

## RECENSIONI

**SDS - SCUOLA DELLO  
SPORT RIVISTA DI  
CULTURA SPORTIVA  
ANNO XXX N. 90**



## SOMMARIO

**L'identificazione del talento nello sport** - Sarah Breitbach

*La selezione del talento: possibilità e problemi, selezione genetica e diagnostica molecolare*

Qualsiasi ricerca del talento si pone l'obiettivo di selezionare più precocemente possibile atleti ed atlete dotati servendosi di particolari criteri, con l'obiettivo di promuoverne sistematicamente lo sviluppo. Nella normale attività di selezione del talento servendosi di diverse procedure di misurazione e di test si rilevano fattori antropometrici, fisiologici, e psicologici che sono analizzati mettendoli in relazione con il modello di prestazione specifico dello sport considerato. Questo sistema di selezione, però, è

criticato in quanto sarebbe scarsamente standardizzato e piuttosto unidimensionale, i metodi di misurazione non tengono conto, in modo adeguato, dell'interrelazione tra prerequisiti fisici, psichici, ambiente e presupposti genetici. L'ingegneria genetica fornisce un ulteriore approccio alla previsione dei futuri talenti. Da vari anni i genetisti sono alla ricerca di determinati genotipi (polimorfismi) nel materiale ereditario associati con alcune capacità fisiche. Però esistono ancora notevoli difficoltà metodologiche che non possono essere superate con le tecnologie attuali. Per questa ragione non sembra sia possibile fare affermazioni sulla prognosi del talento. Attualmente assumono importanza metodi molecolari di diagnosi che si spera possano permettere una ricerca pluridimensionale del talento o un sostegno a procedure interdisciplinari di test. La diagnostica molecolare, in linea di principio, permette di ottenere informazioni su quali siano gli aspetti genotipici e fenotipici della prestazione sportiva con riferimento a fattori ambientali. Si spera che in futuro la misurazione di "firme molecolari" possa permettere di ricavare prognosi per quanto riguarda la capacità specifica di prestazione per uno sport.

**La capacità di carico nello sport giovanile** - Gudrun Fröhner

*Consigli medico-sportivi su come garantire la capacità di carico nello sport giovanile di alto livello. Nona parte: la prevenzione nei giochi sportivi: i giochi di rimando - badminton, tennis, pallavolo.*

Nei giochi sportivi la formazione in età infantile e nell'adolescenza richiede un lungo processo di sviluppo della capacità di gioco. Nei primi anni di questo processo a lungo termine troviamo in primo piano soprattutto lo sviluppo della rapidità, della coordinazione e del comportamento tecnico-tattico durante il gioco. Se si vuole garantire la capacità di carico occorre limitare ogni specializzazione precoce e garantire uno sviluppo multilaterale della muscolatura, soprattutto in quei giochi sportivi che prevedono tecniche che interessano solo un lato del corpo. A tale scopo di espongono le particolarità del controllo dell'allenamento, dei fattori che possono alterare lo stato di salute e la capacità di carico, degli adattamenti e delle misure di prevenzione dei giochi sportivi di rimando (tennis, badminton, pallavolo).

**Età delle massime prestazioni e importanza della prestazione in età giovanile nello sci di fondo** - Roberto Campaci, Enzo Macor, Renato Manno

*Età delle massime prestazioni nello sci di fondo e il ruolo della prestazione agonistica internazionale giovanile come prognosi dei risultati nei livelli assoluti; differenze tra atleti e atlete, e analisi delle relazioni sistematiche*

Analizzato il contributo dello sci di fondo al medagliere italiano ai Giochi olimpici invernali si indaga, in campo internazionale, l'età in cui si consegue la massima prestazione individuale sia per quanto riguarda

la categoria maschile che femminile. Si verifica inoltre se i risultati ottenuti in campo internazionale nella categoria Juniores possono essere indicativi per i risultati che saranno ottenuti successivamente dagli stessi atleti nelle massime competizioni assolute (Giochi olimpici invernali, Campionati mondiali). Contestualmente a ciò si analizza la posizione dell'Italia rispetto alle Nazioni più rappresentative e si formulano suggerimenti applicativi. Per l'analisi sono stati considerati i primi cinque classificati nelle gare individuali maschili e femminili dei Giochi olimpici di Torino 2006 e Vancouver 2010 e dei Campionati del mondo di Oberstdorf 2005, Sapporo 2007, Liberec 2009 per un totale di 51 atleti per la categoria maschile e 38 per quella femminile. Secondo i risultati dello studio, l'età media in cui si raggiunge la massima prestazione individuale è 28 anni per gli uomini e 27 per le donne; sia nella categoria maschile sia in quella femminile, gli/le atleti/e che primeggiano in campo internazionale juniores raggiungono prima degli altri la massima prestazione individuale nelle competizioni assolute; nella maggior parte degli/delle atleti/e analizzati/e, si nota una relazione tra i risultati ottenuti nelle competizioni assolute e quelli precedentemente ottenuti dagli stessi atleti nei Campionati del mondo Juniores; l'Italia risulta essere tra le nazioni più rappresentative; gli atleti/e di vertice italiani hanno un'età media superiore rispetto a quelli delle Nazioni più rappresentative e sono tra quelli che raggiungono la massima prestazione individuale in età più avanzata rispetto a quelli delle altre Nazioni.

## **Il controllo dell'allenamento e**

### **della prestazione negli sport di resistenza** - Jürgen Wick

*Alcuni aspetti attuali del controllo dell'allenamento e della prestazione negli sport di resistenza*

Per realizzare una valutazione oggettiva dei risultati di gara durante le grandi manifestazioni sportive e poterne ricavare compiti e obiettivi a lungo termine per quanto riguarda la strategia dell'allenamento, si deve partire da un'analisi approfondita dei fattori che li influenzano osservati finora dalla scienza dell'allenamento. Vengono così trattati problemi che riguardano la struttura della prestazione, la struttura dell'allenamento e i programmi di allenamento specifici per i singoli sport e le singole discipline sportive che se ne ricavano.

TRAINER'S DIGEST, a cura di Mario Gulinelli - **Forza e endurance**  
TRAINER'S DIGEST, a cura di Mario Gulinelli - **Ma nello sport è diverso: ricerca del talento nello sport e ricerca sull'expertise e l'iperdotazione**

**Agire in autonomia** - Paolo Maurizio Messina, Antonio Bocchino  
*Lo sviluppo della capacità d'azione autonoma nei giovani cestisti (parte seconda)*

Dopo avere discusso (nella prima parte, pubblicata nel precedente numero) la possibilità di sviluppare una metodologia di allenamento che migliori nei giovani la capacità di gestire le situazioni di gioco in modo autonomo, avere evidenziato gli aspetti che incidono direttamente sulla scelta dei comportamenti e sulle dinamiche di sviluppo delle collaborazioni tra i giocatori, e avere posto l'attenzione su un modello di giocatore intuitivo e sui processi co-

gnitivi che sviluppano la comprensione del gioco e la capacità di anticipazione, in questa seconda parte, a titolo esemplificativo, si illustrano una serie di attività difensive, utili ad accrescere forme autonome d'azione.

### **L'allenamento psicologico avanzato** - Alberto Cei

*Presupposti e contenuti di un programma avanzato di allenamento psicologico*

I primi programmi di preparazione psicologica per gli atleti sono stati sviluppati a partire dall'inizio degli anni '70 e da allora hanno trovato una sempre più ampia diffusione nello sport di livello assoluto. Attualmente si distingue fra lo sviluppo di abilità psicologiche di base e programmi di tipo avanzato. Si descrive cosa si deve intendere per programma psicologico avanzato e quali sono le competenze che l'atleta si allena a ottimizzare durante il suo svolgimento. Si tratta di programmi sport specifici che richiedono di aver acquisito le abilità tecnico-sportive e tattiche tipiche della disciplina praticata e che si rivolgono a coloro che svolgono un'attività agonistica significativa e orientata al miglioramento continuativo. La programmazione di questa attività richiede allo psicologo dello sport la conoscenza delle determinanti psicologiche della disciplina nella quale andrà a operare e la costruzione di un programma avanzato che si basa sull'allenamento delle seguenti abilità psicologiche: la scelta degli obiettivi, la gestione dello stress, la concentrazione, la gestione della gara, la spiegazione dei risultati delle prestazioni agonistiche, lo stile di vita adeguato alla carriera sportiva e il rapporto con l'allenatore.

**L'allenamento in altitudine** - York Olaf Schumaker, Torben Pottgiesser  
*Stato attuale e nuove tendenze*

Si definisce il quadro concettuale e terminologico relativo all'allenamento in altitudine e si illustra quale sia lo stato attuale delle conoscenze su questo allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione di resistenza ad altitudini normali. Si cerca inoltre di gettare uno sguardo su quali saranno le possibili evoluzioni di questo mezzo di allenamento, traendone delle conclusioni sulle tendenze e i possibili sviluppi in questo settore.

**Commento giuridico** - Marco Ferrante, Giuliana Conte, Marco Arpino

*Prime osservazioni sulla sentenza n. 49/2011 della Corte Costituzionale, in materia di controversie disciplinari sportive.*

## **Strength & Conditioning** **Per una scienza del** **movimento dell'uomo**

**Organo ufficiale tecnico-scientifico della FIPE (Federazione Italiana Pesistica)**

La casa editrice Calzetti-Mariucci ha pubblicato il numero 0 della nuova rivista "Strength & Conditioning. Per una scienza del movimento dell'uomo". La rivista è promossa dalla FIPE Federazione Italiana Pesistica e dalla NSCA Italia. Attingendo al meglio delle riviste editate dalla NSCA (National Strength and Conditioning Association), "Strength and Condition-



ning" nasce come punto di riferimento italiano nell'allenamento della forza muscolare e dell'allenamento sportivo.

Si parla anche di ricerca e di tecnica, di sport e di tempo libero, di categorie speciali e di psicologia ed alimentazione ed affronterà i temi della professione di allenatore e personal trainer. Con l'ambizioso obiettivo di colmare il gap tra la scienza dell'allenamento e l'applicazione pratica, la rivista si rivolge a tutti i cultori del fenomeno forza muscolare, in tutte le specialità sportive e in tutte le forme del movimento, ai personal trainer, agli istruttori di fitness, agli allenatori, agli atleti, ai praticanti, agli studenti e insegnanti delle facoltà di Scienze Motorie, fisioterapisti, chinesiterapisti e fisiologi.

Per informazioni:  
il sito della Calzetti-Mariucci:  
<http://www.calzetti-mariucci.it/shop/ElencoProdotti.aspx?id=118>