici di allenamento. E’ possibile in questo modo scaricare gratuitamente decine di fotogrammi tecnici di grande utilità anche pratica per gli allenatori, specie nelle discipline di carattere tecnico. Le opportunità non si limitano alle specialità dell’atletica leggera ma includono anche sequenze complete dei principali esercizi di potenziamento che consentono di identificare importanti dettagli tecnici.

www.coachr.org

Più che agli allenatori è un sito diretto agli atleti non più giovanissimi; fornisce una serie di indicazioni e di consigli per l’allenamento per corridori, saltatori e lanciatori e anche marciatori di qualunque livello, dal principiante all’atleta di classe mondiale. I materiali peraltro di diverso livello includono anche articoli di buona caratura scientifica e molti consigli di ordine pratico, insieme a tavole rotonde e altri scambi di opinione.

Per gli appassionati di giavellotto, sempre sul versante più pratico e applicativo, segnaliamo il sito di Klub Keihas (www.intrex.net/klubkeihas/,) ricco di fonti di informazioni sulla tecnica e l’allenamento del giavellotto destinate sia ad atleti che ad allenatori. Oltre a informazioni e nozioni tecniche specifiche si possono trovare descrizioni di test ad hoc e anche serie di fotografie sugli esercizi di carattere speciale per l’allenamento dei giavellottisti.

Per i coach più attenti all’evoluzione delle conoscenze generali sulle scienze dello sport, e quindi desiderosi di compiere ricerche bibliografiche tematiche on line su siti accreditati di buon livello, segnaliamo in particolare www.sponet.de, il sito dell’Istituto di Ricerca Applicata allo Sport di Lipsia, che ora fornisce un utile servizi di catalogazione di risorse Internet per l’allenatore sportivo. Il sito è accessibile sia in Tedesco che in Inglese e attraverso un motore di ricerca molto semplice consente di fare ricerche specifiche su siti certificati e di qualità. In questo modo è possibile identificare materiali di interesse per l’allenatore che in alcuni casi sono accessibili gratuitamente in formato testo o PDF, anche se negli ultimi mesi sembrano invece prevalere riferimenti a riviste o servizi on line a pagamento.

Un’alternativa geograficamente più vicina a noi è offerta dal servizio di documentazione bibliografica dell’INSEP, Istituto di Sport transalpino interamente finanziato dal Ministero dello Sport Francese. Anche qui si tratta di una ricerca Bibliografica gratuita che genera numerose informazioni sull’atletica leggera, come del resto su altri sport. Per accedere, selezionate l’URL www.sportdoc.unicaen.fr/heracles/ . Non consente però di scaricare articoli completi, ma solo di reperirne l’indicizzazione bibliografica.

Un’altra opportunità molto interessante, anche se non ricchissima di materiali di atletica, è data dall’Amateur Athletic Foundation di Los Angeles, un ente non profit, creato per amministrare il surplus dei Giochi di Los Angeles del 1984 impegnato in un ambizioso progetto digitale che offre agli utenti in forma del tutto gratuita l’accesso a numerose riviste di qualità on line (di management, di storia dello sport) e consente anche di scaricare manuali per allenatori tra cui quello prodotto dalla stessa AAF nel 2001 per l’atletica leggera delle High School (un tomo di 459 pagine). Per navigare www.aafla.org.

Infine, per chi avesse molta voglia di navigare e poca di perdere tempo alla ricerca degli indirizzi giusti, consigliamo http://www.ucalgary.ca/library/ssportsite/ il portale intelligente di accesso al web dei servizi documentari dell’Università di Calgary che contiene centinaia di link tematici che riguardano tutto il complesso delle organizzazioni e delle scienze sportive. Ad esempio, attraverso questo portale è possibile accedere a database di materiali full-text scaricabili dalla rete, a database di immagini, fotografie e video sportivi, ma anche ad esempio ad uno sterminato elenco di test motori.

La postura

di *Vincenzo Canali*

La postura è un'esigenza dinamica. L'interazione delle varie articolazioni connesse nel movimento dai rapporti che si creano tra le varie catene cinetiche, produce uno squilibrio dinamico. Ciò comporta il sovraccarico funzionale su una struttura maggiormente esposta rispetto ad un'altra meno sollecitata. Alcune zone "a rischio" (cervicale, lombare) compensano, con la propria ampiezza funzionale, il mancato costituirsi dei giusti rapporti di flesso-estensione che dovrebbero portare ad un sistema "corpo compatto" che reagisca in toto alle sollecitazioni. Ogni ipofunzionalità di una catena cinetica, sia in accorciamento sia in estensione, provoca l'ulteriore ricerca di bilanciamento a caduta sulle altre strutture comportandone usura, riduzione dinamica ed inefficacia delle sinergie richieste. La dinamica del gesto, se sostenuta da corrette posture che determinano i giusti rapporti di flesso-estensione, permette di rendere economico e funzionale il passaggio tecnico dalla fase statica a quella dinamica e fluida l'applicazione della forza nelle diverse attitudini di crescente/progressiva difficoltà. Si determina così un linguaggio motorio che miscela le richieste specifiche e le traduce in utilizzo oculato e parsimonioso delle risorse, facendo coincidere lo "spreco" con il "danno" ed il "dolore". Il carico iterativo produce usura ed unisce in proporzione il regresso tecnico con l'avanzare di danni strutturali. Le opzioni del sistema coordinativo non riescono a raggiungere i valori di controllo nel dettaglio dei rapporti fini. Cadono, quindi, i presupposti di "sistema operativo" e l'atleta compie una serie di azioni forzate che producono gli scompensi appena descritti.

Il perché del mal di schiena

Se si considera la postura come una condizione statica, si arriva a pensare che la nostra vita non sia "igienica" per come si è seduti o per come si dorme. Queste sono cause che favoriscono il processo degenerativo ma le risoluzioni delle quali (sedie ergonomiche e materassi ortopedici) non producono un'inversione della tendenza che si ha ad adottare una "dinamica generale" non costruttiva per il nostro benessere. Per le persone comuni, di tutti noi che pensano allo sport come benessere, un concetto generalizzato è che l'attività fisica sia un vantaggio per la salute; ciò è sicuramente vero se svolgiamo un lavoro cardiovascolare blando che ci permetta di "pulire" il nostro organismo e ottenere quindi maggiore ossigenazione e migliore elasticità. Perché allora non riusciamo a prevenire i grandi problemi di usura e di sollecitazione nei punti di rottura dinamica del nostro equilibrio? Zona lombare e cervicale, ginocchia e caviglie sono soggetti a dolori da sovraccarico.

Proviamo a pensare al movimento comune al pari di un gesto tecnico come ad una specializzazione derivata dalla ripetizione. Questo avviene nella vita di tutti i giorni come nei movimenti che eseguiamo in palestra. Ogni azione utilizza una piccola parte di potenziale (forza + ampiezza articolare) di una sezione del nostro sistema operativo: spesso quest'ultimo è escluso dalla dinamica generale per successive compensazioni nei singoli settori. Si interrompe la catena cinetica e, con essa, la completezza del sistema ed il supporto dinamico alle strutture a rischio. Se consideriamo il nostro organismo come una somma di muscoli ed operiamo singolarmente su di essi, solo una piccola parte del lavoro eseguito sarà utilizzabile nei gesti tecnici maggiormente complessi e strutturati. Ogni settore è specializzato per un gesto avulso, spesso fine a sé stesso e a discapito dell'ampiezza della catena cinetica di cui è parte, limitando e limitandosi nella propria fase dinamica. Per questo non è possibile propriamente parlare di applicazione dinamica della forza senza una corretta costruzione posturale ed i concetti di forza esplosiva, dinamica ecc. rimangono teorici ed utilizzabili/applicabili in maniera parziale e riduttiva. Chi pratica l'attività fisica come sostegno alla salute e non come ricerca di un risultato agonistico, difficilmente riesce a costruire una base posturale che orienti i propri sforzi nel recupero funzionale dinamico completo. Può, quindi, utilizzare il metodo di "relazione statico-dinamica" che permette di "fissare" la postura di una o più catene cinetiche in modo utile, riferendosi a una posizione potenzialmente "dinamica" e liberare una catena cinetica per eseguire un gesto parziale o totale riconducibile nel sistema generale. Quando modifichiamo i rapporti di flesso-estensione della catena in questione, mantenendo i presupposti di vincolo con il sistema, aumenta la funzione dinamica delle catene di collegamento, escludendo le fasi troppo complesse tali da provocare la "rottura" della tenuta del sistema stesso. In tal modo quest'ultimo è ottimizzato per settore e per atteggiamenti/posture,

riconducibili al risultato preposto: il sistema unico di tenuta e difesa dell'organismo che traduce il lavoro svolto, in progresso tecnico ed equilibrio delle strutture dinamiche.

PSICOLOGIA

Competenze di ruolo dell'allenatore

di *Marisa Muzio*

Risultati, tempi, lunghezze parlano chiaro: la competitività è in continuo aumento.
Ecco perché all'allenatore conoscere i fondamentali di tecnica e metodologia d'allenamento non è più sufficiente: deve essere capace di altre competenze, a cui non sempre si dà il giusto peso.
Abilità non innate ma che possono e si devono allenare. Ad esempio: gestione dello stress, capacità di mantenere attenzione e motivazione per lunghi periodi, di porsi delle mete, di capacità comunicative.
L'allenatore deve possedere una leadership solida ed essere capace di credibilità, in modo da mantenere costante la fiducia da parte dello staff e dell'intero gruppo di atleti.
Anche quando in campo ci sono discipline individuali, al tecnico viene richiesto di aumentare l'efficienza del gruppo, di favorire l'instaurarsi di un chimismo positivo: una buona atmosfera all'interno dello spogliatoio e un'attitudine positiva al lavoro rendono ogni allenamento più motivante e produttivo.
Ancor più delicato allenare nel settore giovanile: significa saper rispondere anche a questi compiti, oltre che fronteggiare la presenza, a volte intrusiva, di genitori, società, talent scouts.
Una diversa professionalizzazione del tecnico prevede la definizione, acquisizione e sistematizzazione di strumenti e metodologie interdisciplinari integrate.
Formazione psicologica e aggiornamento rappresentano le chiavi di volta.
Sviluppare competenze mirate, acquisire strumenti innovativi, avvicinare la ricerca che fornisce indicazioni da applicare sul campo.
Premesse essenziali perché migliorino il benessere, la soddisfazione degli atleti e di conseguenza la competitività.

SPORT & DIRITTO

La responsabilità civile e penale degli istruttori sportivi

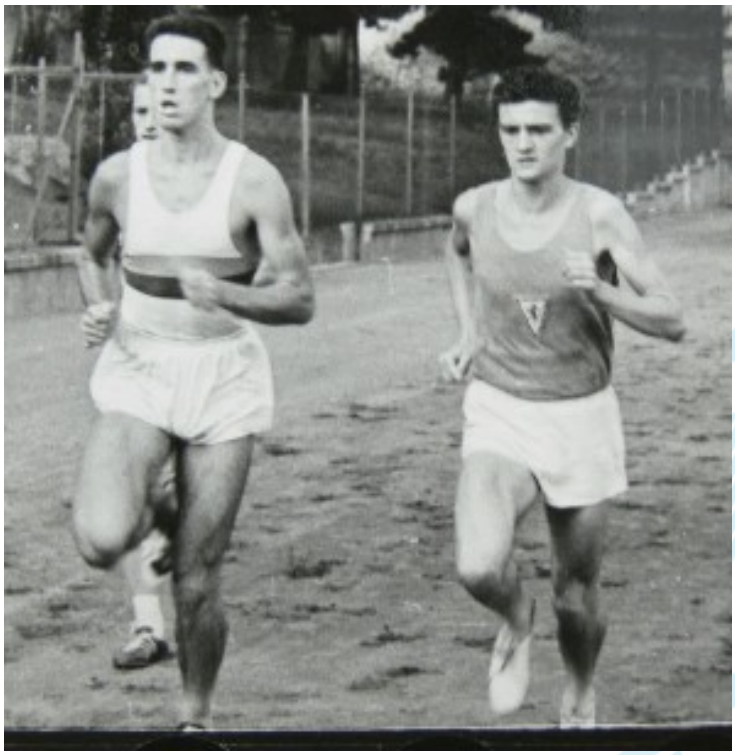
di *Gianpiero Orsino*

Un fatto illecito può dar luogo oltre che a responsabilità di natura disciplinare, anche a responsabilità civile, allorché abbia arrecato un danno patrimoniale, ovvero di carattere penale, quando il fatto stesso sia previsto dalla legge come reato.

Differenza da sottolineare è che, mentre la responsabilità disciplinare è di tipo proprio, e per proprio si intende riferibile solo a determinate categorie di soggetti, quella civile e penale può riguardare chiunque e, in particolare, atleti, dirigenti di società, soggetti con poteri organizzativi nell'ambito sportivo, nonché gli istruttori sportivi.
Gli istruttori sportivi sono, perciò, soggetti civilmente e penalmente responsabili per fatti lesivi verificatisi in ambito sportivo e tale responsabilità va ricondotta all'art.2048 cod.civ., contenente il principio della "*Responsabilità dei genitori, dei tutori, dei precettori e dei maestri d'arte per il danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori o delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi*".
La responsabilità di tali soggetti è riferita, dalla giurisprudenza, ad una responsabilità per colpa consistente, generalmente in :
OMESSA VIGILANZA
INSUFFICIENZA DI ISTRUZIONI TECNICHE IMPARTITE
A tal proposito due e diversi sono stati i presupposti per l'attribuzione della responsabilità sostenuti dalla giurisprudenza:

a)L'età minore degli allievi
b)La connessione non occasionale dell'evento dannoso con l'esercizio dell'attività sportiva.

Il primo presupposto discenderebbe direttamente dall'art.2048, mentre il secondo è riconducibile esclusivamente al legame tra l'attività sportiva svolta sotto la vigilanza dell'istruttore e il danno causato dall'allievo.
Dalla giurisprudenza si evince, in sintesi, che può incorrere in una responsabilità civile e/o penale l'istruttore sportivo che **non vigili** sull'attività sportiva svolta dall'allievo, omettendo di impartire sufficienti **istruzioni tecniche** e non valutando la **difficoltà** dell'attività da compiere rapportata al grado di preparazione dell'allievo ed, infine, non adottando tutte le **precauzioni** necessarie per evitare danni derivanti dalla stessa attività.



Li riconoscete?
Vi aiutiamo col dire che siamo nel 1955 al Centro di addestramento atletico di Merano. La (relativamente) facile soluzione nella prossima news.

A questo numero hanno contribuito:

Tonino Andreozzi - Vincenzo Canali - Giorgio Carbonaro - Pierluigi Fiorella - Luciano Gigliotti – Piero Incalza – Salvatore La Fauci - Alberto Madella - Gianni Mauri - Marisa Muzio – Gianpiero Orsino - Attilio Speciani – Francesco Uguagliati

---

TecnicoPuntoFidal N.00 - 15 marzo 2006 – Centro Studi e Ricerche Fidal – Roma