

# S/rubriche

## FORMAZIONE CONTINUA

### Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione con:



**Convegno: "L'allenamento della forza - Metodologie in atto"**  
Catania, 24 gennaio 2015



**Relazioni:**  
Giampiero Alberti, Alfio Cazzetta, Filippo Di Mulo, Mario Gulinelli, Ignazio Russo, Giovanni Scardilli, Antonio Urso

**Organizzazione:** CUS Catania, Università Catania, Ass. Culturale "F.Latteri", Panathlon Catania

**Seminario di aggiornamento: "La prevenzione degli infortuni; il recupero funzionale: nuovi orientamenti e linee guida"**  
Napoli, 28 febbraio 2015

**Relazioni:**  
• La traumatologia sportiva: criteri di prevenzione degli infortuni, **Paola Brancaccio**



• La traumatologia sportiva: linee guida per il recupero funzionale, **Paola Brancaccio**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Campania

**Seminario: "La gestione emotiva dell'atleta"**  
Perugia, 28 febbraio 2015

**Relatore: Federico Venceslai**  
Psicologia dello sport / Intelligenza e competenza emotiva dell'atleta / Intelligenza e competenza emotiva nell'atleta

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Umbria

**Seminario tecnico: "I 3000m con siepi"**  
Roma, 28 febbraio 2015

**Relazioni:**  
• 1a parte fisiologica: interventi dei sistemi energetici nei 3000st, **Stefano Righetti**

- 1a parte fisiologica: il lattato nei 3000st, **Enrico Arcelli**
  - La forza e suo sviluppo nei 3000st, **Luca del Curto**
  - Metodologia allenamento 3000st, **Silvano Danzi**
- Esperienze: Renato Canova, Luciano Gigliotti, Giorgio Rondelli**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Lombardia, ASSITAL

**Convegno: "La programmazione dell'allenamento nell'età giovanile"**  
Bari, 28 febbraio 2015



- Relazioni:**
- Le problematiche e i metodi di allenamento della forza per la preparazione fisica, **Domenico Di Molfetta**
  - Evoluzione di un atleta dalla categoria Cadetti al livello internazionale. La preparazione preolimpica di Daniele Greco, **Raimondo Orsini**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Puglia

**Seminario sui salti**  
Bergamo, 14 marzo 2015

Relatori: **Paolo Camossi, Enzo Del Forno**

Interventi: Salti in estensione/ Evoluzione tecnica dell'altista

Organizzazione: CR FIDAL Lombardia

**Seminario: "Dal balzo al triplo, progressione didattica con i giovanissimi"**

Arezzo, 14 marzo 2015



Relatori: **Gianni Cecconi, Paolo Tenti**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana

**Spring clinic: "Alimentazione, motivazione, idee e proposte sul mezzofondo veloce"**

Casalmaggiore, 21-22 marzo 2015



Relazioni:

- L'alimentazione nelle diverse discipline dell'Atletica Leggera, **Enrico Arcelli**
- Mezzofondo veloce, idee e proposte, **Saro Naso**
- Parliamo di motivazione, **Rosanna Massari**

- Incontri tecnici, **Claudio Botton, Sergio Previtali**

Organizzazione: Officina Atletica

**Seminario: "Modalità di espressione della forza - opinioni a confronto"**

Roma, 12 aprile 2015



Relazioni:

- Esperienze di addestramento della forza con sovraccarichi, **Nicola Silvaggi**
- Esperienze di addestramento della forza a carico naturale, **Vincenzo De Luca**

Organizzazione: Comitato regionale FIDAL Lazio

**Convegno tecnico: "Il mezzofondo: problematiche, metodologia ed evoluzione dell'allenamento dalle categorie giovanili all'atleta di alto livello"**

Lavis (TN), 24 aprile 2015



Relatori:

- **Ruggero Grassi, Gianni Benedetti**
- Interventi, **Pietro Endrizzi, Massimo Pegoretti**

Organizzazione: Atletica Valle di Cembra, Comitato Fidal Trentino

**Conferenza tecnica: "Dall'allenamento giovanile all'alta prestazione"**

Palmanova (UD), 30 aprile 2015



Relatore: **Antonio La Torre**

Organizzazione: Comitato Regionale Fidal Friuli V.G.

**Convegno nazionale: "Il talento: scienza e pratica"**

Udine, 23 maggio 2015



Relazioni:

- Il talento e gli sport di squadra, **Claudio Robazza**
- Il talento e gli sport individuali, **Antonio La Torre**
- Sviluppare il talento, **Laura Bortoli**
- Talento e calcio, **Stefano Bonaccorso**
- Talento e atletica leggera, **Gianfranco Chessa**
- Talento e pallavolo, **Marco Mencarelli**
- Talento e nuoto, **Max Di Mito**

Organizzazione: Scuola Regionale dello sport Friuli V.G.

## Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici

### METODOLOGIE ATTUALI E IMPLICAZIONI DELL'IDENTIFICAZIONE DEL SALTO VERTICALE: UNA RASSEGNA SISTEMATICA E META-ANALYSIS.

(Current Methodologies and Implications of Phase Identification of the Vertical Jump: A Systematic Review and Meta-analysis)

Eagles A.N.<sup>1</sup>, Sayers M.G.L.<sup>1</sup>, Bousson M.<sup>1</sup>, Lovell D.I.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Science, Health, Education, and Engineering, University of the Sunshine Coast, MArrochydhore, QLD, Australia.

*Sports Medicine*, 2015, vol. 45, n. 9, pp. 1311-1323

**Abstract:** Il Salto verticale (SV) è considerato un indicatore della forza esplosiva degli arti inferiori. Recenti ricerche hanno stabilito che il livello di sviluppo di forza ed il tempo del picco di forza sono legati alla capacità atletica e quindi alla capacità di ottenerli con elevata significatività. **Obiettivi:** obiettivi di questo studio erano la revisione della bibliografia per accertare quali metodi vengono correntemente usati per analizzare le fasi del salto dai dati della piattaforma di forza e confrontare i metodi identificati sui dati neutri. **Metodi:** Nella prima parte è stata condotta una ricerca tramite Pub Med, Central e EBSCO host (da gennaio 1965 a aprile 2014). Gli articoli venivano considerati secondo le fasi del SV dai dati della piattaforma di forza ed usati nell'analisi soltanto da questi dati. Inoltre, sono stati esaminati il disegno e la qualità degli studi. Nella seconda parte le tre metodologie comuni sono state usate per analizzare un pool neutrale di dati per verificare l'esistenza di qualsiasi variabilità. **Risultati:** per la prima parte un totale di 19 studi hanno incontrato i criteri previsti. La meta-analisi ha determinato 3 metodi di identificazione delle fasi usate in letteratura da cui estrarre le variabili forza-tempo. Nella seconda parte l'analisi della varianza ad una via e i test 'Scheffe's post-hoc' hanno mostrato differenze significative ( $p < 0.01$ ) per le variabili forza-tempo (tempo della fase eccentrica, tempo della fase concentrica, tempo del picco di forza, livello di sviluppo della forza) tra i metodi. **Conclusioni:** i risultati mostrano che esistono tre metodi comuni per determinare le fasi del SV dai dati della piattaforma di forza. Di conseguenza, ognuno produce valori differenti per le variabili forza-tempo quando usati sul pool di dati neutrali. Esiste una chiara necessità per metodi fortemente concordati per l'analisi del SV.

**Parole-chiave:** metodi di identificazione del salto verticale / variabili forza-tempo / meta-analisi

### ESERCIZIO ECCENTRICO SISTEMATICO ED ETÀ ADULTA.

(Chronic Eccentric Exercise and the Older Adult)

Gluchowski A.<sup>1</sup>, Harris N.<sup>1</sup>, Dulson D.<sup>1</sup>, Cronin J.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Auckland University of Technology, Human Potential Centre, AUT Millennium Campus, 17 Antares Place, Level 2, Rosedale, Private Bag 92003, Auckland, New Zealand.

*Sports Medicine*, 2015, vol. 45, n. 9, pp. 1413-1430

**Abstract:** L'esercizio eccentrico ha suscitato una particolare attenzione come un adeguato e prossimo intervento per ritardare o mitigare il noto declino fisico e fisiologico associato all'età. Determinare l'efficacia relativa dell'esercizio eccentrico comparata con gli esercizi di forza con sovraccarico più convenzionalmente prescritti potrà fornire adeguate indicazioni per la popolazione attiva. Pertanto, sono inclusi in questa rassegna studi originali che comprendono interventi di esercizi eccentrici nella popolazione in età adulta. Sono stati passati in rassegna risultati di particolare interesse per gli adulti anziani riguardanti gli effetti dei diversi tipi di modalità di esercizio eccentrico sui seguenti aspetti: forza muscolare, capacità funzionale, composizione corporea, architettura muscolare, indicatori di traumi muscolari, sistema immunitario, sistema cardiovascolare, sistema endocrino e livello di sforzo percepito. È stato accertato che la forza muscolare aumenta considerevolmente con gli esercizi tradizionali di potenziamento. La capacità funzionale e la composizione corporea mostrano miglioramenti significativi con protocolli di resistenza in condizioni eccentriche (ndt es. nella corsa o ciclismo), specialmente nei campioni di praticanti più anziani, fragili o sedentari. I danni muscolari sono evitati con una progressione graduale di nuovi esercizi eccentrici, mentre i danni muscolari provocati da traumi intensi acuti sono significativamente diminuiti con le sessioni ripetute. L'esercizio eccentrico causa un minimo stress cardiovascolare; perciò, può non essere generato il sovraccarico necessario per avere adattamenti cardiovascolari. Uno stato anabolico può essere ottenuto a seguito di esercizio eccentrico, mentre non sono stati trovati incrementi alla sensibilità insulinica. Infine, livelli di sforzo percepiti durante esercizio eccentrico erano spesso significativamente più bassi rispetto al lavoro con sovraccarico tradizionale. Complessivamente, l'evidenza supporta la prescrizione di esercizi eccentrici per la maggior parte dei risultati di interesse dei campioni di popolazione di adulti anziani.

**Parole-chiave:** esercizio eccentrico sistematico / forza muscolare / capacità funzionale / traumi muscolari / sistema cardiovascolare / livello di sforzo percepito / meta-analisi / attività fisica in età adulta

## Rassegna bibliografica

In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.

### BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

Il tema dell'allenamento della forza registra sempre molti contributi. Iniziamo con un interessante articolo, ricco di suggerimenti ed esemplificazioni pratiche, che viene proposto dalla rivista tedesca di atletica leggera, sull'allenamento della forza attraverso l'allenamento propriocettivo. (**Westphal J.** – *Power durch propriozeptives Training – Forza attraverso l'allenamento propriocettivo – Leichtathletiktraining*, 2015, 25, 12.)

Quindi evidenziamo uno studio che analizza gli effetti dello stretching prima di una seduta di allenamento della forza, in particolare si mirava a verificare gli effetti acuti di due diversi metodi di stretching e ordini di esecuzione degli esercizi sul numero massimo di ripetizioni (RM) in una sessione di allenamento della forza degli arti inferiori. I risultati confermano che questa metodologia di riscaldamento non favorisce l'espressione della massima forza, inoltre si consiglia anche di iniziare con gli esercizi che richiedono uno sforzo maggiore nella sequenza degli esercizi. (**Novaes J. S., Sá M. A., Rodrigues Neto G, Araujo C., Costa E Silva G., Gomes T. M.** – *Effetti acuti di metodi di stretching e ordini di esecuzione degli esercizi sul numero massimo di ripetizioni in una sessione di allenamento della forza - Medicina dello Sport* - 2015, 68, 3, 389-399). Sempre in riferimento all'allenamento con i pesi segnaliamo un articolo, che ha lo scopo di confrontare l'attività muscolare e la cinematica delle articolazioni del ginocchio e delle anche nel "front e back squat" con massimo carico. I risultati suggeriscono che lo squat con bilanciere, portato davanti, potrebbe essere preferito a quello con bilanciere sulle spalle per lo sviluppo degli estensori del ginocchio e per prevenire possibili infortuni alla regione lombare durante il massimo carico. (**Yavuz H.U., Erdag D., Amca A. M., Aritan S.** – *Kinematic and EMG activities during front and back squat variations in maximum loads – Attività cinematiche e di EMG durante variazioni di "front e back squat" nei carichi massimali - Journal of Sports Sciences*, 2015, 33, 10.)

Un articolo sempre sulla forza ma riguardante la metodologia in generale del "Journal of Strength & Conditioning Research" discute degli aspetti positivi della variabilità dell'allenamento con i pesi, che sembra presentare dei vantaggi, i quali però non sono sempre condivisi da tutti. Questo studio, condotto attraverso una meta-analisi, conferma la validità di questa metodologia, che utilizza catene ed elastici attaccati al bilanciere per migliorare la forza massimale. (**Soria-Gila M.A., Chiroso I. J., Bautista I.J., Baena S., Chiroso, L.J.** – *Effects of Variable Resistance Training on Maximal Strength: A Meta-Analysis – Effetti dell'allenamento di pesi variabile sulla forza massimale: una meta-analisi - Journal of Strength & Conditioning Research* – 2015, 29, 11, 3260–3270). Sempre nella stessa rivista si analizzano i risultati dell'inserimento di un programma di salti pliometrici (salti su ostacoli e salti in basso) sulla forza e la massa muscolare. L'inserimento risulta positivo per quanto riguarda la mas-

sa del polpaccio, quindi può essere considerato positivo anche per i giovani sprinter e saltatori. (**Chelly M.S., Hermassi S., Shephard R. J.** – *Effects of In-Season Short-term Plyometric Training Program on Sprint and Jump Performance of Young Male Track Athletes - Effetti di un programma di allenamento pliometrico a breve termine nella stagione agonistica sulla prestazione di sprint e salto di giovani praticanti atleti leggera - Journal of Strength & Conditioning Research* - 2015, 29, 8, 2128–2136) Una tematica che coinvolge il concetto stesso di programmazione riguarda il dosaggio dei carichi nel periodo di scarico prima della competizione, a questo proposito segnaliamo un articolo il cui obiettivo è quello di analizzare le pratiche di allenamento di mezzofondisti, fondisti, maratoneti e siepisti britannici per stabilire le percentuali di riduzione dei vari mezzi allenanti prima della competizione. (**Spilsbury K.L., Fudge B.W., Ingham S.A., Faulkner S.H., Nimmo M.A.** – *Tapering strategies in elite British endurance runners – Strategie di scarico nei corridori di resistenza britannici – European Journal of Sport Science* – 2015, 15, 5). Per definire meglio una programmazione individualizzata è importante comprendere le differenze di genere, nella stessa rivista troviamo una review, il cui scopo è di esaminare la letteratura che ha effettuato un confronto della struttura del cuore tra uomo e donna sia a riposo che durante attività fisica, considerando in particolare l'influenza specifica degli ormoni. (**Nio A. X., Stöhr E.J., Shave R.** – *The female human heart at rest and during exercise: A review – Il cuore umano della donna a riposo e durante attività fisica: una review. - European Journal of Sport Science* – 2015, 15, 4, 286-295)

Per concludere questa prima sessione la rivista "Journal of Strength & Conditioning Research" pubblica uno studio che conferma la corretta prassi dell'utilizzo degli salti verticali e orizzontali per migliorare la forza nei velocisti dei 100m. (**Loturco I., Pereira L.A., Cal Abad C. C., D'Angelo R.A., Fernandes V., Kitamura K., Kobal R., Nakamura F. Y.** – *Vertical and Horizontal Jump Tests Are Strongly Associated With Competitive Performance in 100-m Dash Events - I test di salto verticale e orizzontale sono fortemente correlati con la prestazione in gara nei 100 metri piani - Journal of Strength & Conditioning Research* - 2015, 29 - 7 - 1966 – 1971)

### PSICOLOGIA DELLO SPORT

Il "Journal of Sport and Exercise Psychology" propone uno studio sul burn-out degli atleti adolescenti, analizzando in particolare l'evoluzione delle percezioni dell'atleta ed effettuando anche un confronto di genere, che possono essere utili per identificare subito la patologia e prevenirla. (**Isoard-Gauthier S., Guillet-Descas E., Gaudreau P., Chanal J.** – *Development of Burnout Perceptions During Adolescence Among High-Level Athletes: A Developmental and Gendered Perspective, - Sviluppo delle percezioni di burn-out durante l'adolescenza in atleti di alto livello: una prospettiva di sviluppo e di genere - Journal of Sport and Exercise Psychology* - 2015, 37, 4, 436 – 448)

Un articolo del tedesco Jan-Gerit Keit, suddiviso in due numeri, si occupa della questione del rapporto tra atleta e allenatore, identificando i due estremi, che questa figura può rappresentare, amico e dittatore, anche nella stessa persona. (**Keit J.G.**

– *Der Trainer – Freund und Dikator – L’allenatore – amico e ditatore – Leichtathletiktraining*, 2015, 25, 7 e 8.)

Mentre l’articolo, tratto dalla rivista “*International Journal of Sports Science & Coaching*”, si occupa della motivazione dell’allenatore e quindi del fenomeno dell’abbandono tra gli allenatori, individuando come elementi che sostengono la motivazione l’indice di soddisfazione dei bisogni, la competenza percepita e il sentirsi utili (**Guzmán J.F, Kingston K., Grijalbo C.** - *Predicting Coaches’ Adherence/Dropout: A Prospective Study – Previsione della persistenza/abbandono degli allenatori: uno studio prospettico – International Journal of Sports Science & Coaching*- 2015, 10,2-3,353-363).

## MEDICINA DELLO SPORT

Una tecnica fisioterapica, che sta riscuotendo molto interesse ai fini del recupero, è rappresentata dalla crioterapia “whole-body”. Un articolo della rivista IJSP, approfondisce questa tematica, per comprendere se vi siano reali miglioramenti nel recupero dopo allenamento intermittente ad alta intensità, e avanza delle ipotesi sulle ragioni di questo miglioramento. (**Krüger M., de Mareés M., Dittmar K.H, Sperlich B., Mester J.** - *Whole-Body Cryotherapy’s Enhancement of Acute Recovery of Running Performance in Well-Trained Athletes – Miglioramento del recupero acuto della prestazione di corsa in atleti ben allenati indotto da crioterapia su tutto il corpo – International Journal of Sport Physiology and Performance*, 2015, 10,5, p.605-612)

La rivista di americana di biomeccanica della Human Kinetics presenta una ricerca originale sugli effetti della fatica sulla corsa, in particolare si identificano alcune delle alterazioni della meccanica articolare, che possono essere la causa di successivi infortuni. (**Benson L., O’Connor K.M.** - *The Effect of Exertion on Joint Kinematics and Kinetics During Running Using a Waveform Analysis Approach – L’effetto della fatica sulla cinematica e cinetica articolare durante la corsa usando un approccio di analisi a onde – Journal of Applied biomechanics*, 2015, 31, 250 – 257)

Nella rivista Journal of Strength & Conditioning Research, si consiglia l’uso dello zenzero come antiinfiammatorio e analgesico e a questo scopo viene riportata una review, che conferma questi effetti positivi, anche se la maggior parte degli studi riguarda soggetti non atleti; sarebbe, quindi, interessante effettuare uno studio su atleti di varie discipline sportive. (**Wilson P. B.** - *Ginger (Zingiber officinale) as an Analgesic and Ergogenic Aid in Sport: A Systemic Review - Ginger (Zingiber officinale) come analgesico e supporto ergogenico nello Sport: una review sistematica - Journal of Strength & Conditioning Research*, 2015 - 29 - 10 - 2980–2995)

Uno dei problemi che si presenta abbastanza frequentemente e che risulta alquanto fastidioso per il corridore è rappresen-

tato dalla fascite plantare, il “ jogger’s heel”, Nell’articolo di Sport&Medicina, viene presentata una disamina della patologia, l’inquadramento diagnostico e il relativo trattamento. (**Ghizzo M.** - *Un sintomo insidioso: il dolore plantare – Sport&Medicina – 2015, 5.*)

Infine la rivista il “Fisioterapista” offre nell’ultimo numero una review che analizza le metodiche di imaging – ecografia e risonanza magnetica – in funzione dello studio delle lesioni muscolari. (**Branchini M., Branchi M.** - *Lesioni muscolari: ecografia versus risonanza magnetica – Il Fisioterapista*, 2015, 6)

## TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

Il perfezionamento dell’esecuzione dei gesti tecnici dell’atleta è sempre più importante per il raggiungimento di alti livelli. Nella rivista italiana Sport&Medicina si sottolinea la necessità di utilizzare di nuove tecnologie di ripresa durante gli allenamenti in funzione della gara per permettere di far progredire l’esecuzione tecnica e rendere gli atleti più consapevoli (**Bianchi G.** - *La tecnologia per migliorare la prestazione atletica – Sport&Medicina*, 2015, 5)

## MANAGEMENT DELLO SPORT

La sponsorizzazione, pur essendo un elemento significativo del marketing moderno, non è sempre ben compresa e padroneggiata dai dirigenti. Per questo motivo risulta interessante una review che il “Journal of Sport Management” offre su questa tematica (**Kim Y., Lee H.W., Magnussen M.J., Kim M.**)

*Influencing Sponsorship Effectiveness: A Meta-Analytic Review and Research Synthesis – Fattori che influenzano l’efficacia di sponsorizzazione: una review di meta-analisi e sintesi di ricerca – Journal of Sport Management*, 2015, 29, 4, 408 – 425)

Un’altra interessante review nella stessa rivista riguarda il tema della leadership nel management sportivo allo scopo di fornire una panoramica sulla letteratura dagli anni 70 ad oggi, e offre un modello concettuale per far comprendere come la leadership agisca nell’ambito sportivo. (**Peachey J.W, Damon Z.J., Zhou Y., Burton L.J.**)

*Forty Years of Leadership Research in Sport Management: A Review, Synthesis, and Conceptual Framework – 40 anni di ricerca sulla leadership nel management sportivo: una review, sintesi e quadro concettuale - Journal of Sport Management*, 2015, 29,5, 570-587).

Per concludere la rivista Sport & Medicina ha pubblicato un articolo interessante per le società sportive in riferimento alle nuove forme di collaborazione lavorative, presenti nel Jobs Act, che prevedono l’esenzione per le collaborazioni rese ai fini istituzionali a favore delle società e associazioni sportive dilettantistiche riconosciute dal CONI. (**Bresci R.** – *Salvato lo Sport dilettantistico – Sport&Medicina*, 2015, 4)