

## FORMAZIONE CONTINUA

### Articoli per i tecnici: progetti, opinioni, proposte

#### Dalla MONTAGNA...alle SIEPI

*Un progetto di:* FIDAL Piemonte  
*Settori coinvolti:* corsa in montagna e fondo/mezzofondo

*Referenti tecnici:*

**Antonio Dotti**, *responsabile progetto*

**Piergiorgio Chiampo**, *struttura tecnica nazionale corsa in montagna*

**Cleliuccia Zola**, *Fiduciario Tecnico Regionale Fidal Piemonte*

**Gianni Crepaldi**, *referente tecnico fondo / mezzofondo Fidal Piemonte*

**Paolo Germanetto**, *referente tecnico corsa in montagna Fidal Piemonte*

#### Linee guida

Il progetto parte dalla volontà di mettere in atto una maggiore "comunicazione" tra il settore corsa in montagna e il settore fondo/mezzofondo e ha trovato particolare ragione di essere in una realtà, come quella piemontese, in cui storicamente intensa e di livello elevato è l'attività di corsa in montagna, sia a livello giovanile sia a livello assoluto. Progetto "pilota" in ambito italiano, sin dagli esordi è stato seguito con significativo interesse dalla struttura tecnica nazionale, nella persona di Silvano Danzi.

#### Premessa

Un monitoraggio puntuale dell'attività agonistica regionale e na-

zionale nei settori di riferimento, ha portato a riscontrare che:

- in alcuni contesti del territorio regionale, a fronte di intensa attività nella corsa in montagna faceva da contraltare una quasi totale mancanza di attività su pista, pur in presenza di giovani atleti che anche in altri ambiti (strada e cross) dimostravano buone attitudini, facendo peraltro costantemente parte delle rappresentative regionali in questi diversi settori;
- numerosi erano gli esempi di atleti provenienti dalla corsa in montagna poi capaci di esprimersi ad alto livello anche in altre specialità. I gemelli Dematteis ne sono testimonianza importante ed attuale, peraltro tutta "piemontese", che si innesta su tradizione piuttosto consolidata anche a livello nazionale, e in parte riferibile anche alle prove con le siepi (Pierangela Baronchelli, azzurra di corsa in montagna e più volte primatista italiana sulle siepi; Alberto Mosca negli anni 1996-97 secondo nelle liste europee juniores dei 3000 siepi e argento iridato nella corsa in montagna);
- numerosi pure erano i giovani atleti provenienti dalla corsa in montagna che nell'approccio alle prove su siepi avevano anche recentemente mostrato adattamento decisamente su-

periore rispetto a quanto accaduto nelle prove piane di mezzofondo

#### Finalità

- fornire al gruppo di atleti prescelti elementi e mezzi tecnici ulteriori, partendo dal presupposto di trovarsi di fronte a giovani che, proprio perché soliti cimentarsi nella corsa in montagna, erano dotati di buon bagaglio di forza, di buona capacità di adattamento alla fatica e di consuetudine ad affrontare percorsi con ostacoli naturali e con frequenti necessità di variare ritmo e tecnica di corsa;
- valutare, attraverso un progetto tecnico e una programmazione agonistica coordinata dalla struttura tecnica regionale, la possibilità di consentire a buon livello sia l'attività su pista sia l'attività di corsa in montagna, nelle categorie allievi e juniores;
- portare anche attraverso questo progetto, all'apertura di un "fronte" tecnico che favorisse negli anni un maggiore e più continuo interscambio culturale e di esperienze tra il settore corsa in montagna e il settore fondo / mezzofondo;
- permettere ad un gruppo di giovani atleti di sperimentare, anche attraverso brevi raduni collegiali, la possibilità di allenarsi insieme.

## A chi si rivolge il progetto

- ad atleti tesserati per società piemontesi, maschi e femmine, appartenenti alle categorie juniores e allievi, e ai loro rispettivi tecnici sociali;
- gli atleti sono stati scelti tra quanti attivi in entrambe le specialità: corsa in montagna e 2000/3000 siepi;
- il progetto, nella sua interezza, è stato presentato in un incontro preliminare rivolto agli atleti e ai tecnici preselezionati, a cui è stata richiesta una totale adesione, pena l'esclusione dal progetto;
- in itinere, è stata prevista la possibilità di allargare le sedute di allenamento concordate ad altri atleti interessati alla proposta tecnica, specie su base provinciale a seconda della località prescelta per il raduno collegiale.

## Strategia operativa

- individuazione degli atleti e dei tecnici sociali coinvolti;
- loro adesione al progetto;

- organizzazione di due raduni collegiali costituito da due giorni di lavoro, in linea generale così organizzati:  
prima giornata (pomeriggio): seduta tecnica sugli ostacoli  
seconda giornata (mattina): lavoro in pista
- organizzazione di due sedute di allenamento collegiale giornaliere  
I lavori svolti sono riportati sotto
- inserimento dei migliori atleti del progetto tra quanti le cui spese di partecipazione al raduno estivo regionale settore mezzofondo (Domodossola – fine agosto) fossero a carico del Comitato Regionale
- inserimento nel calendario regionale di numero congruo di prove con siepi;
- erogazione da parte del Comitato Regionale di contributo forfettario per le spese di trasferta ai Campionati Italiani di categoria destinato agli atleti coinvolti nel progetto in grado di ottenere il minimo di partecipazione.



## Considerazioni finali

Una sola stagione agonistica di sperimentazione ed un gruppo di osservazione nei numeri piuttosto ristretto non possono certamente essere sufficienti per portare a considerazioni valide in senso assoluto, anche per la non ancora sufficientemente mediabile incidenza di fattori esterni, quali infortuni o abbandoni agonistici. Alcune prime valutazioni, in ogni caso, paiono poter essere comunque effettuate e qui proposte. Degli undici atleti coinvolti, nel corso del 2010:

- 2 atleti hanno vestito la maglia

## Allenamenti svolti

### raduno montagna-siepi Mondovi' 10-11/04/10

#### SABATO 10

20' riscaldamento +5x1'30" di corsa nel prato circa 60mt. Andata-ritorno recupero 1 giro di campo corsetta

#### DOMENICA 11

UOMINI	2000+1OST.	500	2000+1OST.	500	1000		rec.2'-4'
1	6'45"	1'27"	6'35"	1'20"	3'03"		
23	6'54"	1'34"	7'41"	1'34"			
4	6'45"	1'27"	6'35"	1'20"	3'03"		
5	6'45"	1'27"	6'35"	1'21"			
6	6'45"	1'27"	6'35"	1'24"			
7	6'54"	1'32"	7'26"	1'34"			
8	6'45"	1'27"	6'38"	1'23"			
9	6'45"	1'27"	6'35"	1'24"			
DONNE	1000+1OST.	500	1000+1OST.	500	1000+1OST.	500	rec.2'-4'
1	3'40"	1'41"	3'39"	1'41"	3'39"	1'41"	
2	3'40"	1'40"	fermata	1'41"		1'36"	
3	3'40"	1'40"	3'35"	1'39"	3'38"	1'35"	

## Raduno Montagna / Siepi 1 - 2 maggio Susa

SABATO 01/05 - pomeriggio

20' riscaldamento + 20' su prato (perimetro interno campo) con 2 hs da un lato e 1 hs + 1 siepe altro lato

DOMENICA 02/05 - mattino

UOMINI	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
1	1'18"0	1'15"7	1'16"5	1'11"1	1'15"5	1'14"7	1'14"9	1'13"0	1'14"6	1'15"9	1'12"8	1'03"1
2	1'18"0	1'15"7	1'16"5	1'11"1	1'15"5	1'14"7	1'14"9	1'13"0	1'14"6	1'15"9	1'12"8	1'03"1
3	1'18"0	1'15"7	1'16"5	1'11"1	1'15"5	1'14"7	1'14"9	1'13"0	1'14"6	1'15"9	1'12"8	1'03"1
4	1'18"0	1'15"7	1'16"5	1'11"1	1'15"5	1'14"7	1'14"9	1'13"0	1'14"6	1'15"9	1'12"8	1'03"1

**12X400 MT. REC. 1'30" CON 4 hs e 1 siepe (4°/8°/12° senza ostacoli)**

DONNE	400	400	400	400	400	400	400	400
1	1'31"5	1'25"6	1'26"8	1'22"2	1'26"5	1'26"7	1'25"0	1'17"2
2	1'31"3	1'25"3	1'26"7	1'22"2	1'26"5	1'28"7	1'29"0	1'17"0

**8X400 m recupero 1'30" con 4 hs e 1 siepe (4°/8°/ senza ostacoli)**

## Raduno montagna-siepi / Saluzzo (CN) 25-09-2010

**3x500 + 1200 st + 3x500 - recupero 2' tra i 500 e 5' prima e dopo 1200**

UOMINI	500	500	500	1200 (4 siepi + riviera)	500	500	500
1	1'27"6	1'25"1	1'25"7	3'43"2	1'26"3	1'24"9	1'26"4
2	1'10"1 (400)	1'08"2 (400)	1'08"3 (400)	4'10"0	1'09"0 (400)	1'08"2 (400)	1'07"5 (400)
3	1'27"6	1'25"1	1'25"7	3'54"2	1'26"7	1'24"9	1'26"4
4	1'27"6	1'25"1	1'25"7	3'47"7	1'26"3	1'24"9	1'26"4
5	1'27"6	1'25"1	1'25"7	3'44"0	1'28"0	1'24"9	1'20"3
6	1'27"6	1'26"3	1'29"8	4'21"4	1'11" (400)	1'11" (400)	1'11" (400)
7	1'27"6	1'25"1	1'25"7	3'47"7	1'26"3	1'24"9	1'26"4
DONNE	400 (4 hs.)	400 (4 hs.)	400 (4 hs.)	400 (4 hs.)	400 (4 hs.)	400 (4 hs.)	rec. 2'
1	1'34"	1'36"	1'39"	1'38"	1'37"	1'36"	

azzurra nella corsa in montagna

- 1 atleta ha ottenuto medaglia (argento) in rassegna internazionale giovanile di corsa in montagna
- 6 atleti hanno ottenuto il minimo di partecipazione ai Campionati Italiani di categoria sulle siepi
- 5 atleti risultano classificati nelle prime dieci posizioni delle graduatorie nazionali di categoria sulle siepi
- 3 atleti si sono classificati nelle prime dieci posizioni nei rispettivi Campionati Italiani di categoria sulle siepi
- 3 atleti si sono classificati nelle prime cinque posizioni nei rispettivi Campionati Italiani di categoria di corsa in montagna

- 3 atleti risultano classificati nelle prime dieci posizioni tanto nei Campionati Italiani di corsa in montagna quanto in quelli su pista specialità siepi
- 4 atleti non hanno soddisfatto in pieno il criterio di prendere parte sia all'attività di corsa in montagna sia alle prove con le siepi, in alcuni casi dei quali ottenendo peraltro significativi risultati nella corsa in montagna o in altre specialità del mezzofondo
- 1 atleta ha interrotto l'attività agonistica durante la stagione
- 4 atleti hanno esordito durante la stagione sulle siepi
- tutti gli atleti poi realmente cimentatisi nelle prove su siepi hanno migliorato i rispettivi pri-

mati personali

Con il progetto "*dalla montagna alle siepi*" il Comitato Piemontese ha voluto essenzialmente mettere in atto iniziativa che fungesse da "motore" per creare maggiore sinergia tra il settore mezzofondo e il settore corsa in montagna, cercando da un lato di dare linea di indirizzo tecnico, dall'altro di supportare a livello tecnico, motivazionale, e in parte anche economico, atleti e tecnici sociali che in questo indirizzo si riconoscessero. Assodato che dal punto di vista agonistico già da tempo l'attività invernale del cross fungeva da *trait d'union* significativo tra le due specialità, si è voluta sperimentare la possibilità di portare un grup-

po sufficientemente qualificato di giovani atleti ad ottenere risultati di interesse nazionale in entrambi i settori, cercando di suggerire proposte tecniche che non limitassero l'attività né su pista né nella corsa in montagna, ma che potessero anzi ciascuna supportare l'impegno nell'altra.

Nella forza nella sua espressione resistente, nell'abitudine a variare costantemente la ritmica di corsa, nella capacità di adattamento alla fatica, in particolar modo, sono state individuate le qualità che potessero fungere da base per il collegamento tra le due differenti attività, su cui innestare esercitazioni tecniche specifiche di volta in volta atte a migliorare il passaggio dell'ostacolo, l'attacco della riviera o, più in generale, la tecnica di corsa in relazione allo specifico ambito di riferimento (pista / corsa in montagna).

Il tutto, assumendo come premessa metodologica anche l'assunto a suo tempo espresso dall'allora responsabile del settore didattico della Fidal, professor Ugo Ranzetti, circa le caratteristiche peculiari dello specialista della corsa in montagna, da lui paragonato a "un motore da rally, forte e resistente nel contempo e provvisto di un cambio raffinato, per essere in grado di cambiare frequentemente ed opportunamente le molte marce, per adattarsi senza inutile dispendio al decorso altimetrico" (Atletica Studi - anno 23, numero 4 Luglio/Agosto 92). Una definizione peraltro ripresa e in alcuni suoi aspetti analizzata anche da Piergiorgio Chiampo ("Qualità e mezzi di allenamento specifici di giovane mezzofondista avviato alla pratica della corsa in montagna - Atti convegno di Morbegno, ottobre 2009).

Anche per la differente strutturazione del calendario nazionale tra la categoria allievi e la categoria juniores, in questo primo anno di esperienza, si è evidenziata una maggiore facilità di programmazione tecnico-agonistica con gli atleti più giovani, facilitati nel perseguire duplice picco prestativo anche dalla netta separazione temporale tra i principali appuntamenti agonistici dei due settori (maggio-giugno corsa in montagna; settembre-ottobre prove con siepi). Va peraltro rilevato con soddisfazione che nel 2010, nella categoria allievi maschili, cinque atleti piemontesi, quattro dei quali riconducibili a questo progetto, abbiano ottenuto il minimo di partecipazione ai Campionati Italiani sui 2000 siepi.

Nel caso degli juniores, invece, anche per la maggiore diversificazione della proposta agonistica tra le due specialità, è parsa evidente la necessità di mettere in atto strategie tecniche in cui la proposta di lavoro fosse ben calibrata tra i due obiettivi, specie nel periodo pre-agonistico. Con riferimento agli atleti appartenenti a questa fascia di età è possibile trarre un paio di considerazioni che qui presentiamo a titolo di curiosità. Di qualche interesse pare evidenziare che un'atleta abbia ottenuto il proprio personale sui 3000 siepi due giorni dopo una prova di Campionato Italiano di corsa in montagna, nella formula salita/discesa. Evenienza ad una prima lettura decisamente anomala, ma non del tutto nuova per quanto concerne il settore femminile.

Parimenti non priva di qualche spunto per successive e più approfondite analisi - sempre in ogni caso inerenti l'applicazione

e l'assimilazione di esercitazioni di forza resistente - la proposta tecnica seguita da altro atleta, questa volta maschio, capace di migliorare nettamente il proprio personale in occasione dei Campionati Italiani di categoria sui 3000 siepi di Pescara (19-20 giugno 2010). Un piano di lavoro in cui sino a ridosso dell'appuntamento tricolore la resistenza aerobica più qualificata ed esercitazioni di potenza aerobica sono state eseguite quasi esclusivamente su tracciati tipici della corsa in montagna (sola salita o salita e discesa, su strada asfaltata e su sentiero).

Al di là dei risultati poi sul campo realmente conseguiti dagli atleti coinvolti nel progetto qui esposto, pur nella sua semplicità, l'iniziativa pare possa essere letta come espressione concreta della ricerca di un approccio diverso nel rapporto tra settori come il mezzofondo prolungato e la corsa in montagna, spesso rimasti molto lontani tra di loro, anche nell'immaginario collettivo. E, ancor più, il tentativo di far sì che questo approccio potesse essere non solo legato a sporadiche scelte tecniche tra loro del tutto disgiunte, ma piuttosto il patrimonio di un intero movimento regionale.

Anche le più recenti risultanze internazionali, d'altro canto, testimoniano la grande evoluzione cui è soggetta la corsa in montagna, laddove le scuole più tradizionali della disciplina - Italia in primis - anche per il progressivo mutamento della proposta tecnico-agonistica, più di un tempo faticano a difendere la propria leadership dalle realtà emergenti. Sempre più coincidenti, queste ultime, con quelle che già monopolizzano o quasi altri settori del fondo e mezzofondo, e ascrivibi-

li in particolare al continente africano. In questo contesto, nuovo e in rapida evoluzione, i dati affermano con sufficiente chiarezza che i risultati migliori per le scuole europee provengano da atleti capaci di esprimersi su buoni livelli anche nelle specialità più tradizionali dell'atletica.

Paradigmatici, in questo senso, non solo i risultati di una prova seniores maschile dominata dai corridori africani, ma anche il podio iridato seniores femminile di Kamnik 2010:

---

1^ Andrea Mayr (Austria): primatista nazionale di maratona (2:30.43), maratonina (1:12.14) e...3000 siepi (9.47.61)

2^ Valentina Belotti (Ita): azzurra anche nel cross

3^ Martina Strahl (Svi): 11^ Campionati Europei 2010 metri 10000

---

Sul fronte opposto, la storia più o meno recente del fondo e del mezzofondo prolungato italiano pure testimonia come la corsa in montagna abbia saputo, con discreta continuità, lanciare atleti poi emersi nei settori più tradizionali dell'atletica.

Il progetto "Dalla montagna alle siepi" di Fidal Piemonte si inserisce proprio in questo orizzonte culturale. Un orizzonte in cui l'atletica italiana possa attingere con sempre maggiore continuità dal bacino atletico della corsa in montagna e in cui la corsa in montagna italiana possa costruire un sempre maggior numero di atleti dotati di quelle caratteristiche tecniche oggi più che mai imprescindibili per consentire al nostro movimento di continuare la sua importantissima tradizione internazionale.

## Attività fisica per la salute ed il benessere

*L'impegno per queste tematiche da parte del mondo dello sport è sempre più d'attualità non solo per chi, come il 'master', è già impegnato nell'attività fisica, ma anche, e forse soprattutto, per chiunque abbia la piena consapevolezza dell'importanza della salvaguardia della salute attraverso l'esercizio fisico, nelle varie forme e con le dovute quantità. La redazione di Atletica Studi intende iniziare da questo numero, nell'ambito della rubrica 'Formazione continua', una serie di interventi sul tema, iniziando con questo contributo gentilmente concesso dalla rivista SdS-Scuola dello Sport.*

### ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ: CHI SI SIEDE È PERDUTO

A cura di **Mario Gulinelli**

*Dalla rubrica Trainer's digest della rivista SDS-Scuola dello Sport n°85, 2010, Calzetti-Mariucci Editori.*

Da anni ricercatori e professionisti dell'esercizio fisico e dello sport sono tutti d'accordo nell'esaltare i benefici per la salute legati all'esercizio fisico regolare ed esistono sufficienti prove scientifiche che un'attività fisica da moderata a vigorosa svolge un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, del diabete di II tipo, dell'obesità e di alcune forme di tumori (ACSM's Guideline for exercise testing and prescription, 7a ed 2006, Filadelfia, Lippincott Wil-

liams & Wilkins). Nella ricerca che riguarda i problemi legati a medicina/salute/fitness sta emergendo, attualmente, un nuovo settore di studio, rappresentato dalla "scienza del comportamento sedentario", la cosiddetta fisiologia dell'inattività. Il comportamento sedentario è una forma particolare di comportamento umano che si è accentuata nella società moderna. In essa, quella che viene dottamente definita "ipocinesi", per bambini, adolescenti, adulti ed anziani non è altro che trascorrere in una forma qualsiasi di comportamento in cui si sta seduti – andare in macchina, lavorare alla scrivania, mangiare seduti a tavola, giocare alla play station, lavorare al computer, guardare la televisione, ecc. - la maggior parte di una giornata scarsa di movimento fisico (Owen N., Barman A., Brown W., Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?, British Journal of Sports Medicine, 43, 2009, 2, 81-83).

L'aggettivo "sedentario" viene dal latino sedentarius, derivato da sédere, stare seduto, e indicava chi stava abitualmente a sedere, e chi stava sempre in casa. Attualmente "sedentario" definisce colui che si muove poco o fa poca vita attiva. Attualmente molte persone



ogni giorno possono stare sedute per molte ore della giornata e passano seduti circa il 70% delle ore della loro giornata da svegli. Le prime ricerche su quali siano gli effetti negativi di tale comportamento hanno le loro radici negli anni '50, quando gli scienziati dimostrarono che coloro che svolgevano un lavoro che prevedeva un'attività fisica in età media presentavano una quantità minore di patologie coronariche, che tali patologie si sviluppavano più tardi ed erano meno gravi di coloro che svolgevano lavori che comportavano inattività fisica (Morris J. N., Crawford M. D., (1958). Coronary heart disease and physical activity of work: Evidence of a national necropsy survey, *British Medical Journal*, 20, 1958, 12, 1486-1496).

Cinquanta anni dopo, una nuova ricerca condotta da ricercatori canadesi pubblicata nel numero 5, 2009, di *Medicine Science of Sport* ha introdotto un cambiamento di paradigma nel rapporto tra attività fisica e sedentarietà. Nella ricerca realizzata da P. T. Katzmarzyk, T. S. Church, C. L. Craig, C. Bouchard, C. Peter Katzmarzyk al Pennington Biomedical Research Center di Baton Rouge (Katzmarzyk P. T., Church T. S., Craig C. L., Bouchard C., *Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer, Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 2009, 5, 998-1005) ha esaminato quale fosse il legame tra tempo trascorso seduti (a scuola, al lavoro e a casa) e la mortalità in un campione rappresentativo di oltre 17,000 canadesi (mortalità durante un periodo di dodici anni di 7,278 uomini e 9,735 donne, di età da 18 a 90 anni; età media = 42 anni; 759

morti di malattie cardiocircolatorie, 547 morti di tumore e 526 morti per altre cause). E hanno trovato che il tempo trascorso da seduti era associato con un rischio maggiore di mortalità per patologie cardiocircolatorie e tutte le cause di mortalità (tranne i tumori per i quali non esiste un'associazione con il tempo trascorso seduti). Di fatto, le persone che trascorrevano sedute la maggior parte del loro tempo avevano una probabilità di circa il 50% maggiore di morire durante il periodo considerato dalla ricerca di quelle persone che stavano meno sedute, anche dopo che si era tenuto conto di fattori quali età, fumo, consumo di alcool, e livelli di attività fisica nel tempo libero. Per cui una conclusione importante che si ricava dalla ricerca di Katzmarzyk – ed è questo il cambiamento di paradigma – è che l'attività fisica non cancella gli effetti negativi dello stare troppo seduti – e ciò è vero anche se le persone rispettano le linee guida dell'American College of Sport Medicine per quanto riguarda il minimo di attività fisica quotidiana (30 min/die per quanti più giorni possibile alla settimana). La sotto-popolazione con il tasso maggiore di mortalità erano persone obese e donne che trascorrono sedute la maggior parte del loro tempo da sveglie.

Per quanto riguarda i meccanismi fisiologici dello stare seduti occorre rilevare che, anche se quasi tutte le ricerche sulla fisiologia del comportamento sedentario confrontato a una attività fisica leggera o ad un'attività fisica da moderata vigorosa sono state realizzate su modelli animali, stanno emergendo nuovi aspetti che aumentano la nostra comprensione di questo tipo di comportamento.

M. T. Hamilton, G. N. Healy, D. W. Dunstan, T. W. Zderic, N. Owen, del Department of Biomedical Sciences and Dalton Cardiovascular Research Center, dell'Università del Missouri, (Hamilton M. T., Healy G. N., Dunstan D. W., Zderic T. W., Owen N.O., (2008). Too little exercise and too much sitting: Inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behaviour, *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2, 2008, 292-298) spiegano che quando ai topi non viene permesso di stare "in piedi" nei muscoli delle zampe si produce una diminuzione impressionante nell'enzima (lipoproteina lipase) che estrae i grassi (trigliceridi) dal sangue affinché siano usati come substrato energetico dal corpo. Per cui se stanno "seduti" a lungo i livelli ematici di trigliceridi iniziano ad aumentare, aumentando il rischio di malattie cardiocircolatorie. L'ipotesi è che lo stesso fenomeno possa prodursi negli umani. Hamilton et al. notano anche che, in associazione a questi lunghi periodi di tempo trascorso da seduti, su base quotidiana, si osserva anche una diminuzione clinicamente rilevante del colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono). Questa prima ricerca sembra indicare, quindi, che il comportamento sedentario (intendendo con esso lo stare seduti) influenzi significativamente alcuni di quei fattori che contribuiscono all'insorgere di malattie cardiocircolatorie. Va osservato inoltre che questi primi risultati della fisiologia del comportamento sedentario rappresentano un conferma del principio della "specificità dell'adattamento" secondo il quale come l'organismo si adatta specificamente, e unicamente, agli stimoli di allenamento

rappresentati da questo o quel tipo di attività fisica (ad esempio, allenamento della forza vs allenamento della endurance) esso si adatta anche alla mancanza di tali stimoli. Inoltre Katzmarzyk et al. (nell'articolo che abbiamo citato prima) sottolineano che le prove indicano che i meccanismi fisiologici legati a lunghi periodi di tempo passati a stare seduti sono diversi dai benefici fisiologici associati con la pratica costante di esercizi cardiovascolari, cioè di quelle forme di attività fisica che coinvolgendo notevoli masse muscolari come ad esempio quelle degli arti inferiori, migliorano la capacità funzionale del sistema respiratorio e cardiocircolatorio.

Il cambiamento di paradigma nel rapporto tra attività fisica e sedentarietà significa che se per anni i professionisti dell'esercizio fisico (dagli insegnanti di educazione fisica ai personal trainer) hanno posto l'accento sulla necessità di attività strutturate come filo conduttore della progettazione di programmi di attività fisica, ma è ormai chiaro che passare lunghi periodi di tempo da seduti rappresenta un rischio per la salute, anche se si rispettano le linee guida della minima attività fisica quotidiana consigliata, è necessario che essi (come suggeriscono Hamilton et al. 2008) considerino la necessità di aggiungere a tali programmi anche approcci innovativi tesi a ridurre il comportamento "sedentario".

Uno di tali approcci potrebbe essere quello di elaborare un modello "metabolico" della cronologia del tempo da svegli, cioè una sorta di modello del dispendio energetico quotidiano, per ogni allievo o cliente, che potrebbe essere utilizzato come una sorta di prome-

moria che serva a prendere coscienza di quale sia la quantità di tempo che si trascorre quotidianamente da seduti o in attività fisicamente più o meno intense. Il passo successivo è rappresentato da trovare i modi per stare meno seduti e più in piedi durante la giornata (specie durante i periodi nei quali si deve stare a lungo seduti, come a scuola o sul posto di lavoro). Il corollario di ciò è rappresentato dal concetto di inserire episodi frequenti di attività fisica "spontanea", specie nei momenti in cui si sta più seduti, nel modello metabolico della cronologia del tempo da svegli. Uno dei maggiori ricercatori sull'attività fisica spontanea, lo statunitense Levine (Levine J. A, Schleusner S. J., Jensen M. D., Energy expenditure of nonexercise activity, American Journal of Clinical Nutrition, 72, 2000, 6, 1451-1454) che chiama il dispendio energetico prodotto da questa attività non-exercise activity thermogenesis, NEAT (tabella 1), cioè la termogenesi non direttamente collegata ad attività fisica specifica, incoraggia tutte le persone ad aggiungere attività fisica spontanea durante la loro giornata in ogni momento e in ogni luogo possibile. Una volta che si è stabilito chiaramente quale è il modello del dispendio energetico quotidiano si può passare, quindi, ad alcune proposte che permettono di inserire momenti di attività fisica spontanea durante i periodi nei quali si sta seduti più a lungo.

Lo statunitense Len Kravitz (Kravitz L., *Too much sitting is hazardous to your health*, IDEA Fitness Journal, 6, 2009, 10, 14-17) propone l'esempio di una persona (uomo o donna non conta) il cui

modello del dispendio energetico ci dice che lavora al computer seduto alla scrivania quattro ore al mattino e quattro ore nel pomeriggio e legge o guarda la televisione per due ore la sera.

Per interrompere i lunghi periodi passati da seduto al lavoro potrebbe:

1. Alzarsi e camminare nell'ufficio ogni trenta minuti.
2. Alzarsi e muoversi per andare a bere ogni volta che ha sete.
3. Se deve andare al bagno, e nell'edificio dove lavora vi sono più toilette disponibili, scegliere quella più lontana.
4. Alzarsi in piedi e (se possibile) muoversi per la stanza ogni volta che risponde al telefono,
5. Prendere in considerazione l'idea di una postazione dove possa lavorare al computer in stazione eretta o quasi e vi sia la possibilità di sedersi e continuare a lavorare se si è stanchi.
6. Inserire cinque minuti in cui si cammina ogni coffee break.
7. Non telefonare o inviare una email ai colleghi di ufficio, ma alzarsi e andargli a parlare se gli si deve comunicare qualcosa.

La sera nelle due ore in cui si legge o guarda la televisione:

1. Può alzarsi e camminare per alcuni minuti ogni interruzione pubblicitaria.
2. Può alzarsi e camminare ogni trenta minuti.
3. Può alzarsi ed eseguire alcuni affondi o piegamenti leggeri sulle gambe ogni mezz'ora.
4. Può alzarsi e camminare durante la presentazione di ogni programma televisivo.
5. Può alzarsi ed eseguire alcuni esercizi di equilibrio sugli arti inferiori almeno ogni mezz'ora.
6. Ogni 7-8 pagine lette può alzarsi e fare il giro della stanza.

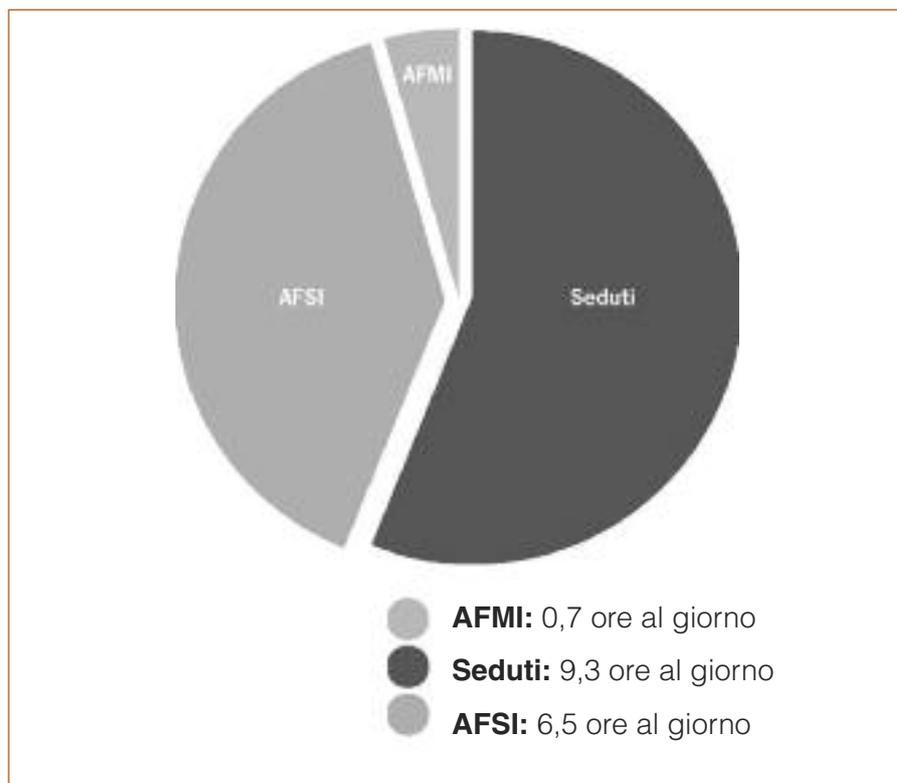


Figura 1: Misurazione oggettiva della distribuzione del tempo trascorso in una attività fisica da moderata a intensa (AFMI), in una attività fisica di scarsa intensità (AFSI) e del tempo trascorso da seduti durante le ore di veglia di un adulto.

Spesa energetica kJ/min (% superiori al decubito supino)	
Supino	5,4 ± 1,5 (-)
Seduto immobile	5,6 ± 1,6 (3,7 ± 6,3)
Seduto con movimenti	8,2 ± 2,3 <sup>1</sup> (54 ± 28)
In piedi immobile	6,1 ± 1,7 <sup>1</sup> (13 ± 8)
In piedi con movimenti	10,3 ± 2,9 <sup>1</sup> (94 ± 38)
Camminare a 1,6 km/h	13,7 ± 4,3 <sup>1</sup> (154 ± 38)
Camminare a 3,2 km/h	18,4 ± 5,4 <sup>1</sup> (202 ± 45)
Camminare a 4,8 km/h	21,3 ± 7,9 <sup>1</sup> (292 ± 81)

Valori medi ± ds di 24 soggetti (17 donne, 7 uomini), di età 38 anni ± 11, di peso 76 ± 14, BMI 27 ± 6. Dieci soggetti normopeso (BMI < 25,0); nove sovrappeso (BMI 25,0 - 29,9); cinque obesi (BMI > 29,9).

**Seduto immobile:** alla persona seduta con schiena, arti superiori e arti inferiori appoggiati si richiede di rilassarsi e restare immobile.

**Seduto con movimenti:** la persona seduta può muoversi liberamente arti superiori e arti inferiori restando seduta e limitando movimenti della vita quotidiana (ad esempio, usare una tastiera).

**In piedi immobile:** alla persona che si trova nella stazione eretta, arti superiori lungo i fianchi, piedi a terra a 15 cm di distanza tra essi viene richiesto di restare immobile.

**In piedi con movimenti:** alla persona che si trova nella stazione eretta è permesso di muoversi liberando, a sua scelta, alcuni della vita quotidiana che si osserva nella stazione eretta (ad esempio, stirare, distendere un tappeto, ecc.).

**Camminare a 1,6 km/h:** la persona cammina su un nastro trasportatore alla velocità di 1,6 km/h (1 mph).

**Camminare a 3,2 km/h:** la persona cammina su un nastro trasportatore alla velocità di 3,2 km/h (2 mph).

**Camminare a 4,8 km/h:** la persona cammina su un nastro trasportatore alla velocità di 4,8 km/h (3 mph).

<sup>1</sup> significativamente diverso dal valore di riposo, p < 0,001.

Tabella 1: Dispendio energetico associato a talune posizioni, con o senza movimenti e a livello basso di attività motoria.



## Europa in Forma Pronto per Marciare! Correre! Saltare! Lanciare! Scuola di Atletica Fino a 16 anni

### PRESENTAZIONE

La FIDAL desidera proporre ai giovani dei supporti pedagogici, che presentano i benefici dell'equilibrio alimentare, basandosi sulla pratica dello sport all'interno di un club. E' importante che i club sportivi (società sportive) si impegnino in questo progetto. Gli allenatori e gli educatori sono delle persone privilegiate per fornire dei messaggi di prevenzione nei confronti dei loro atleti, in particolare sul loro equilibrio alimentare e sull'igiene dello stile di vita, che hanno immediate conseguenze sulla loro vita sportiva così come quella da adulto.

Nel quadro del Progetto Europeo,

questo dispositivo si rivolge a tutte le società sportive che hanno una scuola di atletica o che comunque sono impegnate nell'attività giovanile, come anche a tutte le società sportive francesi, tedesche, spagnole e ungheresi, che accolgono giovani fino a 16 anni.

CONTENUTO DEL KIT PEDAGOGICO "PRONTO PER MARCIARE! CORRERE! SALTARE! LANCIARE:

- Un calendario 'scuola di atletica', per annotare gli allenamenti, le animazioni, i compleanni... che presenta ogni mese un tema salute e nutrizione.
- Un poster per ogni bambino « Eveil Athlé o Poussin » ("Sveglia atleta o pulcino"), che può attaccare nella sua stanza. Contiene una sintesi dell'insieme dei messaggi nutrizionali-salute.
- Degli adesivi, uno al mese per bambino da incollare man mano sul poster.
- Un contenuto pedagogico che accompagna ogni tema nutrizione-salute.

KIT PEDAGOGICO EUROPA  
IN FORMA - DOCUMENTO  
A SOSTEGNO DELL'ALLENATORE

Obiettivo del documento:  
Questo documento vi aiuta a trasmettere i messaggi di prevenzione sull'alimentazione, il sonno, il tabacco, le droghe, l'alcool e la traumatologia per gli atleti da 12 a 16 anni.

Sappiate che potete andare quando volete sul sito [www.europeenforme.com](http://www.europeenforme.com) per ottenere maggiori informazioni su ogni argomento.

Meccanismo della scheda pedagogica:

- 1 - Le domande prevalenti per aprire la discussione con i vostri giovani
- 2 - Le modalità di utilizzo del poster.
- 3 - I dati supplementari per il vostro intervento

QUALCHE PRINCIPIO  
FONDAMENTALE PER  
L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

Questioni iniziali della discussione:  
*E' importante mangiare pesce, carne quando si è sportivi?*

Certo perché le proteine sono importanti essendo i costituenti indispensabili dei muscoli.

*L'alimentazione può influenzare la prestazione ?*

Sì, per agire e per muoversi l'uomo ha bisogno d'energia e sono gli elementi che forniscono l'energia. Un'alimentazione non equilibrata può condurre ad infortuni (disidratazione, carenze...). Nelle prove energetiche il corpo utilizza gli zuccheri lenti quindi prima di muoversi le persone devono mangiare gli zuccheri lenti (pasta, riso...)

Utilizzo del manifesto

Riprendere uno per volta i 5 concetti fondamentali dell'equilibrio alimentare (idratazione, qualità, diversità, ripartizione, quantità). Leggere le indicazioni con i giovani.

Ricordarsi bene le 7 famiglie degli alimenti descritte nella piramide alimentare

Dati supplementari:

Un'alimentazione equilibrata permette di coprire senza eccessi i bisogni energetici

La sua varietà, la sua qualità forniranno l'apporto necessario alle necessità del corpo.

L'equilibrio alimentare contribuisce in gran parte a stare bene. Il rispetto dell'equilibrio alimentare assicura e garantisce :

- Il rispetto di un rapporto peso/statura equilibrato per il bambino
- Una buona salute fisica ed intellettuale
- Il buon funzionamento delle difese del corpo

Il corpo ha bisogno d'energia per funzionare e ancora di più se voi praticate attività fisica. Sono gli alimenti che forniscono l'energia necessaria al buon funzionamento del nostro corpo.

Grazie ad una alimentazione equilibrata e variata, le prestazioni sportive se ne giovano. Il corpo è più resistente e permette all'organismo di essere al meglio delle proprie possibilità.





La piramide degli alimenti

ALCUNE DEFINIZIONI

### I nutrienti

I nutrienti sono i diversi elementi di base contenuti in proporzioni variabili negli alimenti e sono necessari al funzionamento ed al mantenimento del nostro organismo. Ci sono macronutrienti (proteidi, lipidi, glicidi) e micronutrienti (vitamine, minerali).

I MACRONUTRIENTI:

### I glucidi (zuccheri)

Sono fonti di glucosio, che è la nostra principale fonte di energia. Si distinguono in:  
 Glucidi semplici, come il glucosio, il fruttosio (contenuto nella frutta), e il lattosio (nel latte): forniscono energia rapida.  
 Glucidi complessi, come l'amido: forniscono energia di lunga durata.

### I lipidi (grassi)

Forniscono energia a lungo ter-

mine. Sono indispensabili per il buon funzionamento delle nostre cellule (esempio: le cellule muscolari).

Sono i maggiori costituenti dei grassi, come oli, burro...

Ma si trovano presenti anche in molti altri alimenti. Si distinguono in:

- Lipidi « visibili », che sono quelli aggiunti agli alimenti durante la cottura o a tavola (olio per cuocere una bistecca, burro sulle tartine);
- Lipidi « nascosti » presenti naturalmente nell'alimento (noci, avocado, formaggi, carne...), o aggiunti, senza che si possa distinguerli, in un alimento acquistato già pronto (croissant, tavoletta di cioccolato, salumeria...)

### Le proteine

Composti che permettono la fabbricazione, la crescita e il rinnovamento del nostro corpo (1 g di proteine = 4 kcal). Sono,

per esempio, costituenti indispensabili dei muscoli, delle ossa, della pelle...

I MICRONUTRIENTI:

### I minerali

Sostanze necessarie all'organismo in piccola quantità. Alcuni sono particolarmente importanti:

- **Ferro**: indispensabile al trasporto dell'ossigeno e dunque importante ad esempio per i muscoli. Permette una buona ossigenazione del muscolo e ne ottimizza il rendimento.
- **Calcio**: associato alla vitamina D, assicura la crescita ossea e la solidità dello scheletro
- **Sodio**: partecipa alla contrazione muscolare ed all'equilibrio idrico del corpo.
- **Magnesio**: interviene nella funzione muscolare, cardiaca e nervosa. Permette un buon assorbimento delle vitamine C ed E.

### Le vitamine

Sostanze indispensabili in piccole quantità per il buon funzionamento del corpo

L'organismo non può formare le vitamine (ad eccezione della vitamina D, sintetizzata dalla pelle sotto l'effetto dei raggi ultravioletti), quindi esse devono essere apportate dagli alimenti.

Ci sono diversi gruppi di vitamine, distinti da lettere:

- **A, E, K**: presenti nei grassi.
- Gruppo **B**: (latticini, carni, cereali) favoriscono l'utilizzo degli alimenti.
- **C**: (frutta e legumi) proteggono dalle infezioni, favoriscono il tono.
- **D**: (pesce grasso, latticini e grassi) permettono la fissazione del calcio.

## Il sonno

Domande preliminari

*Il sonno riveste un ruolo importante nella prestazione sportiva?*

Si, perché è essenziale nella capacità di recupero del corpo.

*E' importante dormire regolarmente allo stesso orario?*

Si, per limitare i problemi di insonnia, di stanchezza e di jet lag.

UTILIZZO DEL MANIFESTO

Fate scoprire i diversi messaggi nelle vignette del poster.

Rispondete alle domande utilizzando i seguenti dati

Dati supplementari :

Il sonno non è una perdita di tempo. Nei bambini, esso serve a tante cose :

- *A recuperare*: tu spendi energie tutto il giorno, la notte serve a ricaricare le batterie per il giorno dopo.
- *A crescere*: quando dormi, il cervello produce l'ormone della crescita, che serve a diventare grande.
- *A ricordare*: quando dormi il tuo cervello elabora tutte le informazioni della giornata, e le riordina per memorizzarle bene in seguito.

Il tuo sonno è costituito da 5 o 6 cicli in media di un'ora e mezza, con due fasi per ciclo.

1) Il sonno « lento ». Questa fase inizia con un ciclo di sonno leggero, quando cominci a sonnecchiare. I muscoli si rilassano, il cuore batte più lentamente.

2) Il sonno « paradossale », che arriva alla fine del ciclo e dura solo pochi minuti. E' la fase in cui si sogna. Il tuo cervello si diventa molto attivo, a tal pun-

to che chi ti vede dormire potrebbe chiedersi se stai per svegliarti. La circolazione sanguigna si intensifica di nuovo, come il ritmo cardiaco e la respirazione. Poi comincia un nuovo ciclo.

Devi passare questi due stadi per beneficiare di un sonno di qualità, recuperare bene ed essere in forma al risveglio.

E' importante che tu dorma a sufficienza per recuperare. Devi andare a letto al momento in cui senti la voglia di dormire (sbadigli, palpebre pesanti...). Se perdi questa fase, rischi di dover aspettare un'ora e mezza per riprovare la sensazione del sonno.

## Il tabacco, l'alcool e le droghe

Domande preliminari:

*L'alcool, le droghe e il tabacco hanno un'influenza sulle prestazioni sportive?*

Si, perchè influiscono sulle nostre capacità e possibilità fisiche e su quelle psichiche.

*Il fatto di praticare sport mi permette di fumare di più ?*

No, è ancora più pericoloso di fumare prima e dopo una seduta.

Utilizzo del manifesto:

Riprendere ogni vignetta, ma insistere bene su:

*« Io non devo mai fumare un'ora prima né 2 ore dopo una pratica sportiva\* ». »*

Troverete le spiegazioni nei dati che seguono :

Dati supplementari:

L'indicazione sulla sigaretta

Il tabacco, l'alcool e le droghe sono tutte sostanze pericolose per

il tuo organismo ed il tuo corpo ed hanno delle reali conseguenze sulle prestazioni sportive.

Poche sigarette sono sufficienti a frenare le prestazioni degli sportivi. In effetti, la quantità di ossigeno che arriva ai muscoli diminuisce. Quindi i muscoli funzionano meno bene e soprattutto meno a lungo. Le prestazioni sono meno buone e la sensazione di fatica arriva più rapidamente.

- La nicotina, che è il composto che crea la dipendenza al tabacco, provoca un aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del consumo d'ossigeno. Provoca anche una vasocostrizione (cioè una contrazione delle arterie) responsabile di un aumento di lavoro cardiaco e di una diminuzione della microcircolazione arteriosa.

- Le sostanze irritanti provocano da parte loro una diminuzione della resistenza (per esempio, su una corsa di 12 minuti si può avere fino al 20% di diminuzione della prestazione per un fumatore rispetto ad un non fumatore. Si constata anche un aumento dei rischi cardiovascolari (rischio d'infarto, morte improvvisa) e dei rischi cardiaci (problemi di aritmia con rischio mortale).

Tutti questi effetti sono nefasti per la pratica e per la prestazione sportiva

Attenzione alle idee sbagliate ! Anche se non sentite affanno durante l'allenamento, le vostre capacità respiratorie e cardiache sono realmente ridotte!

Riguardo all'alcool, più il consumo dell'alcool è precoce, maggiori sono i fattori di rischio.

L'alcool causa gravi problemi per la salute. Porta anche a comportamenti violenti, al cancro e a malattie cardiovascolari.

L'alcool non ha alcun effetto positivo sullo sportivo. Invece al contrario ti penalizza!

L'alcool accelera la disidratazione, allunga i tempi di reazione visivi e uditivi, modifica le capacità di valutare, diminuisce le capacità di recupero... e può provocare una dipendenza che conduce ad una desocializzazione.

Sul piano sportivo, l'alcool non può servire all'esercizio muscolare. Non è un carburante per i muscoli.

L'alcool accelera la disidratazione modificando le nostre capacità di regolazione della traspirazione. Avrà la tendenza più a « tagliare le gambe » che a rendere dinamico l'atleta.

L'alcool allunga i tempi di reazione visivi e uditivi, trasformando la buona coordinazione in una cattiva coordinazione, che limita il rendimento del gesto. L'alcool modifica le capacità di valutare e aumenta l'aggressività. Nuoce quindi ai gesti sportivi.

L'alcool penalizza lo sportivo aumentando il lavoro muscolare e diminuendo le capacità di recupero.

L'alcool provoca gravi malattie tra cui lo sviluppo del cancro.

L'alcool può provocare dipendenza, conducendo a comportamenti antisociali dello sportivo

### La cannabis

Gli effetti del consumo di cannabis può andare da una leggera euforia fino ad uno stato di disinteresse, di demotivazione o di diminuzione della concentrazione dell'attenzione.

Oltre ai rischi legati al consumo, la cannabis è doppiamente vietata agli sportivi. Da una parte perché fa parte degli stupefacenti, che sono vietati al consumo in Italia, e d'altra parte perché è nella lista dei prodotti vietati agli sportivi.

E' la sostanza più frequentemente trovata nei controlli dell'antidoping, anche in ragione del suo periodo di eliminazione molto lungo (diverse settimane).

### **La traumatologia**

Domande preliminari:

*Com'è possibile evitare gli infortuni?*

Occorre avere uno stile di vita e d'allenamento salutari.

*Quali sono i gesti più semplici per evitare di infortunarsi ?*

Fare allungamento, recuperare dopo sforzi intensi, evitare sollecitazioni intense nel periodo di fatica rilevante.

Utilizzo del manifesto:

Riprendere ciascuna regola e ricercare delle azioni concrete da utilizzare nell'allenamento.

Dati supplementari:

La pratica di una attività fisica a qualsiasi livello comporta a volte degli infortuni, che costringono gli atleti a fermarsi.

Gli infortuni nell'atletica leggera sono generalmente dovuti alla realizzazione di un movimento dell'atleta, diversamente dagli sport di contatto dove spesso è un altro giocatore ad esserne responsabile.

Per un atleta è importante conoscersi, conoscere i propri limiti ...



e soprattutto di fermarsi prima che sia troppo tardi ...

Gli arti inferiori sono i più colpiti dagli infortuni (stiramento della coscia, infiammazioni al tendine d'Achille)

Alcuni piccoli consigli per evitare gli infortuni :

- Fare esercizi di allungamento
- Rinforzare i muscoli
- Scaldarsi
- Essere progressivi nella ripresa dell'allenamento
- Scegliere bene la superficie di allenamento
- Idratarsi bene

## Rassegna bibliografica

In collaborazione con la Scuola dello Sport della Sicilia, Settore Documentazione

### BIOMECCANICA, BIOLOGIA

#### E ALLENAMENTO

- L'analisi del rapporto tra la massa magra e la prestazione del getto del peso, all'inizio del ciclo preparatorio invernale e nel periodo di picco della stagione di otto atleti di alto livello che usano il metodo rotatorio, è l'oggetto dello studio greco della rivista IJSP (Human Kinetics). I risultati evidenziano che l'incremento della massa magra non è l'elemento più importante ai fini della prestazione. (**Kyriazis T., Terzis G., Karampatsos G., Kavouras S., Georgiadis G.** – *Body composition and performance in shot put athletes at pre-season and at competition – Composizione corporea e prestazione in atleti di getto del peso nel periodo preparatorio e in quello agonistico – International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5, 3, 417-421)

### MEDICINA DELLO SPORT

- Nella rivista Sport e Medicina viene affrontato la problematica della rilevazione dell'uso illecito dell'ormone della crescita. (**Sartorio, A., Marazzi N., Di Luigi L., Rigamonti A.E., Cella S.G.** – *Salute endocrina dell'atleta – Sport e medicina*, 27, 3, 39-45).

### PSICOLOGIA DELLO SPORT

- Un interessante articolo sul coaching viene proposto da Ulrich Becker, in cui, definendo gli

obiettivi educativi del processo di allenamento, si traccia un percorso attraverso il quale l'atleta acquisisce gradualmente la propria autonomia ed indipendenza. (**Becker U.**, – *Der muendige Athlet – L'atleta maggiore - Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 7, 34-39).

- Sempre in riferimento al coaching, nella rivista Quest ci si interroga sulla questione se la capacità di diventare un buon allenatore sia innata, in particolare modo la leadership. (**Chase M.A.** – *Should coaches believe in innate ability? The importance of leadership mindset – Gli allenatori dovrebbero credere nella capacità innata? L'importanza della mentalità di leader – Quest*, 62, 3, 296-307).
- Nel terzo numero della rivista Aefa, ci si occupa del problema della gestione dello stress e della pressione in occasione di una competizione importante. Si indicano tre profili di stress, su cui si deve agire, sul piano fisico e mentale. Sul piano dell'allenamento mentale si illustrano tre esercizi pratici per gestire questi momenti. (**Pia M.** – *Gérer la pression pour être performant – Gestire la pressione per essere performanti – Aefa*, 2010, 199, 63-65)

### TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

- Nella rivista Leichtathletiktraining viene proposto un contributo di Don Bobbitt sulla tecnica rotatoria nel getto del peso, in cui si analizza l'azione tecnica di Rees Hoffa sia in gara sia durante l'allenamento (**Bobbitt D.** – *Der Dreh mit der Kugel- Il giro con il peso - Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 7,

4-10).

- Sempre sul getto del peso viene effettuata un'analisi comparativa delle tre tecniche attualmente utilizzate nelle competizioni, incarnate da tre atlete adolescenti tedesche, di cui vengono analizzate le esecuzioni tecniche (**Schneider K., Valzer P.** – *Drei Techniken – dreimal erfolgreich – Tre tecniche tre volte con successo - Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 7, 16-21).
- Nella rivista "Track Coach" David Bussabarger fa delle riflessioni sulla tecnica del salto con l'asta con le aste in fibre di vetro, esaminando la questione se la tecnica classica sia ottimale in tutte le fasi, quando si usano le aste di nuova generazione, in particolare si analizza il trasferimento del momento di forza a questo tipo di aste, analizzando la vecchia tecnica con le aste rigide e la tecnica Vigneron (**Bussabarger D.R.** – *The transfer of momentum in fiberglass pole vaulting – Il trasferimento del momento di forza nel salto con l'asta con l'attrezzo in fibra di vetro – Track Coach*, 192, 6125-6128).

### SCUOLA E GIOVANI

- Nella rivista Leichtathletiktraining viene dedicato un articolo alla questione del talento. Partendo dal punto di vista di alcuni scienziati sportivi, si affronta il tema se esista veramente il talento o se si tratti solo di soggetti che si allenano molto, cercando anche di definire il concetto di successo. (**Schmidt P.** – *Harte Arbeit oder doch Talento? – Lavoro duro o talento? – Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 6, 4-9). Sempre nella stessa rivista si

analizza il concetto di velocità nelle sue diverse espressioni, illustrando una serie di test ed esercizi che sviluppano questa capacità (**Voss G.** – *Schnell wie ein Flummi?* – *Veloce come un – Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 7, 11-15).

- Nel numero 8 della stessa rivista troviamo un articolo dedicato all'allenamento dei bambini per indirizzarli ai lanci, in particolare al lancio del giavellotto, con l'illustrazione di una serie di esercizi ed attività. Ed un altro articolo riguarda l'avviamento di atleti adolescenti al salto con l'asta con l'indicazione dei primi elementi necessari all'impostazione tecnica di questa disciplina, con numerose figure esemplificatrici (**Katzenbogner H.** – *Werfen wie die Indianer – Lanciare come gli indiani - / Czingon H.* – *Das kleine ABC mit dem Stab – L'ABC di base con l'asta Leichtathletiktraining*, 2010, 21, 8, 14-17/ 21, 8, 26-31).

#### ATTIVITÀ AMATORIALE

##### E SPORT PER TUTTI

- Nella rivista svizzera Mobile, che dal 2011 non sarà più pubblicata, ma che continuerà la propria attività sul sito mobile-sport.ch, l'inserito pratico n.67 è dedicato allo sport per gli adulti, offrendo delle chiavi di lettura al soggetto adulto che vuole continuare a praticare sport ed indicazioni per definire modalità da seguire per definire diversi programmi sportivi in base ai tipi di sportivi e alle loro motivazioni (**Sudeck G., Lehnert K., Schmid J., Spichtig C., Kienle G.** – *Sport per gli adulti – Mobile*, 2010, 4, inserto pratico n.67)

#### MANAGEMENT DELLO SPORT

- Come nella scorsa rassegna bibliografica, segnaliamo un articolo sui volontari, che rappresentano una componente cruciale nel sistema economico sportivo, in particolare sono state confrontate le motivazioni tra volontari di differenti organizzazioni sportive giovanili. (**Kim M., Zhang J.J., Connaughton D.P.** – *Comparison of volunteer motivations in different youth sport organizations – Confronto delle motivazioni dei volontari in differenti organizzazioni sportive giovanili - Journal of Sport Management* – 2010, 24, 3, 343-365).
- Sempre nella stessa rivista, ma

in un numero seguente, troviamo un interessante articolo sul significato che assumono gli eventi sportivi per i turisti interessati allo sport, illustrando come si può valutare l'impatto di questi eventi sul grande pubblico. (**Kaplanidou K., Vogt C.** – *The meaning and measurement of a sport event experience aiming active sport tourists – Il significato e la misurazione dell'esperienza di un evento sportivo tra turisti sportivi attivi - Journal of Sport Management* – 2010, 24, 5, 544-566).

## Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione con:



Centro Studi & Ricerche

#### Seminario scientifico internazionale

**“La pratica sportiva ottimale per i giovani” Le basi teoriche e scientifiche della specializzazione sportiva giovanile**

Roma, 3 novembre 2010

Relazioni:

Apertura del rettore dell'Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, prof. Paolo Parisi

Prof. Robert M. Malina, Ph. D. FACSM Università Statale Tarleton, Stephenville – Texas, U.S.A.

**“Specializzazione sportiva precoce: basi, efficacia e rischi”.**

Prof.ssa Laura Capranica, Dipartimento di Scienze del Movimento Umano e dello Sport - Università degli Studi del Foro Italico

#### “Competizioni giovanili: sviluppo ottimale dei giovani atleti?”

Organizzazione: Università degli Studi di Roma – Foro Italico (IUSM) e Centro Studi & Ricerche FIDAL

#### Slide dalla relazione del prof. Malina

(vedi anche gli articoli di R.M. Malina pubblicati nella nostra rivista)

#### Seminario con Università

**La formazione professionale sportiva e i programmi di formazione continua nelle Università e nelle Federazioni sportive Nazionali.**

**Roma - Università degli Studi di Roma Tor Vergata, 11 novembre 2010**

Australia – atleti nazionali, strade diverse per il successo – Da principiante a senior (n=256):  
7.5±4.1 anni

Differenti modalità	"Veloce" ≤4 anni n=72	"Lento" ≥10 anni n=78
Sport: % individuale	69%	44%
Inizio età dello sport princ.	17.1±4.5 anni	7.9±2.5 anni
<b>N sport precedenti</b>		
<b>l'inizio sport principale</b>	<b>3.3±1.6</b>	<b>0.9±1.3</b>
<b>N sport dopo</b>		
l'inizio sport principale	0.2±0.5	2.4±1.8

Oldenziel et al. (2004)

### Germania - 1558 atleti della squadra nazionale, tutti gli sport olimpici

- Coinvolgimento in altri sport
  - 64% finalisti internazionali, 53% atleti di alto livello
  - junior 2.2±1.4 e top-level 2.4±1.6 sport
- Atleti di successo hanno continuato ad allenarsi in altri sport fino a tarda età
- Successo agonistico giovanile
  - Bassa correlazione con i risultati successivi, specialmente nel lungo termine (**0-3% di varianza**)
  - Bassa correlazione con il volume di allenamento (**3-5% varianza**)
  - L'allenamento è cominciato più tardi negli atleti con più successo

Güllich and Enrichi et al. (2005)

Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata

- **Attilio Parisi**, Direttore del Centro Apprendimento Permanente dell'Università degli studi di Roma Foro Italico
- **Claudia Cerulli**, Centro Apprendimento Permanente dell'Università degli studi di Roma Foro Italico
- **Antonio Borgogni**, Responsabile job placement della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Cassino
- **Andrea Passerini**, Docente di Tecniche Natatorie presso l'Università degli studi di Chieti
- **Barbara Mazza**, Direttore scientifico Osservatorio Regionale Sport d'Abruzzo (Università di Teramo – CONI Regionale)
- **Giuseppe Vito**, Preside Facoltà Scienze Motorie dell'Università degli studi Parthenope di Napoli

**Tavola rotonda** tra esperti della formazione, provenienti dal settore accademico e federale, sul tema delle qualificazioni professionali sportive a partire dal progetto europeo di formazione permanente: **Lifelong Learning Sport Project** (LLSport 2009-5146/001-001)

Obiettivi:

Chiarire il ruolo della formazione permanente per:

- fornire elementi utili a disegnare le politiche sportive;
- costruire curricula di formazione adeguati;
- rendere più forte il sistema sportivo sia professionale sia volontario;
- favorire l'inserimento qualificato nel mondo del lavoro dello sport

e collegato allo sport Programma:

- introduzione, obiettivi, presentazione dei partecipanti
- prima serie di domande poste dal moderatore (5' ciascuno per le risposte)
- seconda serie di domande poste dal moderatore (5' ciascuno per le risposte)
- discussione libera

Relatori dal mondo universitario

- **Antonio Lombardo**, Presidente dei corsi di studio in Scienze Motorie della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata
- **Corrado Beccarini**, Coordinatore dei corsi di formazione continua dei corsi di studio in Scienze Motorie della Facoltà di

Relatori dal mondo federale

- **Stefano D'Ottavio**, Responsabile tecnico del settore giovanile FIGC, Responsabile scientifico area tecnico sportiva dei corsi di studio in SM della Facoltà di Medicina dell'Università di Roma Tor Vergata
- **Giorgio Carbonaro**, Responsabile Centro Studi FIDAL
- **Giorgio Moretti**, Presidente comitato nazionale tecnico FIBS
- **Claudio Mantovani**, Presidente commissione attività sport scolastico e giovanile FIBS
- **Massimo Borra**, Responsabile dei rapporti con le Università FIR
- **Paolo Pasqualoni**, Direttore scientifico del settore scuola e promozione FIPAV
- **Bruno Ruscello**, Direttore Tecnico Squadre Nazionali FIH

## Atlete Universitarie

	Età 1° Sel	Stesso Sport	Altri Sport	N Sport	Età Specializz
	Md(fasda)			Md(fasda)	Md(fasda)
Nuoto	6 (4-12)	71%	70%	2 (1-7)	10 (5-16)
Tuffi	7 (4-18)	32%	96%	3 (1-7)	11 (4-16)
Tennis	8 (5-13)	45%	86%	3 (1-6)	11 (8-15)
Golf	9 (6-16)	34%	89%	3 (1-5)	13 (10-18)
A.Legg	10 (4-16)	46%	77%	3 (1-10)	14 (7-19)
Basket	9 (5-15)	48%	95%	3 (1-5)	14 (9-18)
Volley	9 (5-13)	21%	98%	4 (1-6)	14 (11-18)
<b>Totale</b>	<b>8 (4-18)</b>	<b>47%</b>	<b>83%</b>	<b>3 (1-10)</b>	<b>13 (4-19)</b>

Malina, dati non pubblicati (n=376, 19.1±1.2 anni di età)

## Sviluppo sociale

- **Lo stato di atleta di élite priva delle qualità come essere umano?**
  - Visto come un atleta – non una persona
  - Visto/trattato come una merce
  - Perdita di controllo su quello che sta succedendo nella sua vita
- **"Intrappolato dalla fama" – sviluppo sociale bloccato**
  - "C'è una teoria che si applica ad ogni bambino "star", quella secondo la quale l'età alla quale si diventa famosi è l'età alla quale una parte di te si arresta per sempre, e irrimediabilmente." (Brown, 2009, www.telegraph.co.uk: "Michael Jackson, morte per business dello spettacolo")

## Implicazioni

- **Tassi di successo relativamente bassi** dei programmi del talento per bambini
- **Modalità variabili** per i livelli di elite
  - Molti hanno raggiunto i livelli senior nazionale e di college con <10 anni di allenamento specializzato nello sport
  - Implicazioni per l'apprendimento informale (sport e giochi di strada)
- **Maggior parte degli atleti di elite hanno praticato parecchi sport** prima di specializzarsi

## Rischi della specializzazione precoce

- **Infornio** – un rischio a tutti i livelli
  - Soprattutto infornio da sovraccarico
- **Burnout**
  - Insorgenza non improvvisa – si sviluppa col tempo
    - Stress → minaccia → ansia → burnout
- **Comportamenti socialmente disadattati**
  - Spesso trascurati, tollerati
  - Crescita e maturazione compromesse
  - Ipotesi, nessun dato convincente
- **Manipolazione**

### Convegno nazionale di studio ed aggiornamento

#### "Atleticamente 2010"

- La scienza e la tecnica al servizio dello sport.

"L'utopia del talento" - Affinché la teoria diventi pratica  
Abano Terme (PD),  
6-7 novembre 2010

1^ SESSIONE:

SABATO 6 NOVEMBRE

"Diamo i numeri" – Il Talento nel tempo.

Moderatore: **Giorgio Carbonaro** – Direttore Centro Studi & Ricerche F.I.D.A.L.

- **Il passato diceva – Il presente ci promette – Il futuro ci dirà?** **Francesco Uguagliati**, D.T. Nazionale F.I.D.A.L.
- **"Mi sono rotto!" - La preven-**

zione e la gestione delle problematiche traumatologiche nel talento in crescita. **Francesco Benazzo**, Direttore Clinica Ortopedica Università di Pavia

- **"In the world vision" - Cosa fa il resto del mondo.** **Robert M. Malina**, Università del Texas - U.S.A.

- **Tavola Rotonda: "Work in progress" - La parola a chi con il talento ci "lavora" nei vari mondi dello sport**

Moderatore: **Franco Bragagna**, Giornalista RAI

Partecipano: **Silvio Fauner**, C.T. FISI - **Antonio La Torre**, FIDAL-CONI, **Francesco Uguagliati**, D.T. FIDAL, **Giorgio Molon**, Calcio Padova, **Luigi Schiavon**, Responsabile Nazionale Giova-

nile FIPAV, **Alessandro Vanoi**, Segr. Gen. FISN, già C.T. FISI

2^ SESSIONE:

DOMENICA 7 NOVEMBRE

Moderatore: **Paolo Valente**, Presidente C.R. Veneto F.I.D.A.L.

- **"Vi spiego l'arcano" - La scienza al servizio dei tecnici o i tecnici al servizio della scienza?** **Marcello Faina**, Direttore Istituto di Scienza dello Sport – C.O.N.I.

- **"TECNICAMENTE" – "L'uovo oggi & la gallina domani".**

**Come conciliare un gratificante approccio allo sport salvaguardando le potenzialità di sviluppo di carriera dei giovani sportivi.** **Charles Gozzoli**, Dipartimento Sviluppo IAAF - Francia



**Seminario per tecnici sportivi  
L'allenamento funzionale della  
forza negli sport di squadra:  
"dal dire al fare"  
Modena, 11 dicembre 2010**

**"Le basi della preparazione della forza negli sport di squadra".** **Vladimir N. Platonov**, Rettore Università Nazionale Ucraina di Educazione Fisica.

Moderatore: **Franco Merni**

**"La forza nella pallavolo" – Criteri operativi per la costruzione di un programma specifico di allenamento.** **Alessandro Guazzaloca**, preparatore fisico di Casa Modena e della nazionale Russa maschile di pallavolo.

Moderatore: **Roberto Lobietti**

**"Lo sviluppo della forza nel calcio: dalle metodiche tradizionali all'allenamento funzionale".** **Ferretto Ferretti**, Settore Tecnico FIGC Moderatore: **Francesco Franceschetti**

**"Le reazioni di adattamento prodotte dall'utilizzazione di metodi diversi di allenamento di forza".** **Vladimir N. Platonov**, Rettore Università Nazionale Ucraina di Educazione Fisica.

Moderatore: **Gabriele Semprini**

**"L'allenamento dell'esplosività negli spostamenti laterali nella pallacanestro".** **Luigi Sepulcri**, Università degli Studi di Udine, Corso di Laurea in Scienze Motorie Moderatore: **Andrea Cecilian**

**"Principi e metodologia di sviluppo della forza nel salto in alto".** **Giuliano Corradi**, tecnico nazionale FIDAL, settore Salti Moderatore: **Simone Ciacci**

Organizzazione: CONI - Comitato Provinciale Modena. CONI - Scuola Regionale dello Sport Emilia Romagna, collaborazione con Università di Bologna, FIDAL - Centro Studi & Ricerche

• **"Tal.....ento" - Affinché talento non sia la sintesi di "talmentelento".** **Antonio La Torre**, F.I.D.A.L.- C.O.N.I.

• **Tavola Rotonda: "Da brutto anatroccolo a cigno". Come abbiamo fatto noi: esperienze di allenatori di campioni.**

Moderatore: **Andrea Bongiovanni**, Giornalista Gazzetta del-

lo Sport

Partecipano: **Gianni Ghidini, Antonio La Torre, Gaspare Polizzi, Dino Ponchio, Ugo Ranzetti, Giorgio Rondelli**

Organizzazione: CR FIDAL Veneto, SRdS CONI Veneto, CR CONI Veneto, Centro studi & Ricerche FIDAL