

### Dalla letteratura internazionale

L'allenamento della coordinazione durante l'ora di educazione fisica: metodo o gioco? Uno studio pilota con soggetti delle scuole primarie.  
*Gerd Thienes e Svenja Lehmann*

Sintesi dell'articolo tratto da Sportunterricht 59/2010  
*Titolo originale " Koordinationstraining im Sportunterricht - methodisch angeleitet oder spielerisch bei-läufig? Eine Pilotstudie mit Grundschulkindern "*

*Traduzione italiana a cura di Debora De Stefani, revisione tecnica di Luca Del Curto*

Questo articolo, tratto dalla rivista Sportunterricht (l'insegnamento sportivo) si riferisce al miglioramento delle capacità e delle abilità motorie come obiettivo fondamentale della lezione di educazione fisica. Infatti alla sfera coordinativa compete un'importante funzione: è la base per l'acquisizione delle abilità specifiche per le diverse discipline sportive, per l'apprendimento di movimenti più complessi, nonché per affrontare le molteplici richieste motorie quotidiane.

L'addestramento della coordinazione possiede, dal punto di vista dei contenuti, una particolare affinità con proposte motorie diversificate e con un *setting* didattico ricco di varianti. Gli esercizi coordinativi sono spesso eseguiti con sollecitazioni meccaniche limitate, i sovraccarichi dell'apparato locomotorio passivo sono poco probabili. Esercizi per la coordinazione con variazioni frequenti e, forse anche per questo, motivanti, vanno incontro, grazie alla loro possibilità di essere modificati ed alle continue novità nelle proposte, ai bisogni motori dei bambini più piccoli. Basandosi su considerazioni didattico-sportive, ci si collega alle implicazioni metodologiche

dell'allenamento coordinativo. Viene quindi presentato uno studio pilota, nel quale si rende disponibile una prima analisi in riferimento al problema sopra descritto. Dalla discussione si evincono

Gli autori distinguono una forma di allenamento "legata all'apprendimento" ed una "non legata all'apprendimento". Facendo riferimento a queste suddivisioni, si differenzia l'allenamento delle capacità condizionali tra "esplicito-intenzionale" ed "implicito-funzionale". Se, da una parte, un allenamento di tipo esplicito-intenzionale ("non legato all'apprendimento") mira a contenuti, metodi e misure finalizzate alla modifica di un aspetto della prestazione motoria, la forma implicita-funzionale dell'allenamento ("legata all'apprendimento") si basa sull'analisi dei possibili effetti aggiuntivi e di assuefazione di un'unità di allenamento efficace dal punto di vista del carico. Dall'altra parte, la ginnastica attrezzistica deve essere organizzata in modo tale da allenare la forza e da rendere più resistenti, per effetto di procedure strettamente metodiche. Adottando tale prospettiva, il nostro interesse si è focalizzato in particolare sul problema di dover realizzare due forme di allenamento coordinativo sufficientemente differenti nei metodi e nei contenuti, in modo da poter distinguere quella implicita-funzionale da quella esplicita-intenzionale. Inoltre, entrambi i sistemi finalizzati al miglioramento delle capacità coordinative dovevano poter essere confrontati anche nel caso delle specifiche richieste coordinative presentate.

L'allenamento della coordinazione di tipo esplicito-intenzionale è caratterizzato da un procedimento scrupoloso messo in atto per fissare obiettivi, contenuti e possibili soluzioni. Nell'addestramento implicito-funzionale della coordinazione, al contrario, non sono assegnate istruzioni motorie dettagliate ma, al loro posto, si fissano compiti aperti, mirati alla ricerca di soluzioni motorie spontanee e personali. Tuttavia, l'addestramento implicito della coordinazione non è, per così dire, "privo di pianificazione", bensì prepara ed inscena situazioni allo scopo di ricavarne esperienze motorie in maniera sistematica. A tal proposito, lo sviluppo della coordinazione deve poggiare sull'impiego completo delle possibilità motorie e sulla variazione spontanea delle stesse. Nella progettazione di circostanze e compiti motori adeguati sussiste quindi la particolare necessità di optare per questa strategia didattica.

Il punto di partenza della seguente trattazione è: l'addestramento multilaterale dei presupposti coordinativi della prestazione, nell'ottica dello sviluppo della coordinazione motoria in bambini delle scuole primarie, deve avvenire in modo metodico, oppure deve essere messo in pratica tramite compiti motori aperti? Al gruppo di controllo sono state somministrate lezioni di educazione fisica che, seppur varie e multilaterali nei contenuti, non erano assolutamente incentrate su coordinazione e capacità coordinative. I quesiti seguenti hanno assunto il ruolo di linee guida nell'impostazione e nell'organizzazione dello studio:

- 1 - come mettere in pratica i metodi contrastanti (problema di applicazione)?
- 2 - Quando l'applicazione di uno o di entrambi i metodi di cui sopra ha esito positivo, quali sono gli effetti che ci si deve attendere in ambito motorio?
- 3 - Quali sono le prospettive dei metodi didattici sopraindicati? Su cosa verteranno in particolare le future ricerche relative alla tematica in oggetto?

È stato effettuato uno studio cui hanno partecipato i bambini e le bambine frequentanti le tre classi quarte di una scuola primaria. In una delle tre ore settimanali di educazione fisica è stato svolto, per 6 settimane, un addestramento mirato della coordinazione. In una di queste classi è stato attuato un allenamento della coordinazione di tipo "intenzionale", mentre in un'altra è stato condotto un allenamento di tipo "funzionale". Nelle rimanenti ore di lezione di educazione fisica si è posto, invece, particolare accento sulle azioni e sui contenuti motori previsti dal piano di studi. I bambini della classe di controllo hanno partecipato, nello stesso periodo, ad una serie di lezioni relative all'esperienza motoria e all'assimilazione di elementi della ginnastica. Poiché alla ginnastica è solitamente attribuito un ruolo particolare per ciò che riguarda lo sviluppo delle capacità coordinative, si può affermare che anche il gruppo di controllo, seppur in forma implicita, abbia addestrato la coordinazione. Una settimana prima ed una settimana dopo la serie di lezioni sono state verificate, nel corso della regolare lezione di educazione fisica, le capacità coordinative dei bambini per mezzo di alcuni test motori. La ricerca si è svolta nell'arco di 8 settimane comprese tra due periodi di vacanza. Al rientro dal primo periodo di vacanza, i soggetti sono stati sottoposti ad un pre-test. Trascorse sei settimane di lezione e tenuto conto

delle tre fondamentali linee guida della ricerca, i ragazzi sono quindi stati sottoposti ad un post-test precedente all'inizio del secondo periodo di vacanza.

L'allenamento della coordinazione esplicito-intenzionale è stato programmato sulla base della "formula metodologica" proposta da Roth (2003) e Neumaier (2006). Per le capacità di base della corsa, del salto e del lancio sono stati ideati appositi percorsi, atti a far esercitare contemporaneamente fino a 6 bambini per volta. All'interno di ogni ora di lezione sono stati proposti quattro diversi percorsi, costruiti dai bambini stessi seguendo una descrizione scritta preparata in precedenza. Da un tempo di esercizio netto di ca. 7 minuti per ogni percorso è derivato, nel periodo della ricerca, un volume di esercizio totale di ca. 168 minuti (4 stazioni x 7 minuti x 6 settimane).

Le capacità coordinative sono state quindi verificate dal punto di vista della "coordinazione a tempo" e della "precisione del controllo motorio" tramite tre prove diverse. Per quanto riguarda la "coordinazione a tempo" le prove effettuate sono state: sprint di 20 metri, conduzione del cerchio e saltelli. Nello specifico, sono stati misurati il tempo dello sprint di 20 metri con partenza autonoma; il tempo necessario alla conduzione il più possibile veloce di un cerchio attraversando un percorso a slalom e, infine, il tempo necessario a saltellare su un piede cambiando direzione ed arto.

Le prestazioni coordinative nelle richieste di precisione sono migliorate in entrambe le classi sperimentali, così come in quella di controllo. Tuttavia, l'interazione del tempo di rilevazione tra le classi non è significativa dal punto di vista statistico. Ciò dimostra che le variazioni prestative nei compiti di precisione non cambiano rispetto al tempo considerato né con un tipo di allenamento della coordinazione funzionale ed intenzionale, né con uno basato principalmente su elementi della ginnastica. In tabella 1 sono riportate le prestazioni coordinative delle prove a tempo di tutti i bambini delle classi sperimentali e di quella di controllo. Prima del periodo di ricerca, i gruppi non presentavano alcuna differenza di prestazione. Nel corso del periodo di ricerca di 6 settimane, le prestazioni delle classi sperimentali, in cui è stata allenata la coordinazione, sono migliorate, mentre i tempi della classe di controllo sono leggermente aumentati.

L'analisi delle interazioni singole conduce ai seguenti

risultati: in riferimento alle prestazioni nello sprint (20 m), l'allenamento esplicito ed implicito della coordinazione è più efficace rispetto alla lezione somministrata alla classe di controllo. I miglioramenti più evidenti di entrambi i gruppi sperimentali rispetto alla tendenziale recessione della classe di controllo nell'esercizio della "conduzione del cerchio", mostrano un'interazione significativa (tab.2). Tuttavia, tutti i confronti singoli mancano di raggiungere la significatività statistica. Le variazioni nella prova del saltellare cambiando gamba e direzione sono significative soltanto se si prendono in esame l'allenamento intenzionale e la condizione di controllo, mentre il leggero miglioramento successivo all'allenamento implicito-funzionale manca di significanza se confrontato al peggioramento della classe di controllo. Le dimensioni di effetto fornite (secondo Cohen) devono essere considerate notevoli.

L'efficacia di entrambi i metodi didattici, leggermente più elevata per l'addestramento di tipo esplicito-intenzionale della coordinazione nel caso delle prove a tempo, consente una molteplicità di possibili interpretazioni. La serie di lezioni incentrate sulla ginnastica ha portato ad un miglioramento nelle sole prove di precisione, e ciò può essere causato dai mezzi e dai metodi utilizzati, che sono contrapposti a quelli dell'addestramento della coordinazione.

Il netto vantaggio dell'addestramento della coordinazione di tipo intenzionale, rispetto a quello implicito, sebbene non sia costante per tutti gli esercizi a tempo, porta con sé diverse implicazioni. Dall'analisi della documentazione relativa alle soluzioni adottate per l'esecuzione degli esercizi da parte dei bambini, è risultato evidente che le forme di movimento individuate erano molto simili a quelle fatte eseguire alla classe di controllo. Pertanto, il differente effetto coordinativo trova probabilmente spiegazione nel diverso tempo dedicato all'esecuzione delle esercitazioni stesse. Nell'allenamento implicito della coordinazione, si è parlato e trattato a lungo di soluzioni ed esercizi, cosa che ha poi limitato il tempo destinato al reale esercizio motorio.

La prova della praticabilità e del buon funzionamento di entrambi i metodi, limitatamente a queste condizioni generali ed al gruppo di riferimento, completa le conoscenze già esistenti in materia di metodologia dell'allenamento della coordinazione. Percorrere le vie già battute delle "formule metodologiche" e dei "compiti aperti", trovando pur sempre tra di esse un punto d'incontro, permette di abbozzare *possibili soluzioni* di insegnamento e possibili metodologie di ricerca finalizzate a trovare soluzioni innovative.

Tabella 1: coordinazione a tempo

Gruppo	Sprint di 20 metri (sec)		Conduzione del cerchio (sec)		Saltelli (sec)	
	da	a	da	a	da	a
Intenzionale (n=24)	4,08 (0,29)	3,95 (0,26)	9,95 (1,22)	8,81 (0,62)	9,00 (0,95)	8,30 (0,85)
Implicito (n=22)	4,05 (0,28)	3,94 (0,23)	9,76 (0,91)	9,00 (0,64)	9,26 (1,13)	8,87 (1,04)
Controllo (n=19)	4,22 (0,24)	4,36 (0,36)	9,75 (1,37)	9,76 (1,21)	9,52 (1,79)	9,76 (1,52)
Totale (n=65)	4,11 (0,28)	4,05 (0,31)	9,83 (1,16)	9,15 (0,92)	9,24 (1,30)	8,92 (1,27)

Tabella 2: Risultati delle analisi della varianza

Compito a tempo	Tempo della rilevazione	Interazione	Dimensione di effetto
Corsa di 20 metri	F=6,17 (p<.05)	F=9,71 (p<.001)	f = 0,56
Conduzione del cerchio	F=18,99 (p<.001)	F=5,33 (p<.01)	f = 0,41
saltellare	F=16,55 (p<.001)	F=15,10 (p<.001)	f = 0,69

### Composizione corporea e prestazione in lanciatori di peso nel periodo preparatorio e alla competizione

Thomas Kyriazis, Gerasimos Terzis, Giorgos Karampatsos, Stavros A. Kavouras, Giorgos Georgiadis  
*IJSP Volume 5, Issue 3, September pp. 417 – 421*

**Obiettivo** di questo studio è di indagare la relazione tra massa grassa e prestazione nel getto del peso all'inizio del ciclo di preparazione invernale e al primo picco della stagione (12 settimane più tardi) in lanciatori di peso ben allenati che utilizzano lo stile rotatorio.

**Metodi:** 8 lanciatori di peso greci di livello nazionale (età  $25.4 \pm 1$ , statura  $187.3 \pm 2$  cm., massa magra  $112.8 \pm 10$  kg., BMI  $32.1 \pm 0.6$ ) sono stati seguiti nei loro programmi di allenamento individuali per un periodo di 12 settimane con l'obiettivo dei campionati nazionali indoor. Sono state determinate le prestazioni del getto del peso con lo stile rotatorio così come del lancio da fermo prima e dopo questo periodo di 12 settimane. È stata misurata la composizione corporea prima e dopo il periodo attraverso *dual x-ray absorptiometry* (total body).

**Risultati:** l'incremento del lancio da fermo è stato del 3% ( $P=0.3$ ) mentre la prestazione è aumentata del 6.5% ( $P < .01$ ). La massa grassa, il grasso corporeo e la densità minerale ossea non si sono modificate nel periodo di allenamento. Il coefficiente di correlazione tra massa magra e lancio da fermo è stata significativa ( $r=.76$  pre-periodo vs.  $r=.66$  competizione;  $P < .05$ ). Il coefficiente di correlazione tra massa magra e prestazione è stata significativo all'inizio del periodo di allenamento ( $r = .70$ ,  $P < .05$ ) ma è diminuito fino a moderato e non significativo alla competizione.

**Conclusioni:** questi risultati suggeriscono che l'incremento di massa magra può non essere l'elemento più essenziale per la competizione nel caso in cui riguardi lo stile rotatorio del getto del peso.

**Parole chiave:** composizione corporea; allenamento; getto del peso rotatorio

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

### BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

- Nell'ultimo numero del 2009 di *New studies in Athletics*, si trova una serie d'articoli dedicati alle specialità di resistenza: il primo si occupa del concetto di  $VO_2max$ , valore usato per valutare la capacità di prestazione e come variabile da considerare nel controllo dell'allenamento; in realtà questo parametro risulta utile per distinguere gli atleti di elite da quelli di più basso livello, ma non sembra essere un valore che migliora con l'allenamento negli atleti di elite ben allenati.
- Sempre nel campo della resistenza si segnala un secondo articolo di un gruppo di studiosi giapponesi, che analizza l'associazione dei linfociti con i neutrofili come indicatore di "overtraining", illustrando una serie di casi. In un terzo articolo vengono analizzati i cambiamenti indotti dalla fatica a livello neuromuscolare e nella corsa dei mezzofondisti (Magnesi S. – *The fallacy of  $VO_2max$  – La fallacia del  $VO_2max$  – New Studies in Athletics – 2009, 24, 4, 15.21 / Matsuo K., Kubota M., Sasaki H., Toyooka J., Nagatomi R.* – *The association of the blood lymphocytes to neutrophils ratio with overtraining in endurance athletes – L'associazione dei linfociti ematici con il rapporto di neutrofili negli atleti di resistenza – p. 23-29 / Nummela A., Heath K., Paavolainen L., Lambert M., St Clair Gibson A., Rusko H., Noakes T.* – *Muscle fatigue in middle-distance running – Fatica muscolare nel mezzofondo – p.31-43*).
- Sempre sulla fatica, nella rivista *MSSE*, registriamo lo studio sull'andamento temporale delle modificazioni neurali, che sono alla base dell'insorgenza della fatica in una corsa di 20km. (Ross E.Z., Goodall S., Stevens A., Harris I. – *Time course of neuromuscular changes during running in well-trained subjects – Andamento temporale delle modificazioni neuromuscolari durante la corsa in soggetti ben allenati – Medicine & Science in Sports & Exercise – 42, 6, 1184-1190*).
- Un altro studio sperimentale sempre sulle discipli-

ne di resistenza indaga sulla relazione tra forza muscolare, potenza, stiffness ed economia di corsa in fondisti allenati. Le conclusioni suggeriscono che una maggiore stiffness muscolare e una potenza minore siano maggiormente associate con una più alta economia di corsa. (*Dumke C.L., Pfaffenroth C.M., McBride J.M., McCauley G.O. – Relationship between muscle strength, power and stiffness and running economy in trained male runners - Relazione tra forza muscolare, potenza, stiffness ed economia di corsa in fondisti allenati – International Journal of Sports Physiology and Performance, 5, 2, 249-261.*)

- Le recenti scoperte sui processi molecolari durante i carichi di allenamento permettono di rivedere il concetto di supercompensazione nella teoria generale dell'allenamento. Viene esposto un modello a quattro stadi dell'adattamento, sulla cui base possono essere sviluppate le capacità fisiche dell'atleta (*Hottenroth K, Neumann H. – La supercompensazione è ancora attuale? – SDS Rivista di cultura sportiva – 29, n.85, p.27-36*)

#### MEDICINA DELLO SPORT

- Per coloro che si domandano se la supremazia degli atleti africani abbia delle basi genetiche, consigliamo la lettura di un articolo della rivista MSSE che si basa su uno studio effettuato per valutare l'emoglobina totale e il volume di sangue dei fondisti keniani per individuare eventuali ragioni su cui può basare la loro superiorità. In realtà i risultati evidenziano che in questo studio non si registrano parametri differenti rispetto ad atleti d'altre razze, anzi alcuni di questi parametri peggiorano a livello del mare. (*Prommer N., Thoma S., Quecke L., Gutekunst T., Voelzke C., Wachsmuth N., Niess A.M., Schmidt W. – Total hemoglobin mass and blood volume of elite kenyan runners – Massa totale di emoglobina e volume del sangue dei fondisti keniani di elite – Medicine & Science in Sports & Exercise, 42, 4, 791-797.*)
- Inseriamo in questa sezione un articolo molto particolare, che ha lo scopo di mettere in discussione i record del mondo ottenuti in alcune specialità tra il 1985 e 1995, su cui grava il dubbio del doping. Gli autori, dopo quest'analisi propongono di riscrivere le tabelle o fare delle tabelle a parte dei record del mondo partendo dal 1996. (*Arcelli E., Parazzoli F., Tibiletti E., Alberti G. – L'ombra del dubbio – SDS Rivista di cultura sportiva – 29, n.85, p.39-44*)

#### TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

- Nell'articolo di Maheras in NSA si analizza il tema della generazione di velocità nel lancio del martello, discutendo sulla validità dell'enfasi data alla fase di doppio appoggio (*Maheras A.V. – Reassessing velocity generation in hammer throwing – Rivalutare la generazione della velocità nel lancio del martello - New Studies in Athletics – 2009, 24, 4, 71-80.*)
- Un altro articolo sempre sul lancio del martello è rappresentato dalla terza parte dell'analisi biomeccanica delle gare di lancio ai Campionati mondiali di Berlino effettuata da parte di Klaus Bartonietz, nello specifico di un lancio di Betti Heidler (*Bartonietz K. – Deutsche Werfer mit Baerenkraefen – Lanciatori tedeschi con forza da orsi – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 38-45*)
- Nella rivista Leichtathletiktraining n.2-3 si trovano tre articoli sulla specialità del salto in lungo. I primi due riguardano la programmazione dell'allenamento, con la descrizione di una serie di esercizi tecnici. Nel primo si riporta ogni esercizio, con l'obiettivo e gli aspetti da tenere sotto osservazione, completo di figura esemplificativa, mentre il secondo presenta una parte della programmazione del saltatore Nils winter, illustrando tutta una serie di esercizi tecnici e di forza; il terzo riguarda invece l'allenamento e l'analisi della tecnica del saltatore Sebastian Bayer (*Schrader A. – Das methodische Uebungsnetz fuer den Weitsprung – Il sistema di esercizi per il salto in lungo – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 2-3, 14-21 / Hess S. – Die acht Meter immer in Blick – Gli otto metri sempre nel mirino – p.22-27 – Killing W., Schulz J., Mendoza L. – Sebastian Bayer – Weitspringer des letzten Versuchs – Sebastian Bayer – Saltatore in lungo dell'ultima prova – p. 87-*)
- Un'altra analisi della tecnica tramite fotogrammi, però questa volta sul salto con l'asta maschile ha come obiettivo lo studio dei salti di Steve Hooker (*Czington H. – Die Herren der Luefte – I signori dell'aria – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 5, 34-39*). Nella rivista americana Track Coach, invece, troviamo un articolo abbastanza esauriente sulle questioni di base che riguardano l'utilizzo dell'asta (quanto deve essere lunga l'asta, i materiali di cui è fatta,

quanto si può piegare, perché si può rompere, l'effetto della temperatura sull'abilità di piegarla, quando cambiare asta in una gara). In un altro articolo della stessa rivista viene affrontata la questione controversa della funzione della gamba destra nel lancio del giavellotto, se attiva o passiva ( *Nielsen D. - Athletics outstanding performed – the vaulting pole – Atletica eseguita in maniera eccellente – l'asta del salto con l'asta - Track Coach – 191, 6102-6110./ McGill K. – The right leg in the javelin throw – La gamba destra nel lancio del giavellotto – 6089-6096.* )

### SCUOLA E GIOVANI

- Nella rivista Leichtathletitraining sono sempre riportate delle proposte di lezione per bambini per sviluppare le capacità motorie in maniera multilaterale. Nel numero 2-3 sono illustrate due proposte. Nella prima utilizzano dei bastoni per effettuare esercizi in gruppo, la corda e le pedane con rotelle. La seconda proposta invece verte soprattutto sullo schema motorio del lanciare, con tanti tipi di attrezzi diversi. In ogni proposta si indica l'organizzazione spaziale e temporale ed ogni esercizio è illustrato con delle immagini. ( *Katzenbogner H. – Eine Uebungsstunde mit viele Seiten – Un'ora di attività con molti lati. – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 2-3, 46-53 / Eberle F – Handlungsfeld Werfen (Campo di pratica per lanciare - p.58-63 ).* Sempre nella stessa rivista però nel numero seguente viene proposto un'interessante piano di lezione, che prevede lo svolgimento di un circuito, sotto forma di staffetta, eseguibile anche al coperto, con tante attività motivanti, con modalità simili a quello del biathlon invernale, con il giro di penalità in caso di errore, il tutto descritto in maniera molto dettagliata. ( *Hueckle-kemkes J. – Bloss keine Strafrunde! – Semplicemente niente giri di penalità. – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 5, 17-21* )
- L'atletica dei giovani è il primo gradino indispensabile per la lunga evoluzione, che devono seguire gli atleti per arrivare all'alto livello. Un articolo di Aefa illustra una pedagogia degli apprendimenti sportivi legata all'atletica leggera, con una procedura che parte dalla definizione dei contenuti di apprendimento, e riporta un esempio sulla corsa ad ostacoli, con

l'indicazione degli aspetti metrologici. ( *Bozzoli C. – Pédagogie des apprentissages sportifs – Pedagogia degli apprendimenti sportivi – Aefa, 197, 6-13* )

- Nella rivista International Journal of Physical Education segnaliamo un interessante articolo, che s'inscrive nella tematica della gestione del talento, e fa un'ampia riflessione sulle scuole di sport di elite tedesche, che sono al centro di un dibattito, perché non sembrano avere i risultati che si sarebbero attesi. Si riportano 6 tesi con relativa risposta, in cui si prospettano i pro e i contro di questo tipo di istituzioni scolastiche ( *Kummel A., Brand R. – Elite schools of sport as educational organizations in a modern, open and civil society – These and Replay – Scuole di sport di elite, come organizzazioni educative in un società moderna, aperta e civile – Tesi e risposta - International Journal of Physical Education, 47, 2, 29-40* )

### MANAGEMENT DELLO SPORT

- In questo settore segnaliamo un articolo generale sulla gestione dei conflitti all'interno di associazioni di volontariato, il cui obiettivo è di esaminare la natura dei conflitti intragruppo, la soddisfazione dei membri del comitato e l'impegno profuso nel comitato. ( *Hamm-Kerwin S., Doherty A. – Intragroup conflict in nonprofit sport boards – Conflitti intragruppo in comitati sportivi nonprofit – Journal of Sport Management – 2010, 24, 3, 245-271* ).
- Sempre nello stesso numero si propone uno studio sulle dinamiche che portano all'interruzione di un contratto di sponsorizzazione, allo scopo di fornire suggerimenti per cercare di prevenire questa eventualità. ( *Farrelly F. – Not playing the game: why sport sponsorship relationships break down – Non giocare il gioco: perché le relazioni di sponsorship sportivo si interrompono – Journal of Sport Management – 2010, 24, 3, 319-336* ).
- Nel secondo numero di SDS viene riportato un articolo che nasce come riflessione sulla necessità di adattare la formazione ai nuovi modelli organizzativi delle Federazioni, proponendo il modello del coaching come processo elettivo di autosviluppo manageriale. ( *Cei A. – Organizzazione e leader – SDS Rivista di cultura sportiva – 29, n.85, p.3-12* )

## Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione con:



Centro Studi & Ricerche

### **Seminario in occasione dei campionati italiani cadetti**

#### **“Singapore Londra o Rio De Janeiro - Viaggio nell'attività giovanile, le prospettive di crescita dei nostri Talenti”**

Clès (TN), 8 ottobre 2010

*Relazioni:*

- L'allenamento giovanile, tra quantità e intensità. *Francesco Uguagliati*
- Gli atleti Italiani nelle Manifestazioni Internazionali Giovanili; un bilancio dell'attività degli ultimi 6 anni. *Tonino Andreatti*
- Le Olimpiadi Giovanili ci costringono a ripensare alle metodologie di allenamento dei giovani? *Antonio La Torre*

*Organizzazione:* C.Studi, Direzione tecnica federale.

### **Seminario**

#### **“Seminari tecnico-pratici per istruttori dei CAS”**

Firenze, 16 23 ottobre 2010

*Relazioni:*

- “L'attività motoria dei bambini dei Centri di Avviamento allo Sport: Aspetti Generali”. *Luca Consigli*
- “Attività di Atletica Leggera per i bambini dei Centri di Avviamento allo Sport”. *Renata Scaglia*

*Organizzazione:* Il Comitato Regionale Toscana organizza due seminari riservati agli Istruttori dei Centri di Avviamento allo Sport, in particolare ai giovani e agli studenti di Scienze Motorie che operano all'interno delle società sportive con i bambini dai 7 ai 12 anni

### **Convegno di aggiornamento in occasione del meeting ‘Città di Bari’**

#### **“Dalla Scuola alle Società: Obiettivi e limi-**

## **ti dell'attività Sportiva Giovanile”**

Bari, 18 settembre 2010

*Relazioni:*

Moderatore Domenico Altomare, F.T.R. C.R. FIDAL Puglia

- “La preparazione fisica in relazione età, sesso, livello di prestazione”. *Nicola Silvaggi*.
- “Ma quanto fa bene ?” (aspetti bio-medici nell'attività giovanile). *Paolo Amico*.
- “Forza – velocità - resistenza ?” (quale giusto “mix” con i giovani ?). *Domenico Di Molfetta*,
- “Attività motorie e avviamento allo sport in età evolutiva: problemi ed ambiti di intervento”. *Dario Colletta*.

• Dibattito sul tema: “Sport giovanile tra scuola e società sportive: stato dell'arte ad un anno dalla istituzione dei centri sportivi scolastici”. *Marino Pellico*.

*Organizzazione:* Comitato Regionale Pugliese

*Obiettivi:*

- incentivare lo sviluppo della cooperazione tra istituzioni scolastiche ed organizzazioni sportive per la valorizzazione della funzione sociale e della dimensione educativa dello sport giovanile;
- promozione dello sport nei contesti urbani come duplice leva per la diffusione dei valori educativi propri dello sport e per il miglioramento delle condizioni di salute della popolazione;
- “scuola e sport”: come rafforzare il processo educativo dei giovani promuovendo lo sport nelle scuole, esigenza sentita dal 70% dei cittadini europei a seguito del sondaggio condotto dalla Commissione cultura e sport del Parlamento Europeo;
- “salute e sport”: come insegnare ai giovani a fare sport per sentirsi meglio ed una corretta alimentazione correlata allo sport, problematiche/disfunzioni alimentari dei giovani, sedentarietà;
- “psicologia/pedagogia e sport”: come stimolare i giovani a socializzare attraverso lo sport, i valori dello sport nell'età evolutiva/giovanile;
- “la preparazione fisica del Giovane”, tema trasversale che interessa sia il mondo scolastico che quello societario.

### **Seminario in Lombardia**

#### **“Salto con l'asta: la scuola francese”**

Segrate (MI), 16/17 ottobre 2010

*Relazioni:*

- La scuola francese di salto con l'asta: tecnica e di-

dattica. *Gèrald Baudouin*

- Dibattito. Moderatori: *Fabio Pilori, Claudio Botton*
- La programmazione nel salto con l'asta. *Gèrald Baudouin*
- Gèrald Baudouin, responsabile salto con l'asta FFA (Federazione Francese di Atletica), allenatore di J. Clavier (5,80) e V. Boslak (4,70).

*Organizzazione:* C.R. FIDAL Lombardia, in collaborazione con l'ASSITAL

### **Convegno Nazionale in Lombardia** **"Lo sprint: tra estetica, scienza, tecnica"** Bergamo, 24 ottobre 2010

*Relazioni:*

- 1 - Da Paddock a Bolt, l'evoluzione dello sprint per immagini. Dalle immagini filmate si evince il diverso concetto di corsa veloce dagli inizi del secolo scorso ad oggi: dalla ricerca estetica alla perfezione tecnica, al gesto di "forza". *Settore tecnico regionale della Lombardia*
- 2 - L'immagine mentale nell'apprendimento della tecnica di corsa. "Il Maestro è nell'anima", canta il poeta. Il gesto nasce nella nostra mente, ma viene poi riprodotto come l'abbiamo percepito o immaginato. *Andrea Colombo*
- 3 - Correlazione tra gesto di allenamento e gesto di gara (tavola rotonda). Cosa, perché, come, quanto, quando (!). Quali mezzi di allenamento permettono di migliorare i meccanismi che producono la prestazione. *Filippo Di Mulo, Costantino Corradini, Luca Parravicini*
- 4 - Esperienze dello sprint azzurro: il 2010. Le prestazioni del 2010 mostrano uno sprint italiano in evoluzione. Quali scelte tecniche sono state sviluppate in questa stagione? Quali evoluzioni si prevedono? *Filippo di Mulo*
- 5 - 400 m: il caso lombardo. Gli allenatori di Marco Vistalli e Marta Milani espongono il lavoro svolto con i due giovani atleti lombardi approdati a livello internazionale. *Alberto Barbera, Saro Naso*
- 6 - Esercitazioni per migliorare l'efficacia della corsa veloce (pratica). Sono presentate sul campo diverse andature e altre esercitazioni fuori "routine" che permettono di migliorare l'efficienza e l'efficacia della corsa. *Settore tecnico della velocità della FIDAL Lombardia*

Coordinatore del convegno *Luciano Bagoli*

*Organizzazione:* C.R. FIDAL Lombardia, in collaborazione con l'ASSITAL

### **Convegno Nazionale di ultramaratona** **Risultanze scientifiche** Padova, 23 ottobre 2010

*Relazioni:*

- Preparazione mentale all'ultramaratona: metodologie ed aspetti applicativi. *Pietro Trabucchi*
  - Marcatori biochimici di equilibrio cellulare e di stress ossidativo negli ultra maratoneti *Roberto Accinni, Alessandra Vezzoli*
  - Allergie alimentari ritardate ed infiammazione: conoscerle per controllare la loro interferenza sullo sportivo di endurance *Attilio Speciani*
  - Variazione acuta dei parametri ematologici negli ultra maratoneti. *Giuseppe Lippi, Gianluca Salvagno*
  - L'efficienza metabolica e meccanica nella corsa prolungata: i risultati degli studi con gli atleti di ultramaratona italiani. *Federico Schena*
  - L'allenamento in quota carichi di lavoro, ritmi, volume, intensità: l'esperienza della marcia e del gran fondo rapportata all'ultramaratona. *Antonio La Torre*
- Organizzazione:* il convegno rientra tra le attività della IUTA e lo sviluppo delle collaborazioni tra IUTA e Fiamme Oro, con la promozione del Centro Studi & Ricerche della FIDAL.

#### **ERRATA CORRIGE:**

Su *atleticastudi* numero 1/2 del 2010, a pagina 30, è stata pubblicata una versione della figura 13 (nel saggio di *Wlodzimiers Starosta*) leggermente errata. Ecco la versione corretta:

