

## FORMAZIONE CONTINUA

Articoli dalla letteratura internazionale

### I mondiali di atletica leggera di Berlino 2009: una prova di verifica per fondo e mezzofondo

**Lothar Hirsch**

(allenatore federale per la corsa prolungata dal 1973 al 1988, responsabile federale del settore fondo e mezzofondo dal 1989 al 1999 e direttore del Team di fondo e mezzofondo della DLV, Federazione tedesca di atletica leggera, dal 1994 al 2004)

Titolo originale: „Leichtathletik- WM 2009 Berlin – eine Standortbestimmung für den Lauf“

Rivista: Leistungssport, 1/2010, pp. 43-47

“*Bisognerebbe riformulare la pretesa di voler appartenere alla classe mondiale!*”: irrompe con questa affermazione il contributo di Paul Schmidt pubblicato su uno degli ultimi numeri di *Leistungssport*, nel quale l'autore fa riferimento, in particolare, alle prestazioni degli atleti e delle atlete della Federazione tedesca di atletica leggera.

Il presente contributo non si collegherà soltanto all'articolo sopraccitato, ma assumerà anche una prospettiva internazionale. Tra gli altri, saranno trattati i seguenti temi: confronto tra le prestazioni dei Giochi Olimpici del 2008 e quelle dei Mondiali del 2009, differenze numeriche nell'accesso alle finali dei Mondiali del 2009 in base al continente di appartenenza, analisi dell'adozione di corse tattiche o a tempo a livello internazionale e confronto tra le varie prestazioni nazionali in ambito europeo.

#### 1. Confronto tra le prestazioni dei Giochi Olimpici del 2008 e quelle dei Mondiali del 2009

Tra tutte le competizioni offerte nel panorama internazionale dell'atletica leggera, le Olimpiadi si distinguono nettamente per la loro importanza. I Campionati

Mondiali, che si svolgono ogni due anni, danno origine a tendenze inflazionarie per la copiosità dei titoli assegnati; al contrario, i Giochi Olimpici comportano delle sfide straordinarie, le quali presuppongono una preparazione eccezionale, sia dal punto di vista quantitativo che da quello qualitativo.

Nonostante i premi messi in palio ai Mondiali rappresentino un fattore motivante, la fama del Campione Olimpico supera di gran lunga quella di chi vince un mondiale, attribuendo popolarità per ben quattro anni. D'altra parte, il vantaggio dato dalla possibilità più frequente di fregiarsi del titolo mondiale, si paga con una notorietà notevolmente inferiore, rispetto a quella di chi vince una medaglia olimpica.

Le Olimpiadi di Pechino 2008, organizzate per la prima volta nel colosso cinese, con tutti i suoi problemi e i suoi pregiudizi, sono riuscite a distinguersi dai Giochi Olimpici precedenti. La Cina, il paese più popoloso al mondo, ha dato vita ad un'organizzazione difficilmente immaginabile, la quale ha motivato tutti i paesi più rappresentativi per l'atletica leggera a mettere in atto una preparazione altamente qualitativa.

Se durante l'anno Olimpico l'intero meccanismo prestativo è al massimo delle sue forze, in genere l'anno seguente esso tende al “risparmio energetico”: non tutti gli atleti possono essere infatti considerati professionisti a lunga durata, tanto è vero che negli anni post-olimpici è spesso l'ambito extra-sportivo a prendere il sopravvento, e ciò si ripercuote inevitabilmente sul livello internazionale generale.

Le considerazioni seguenti scaturiscono dal puro confronto tra le prestazioni dei primi tre classificati nelle gare di corsa (dagli 800 metri alla maratona) dei Giochi Olimpici di Pechino 2008 e dei Mondiali di Berlino 2009.

- Gli uomini, e in particolare i primi tre classificati degli 800, 1500 e 5000 metri, oltre che il primo e il secondo classificato nella maratona, sono stati tutti più veloci in occasione delle Olimpiadi rispetto ai Mondiali di Berlino.

- Per quanto riguarda invece i 10.000 metri e i 3000 siepi, i primi tre classificati dei Mondiali di Berlino sono stati più veloci rispetto ai primi tre di Pechino 2008.
- Pertanto, quattro gare dei Giochi Olimpici 2008 hanno avuto esiti migliori rispetto ai Mondiali e soltanto due gare dei Mondiali di Berlino hanno visto prestazioni migliori rispetto ai Giochi di Pechino.
- Le donne, in particolare le vincitrici degli 800 metri e delle siepi, e le prime tre classificate dei 1500 e dei 10000 metri, sono state più veloci a Pechino.
- Soltanto i 5000 metri e la maratona hanno fatto registrare risultati migliori a Berlino. Nello specifico, i 5000 metri sono stati una gara tattica, mentre la maratona è stata una corsa a tempo.
- Anche per le donne, quindi, sono state quattro le gare Olimpiche con prestazioni migliori rispetto ai Mondiali, mentre sono state soltanto due quelle corse più velocemente in occasione dei Mondiali. La Tabella 1 mostra la comparazione tra le prestazioni dei primi classificati agli ultimi Giochi Olimpici del 2008 e ai Mondiali del 2009.

## 2. Piazzamenti in finale e medaglie dei Mondiali 2009

Nelle discipline di fondo e mezzofondo si conferma il dominio degli atleti africani, più accentuato nel settore maschile rispetto a quello femminile. Ogni anno, dalle riserve apparentemente inesauribili di nuove leve africane, emergono atleti capaci di grandi prestazioni, che conquistano in breve tempo le luci della ribalta.

Se si pensa poi al cambio di nazionalità effettuato da molti atleti africani, la loro superiorità si fa ancora più evidente. Infatti, per ogni gara dei campionati internazionali possono partecipare soltanto tre atleti per nazione, e l'offerta di atleti di classe mondiale, soprattutto in Kenia, è particolarmente elevata. Migrare in altri paesi e acquisirne la cittadinanza è, per alcuni, l'unica possibilità di prendere parte a campionati internazionali. Perdere la propria nazionalità per acquisirne un'altra è indubbiamente causa di grande dispiacere, tuttavia questo è reso più sopportabile da vantaggi di natura materiale. Le ta-

Disciplina	Uomini		Donne	
	Olimpiadi 2008	Mondiali 2009	Olimpiadi 2008	Mondiali 2009
800 m	1'44"65	1'45"29	1'54"87	1'55"45
1500 m	3'32"94	3'35"93	4'00"23	4'03"74
5000 m	12'57"82	13'17"09	15'41"40	14'57"97
10000 m	27'01"17	26'46"31	29'54"66	30'51"24
Siepi	8'10"34	8'00"43	8'58"81	9'07"32
Maratona	2h06'32"	2h06'54"	2h26'44"	2h25'15"

Tabella 1: confronto prestativo tra i primi classificati dei Giochi Olimpici del 2008 e dei Mondiali del 2009

Disciplina	Uomini				Donne			
	Africa	Europa	altri	Migliori EU*	Africa	Europa	altri	Migliori EU*
800 m	4	3	3	4	2	6	-	3
1500 m	6	1	5	7	3	5	4	2
5000 m	9	2	5	7	8	4	3	7
10000 m	14	5	11	15	6	7	8	10
Siepi	9	4	2	3	6	8	1	1
Maratona	8	4	3	8	2	4	9	6
<b>Totale</b>	50	19	29		27	34	25	

Legenda: \* migliori prestazioni per l'Europa

Tabella 2: mondiali del 2009: finalisti da diversi continenti

belle 2 e 3 riassumono le partecipazioni alle finali (per i dati quantitativi si veda la tabella 2) e le medaglie conquistate (per i dati qualitativi si veda la tabella 3) dagli atleti provenienti da Europa, Africa e dagli altri continenti. Da questi dati si evincono le considerazioni seguenti.

## Partecipazione alle finali

### UOMINI

- Indubbiamente l'Africa domina la scena: ben 50 atleti sono riusciti ad entrare in finale. I finalisti europei sono stati 19, mentre gli internazionali sono stati 29 (tra questi si contano otto africani che hanno cambiato la propria nazionalità d'origine).
- In tutte le finali, il 50% degli atleti proviene dal continente africano, con una percentuale persino superiore nelle siepi, nei 5000 e nei 10000 metri.
- Le presenze di finalisti europei nella maratona (4), negli 800 (3), nei 1500 (1), nei 5000 (2) e nei 10000 metri (5) sono oltremodo limitate. Negli 800 metri, inoltre, è stato soltanto l'aumento dei finalisti (da otto a dieci) ad incrementare il numero di presenze europee.
- Negli anni passati, i 1500 metri potevano essere annoverati tra le discipline più forti nel Vecchio Continente. Nel 2009, l'Europa ha perso quasi tutta la sua importanza in questa disciplina, presentandosi in finale con un solo atleta.
- I paesi più rappresentativi inclusi nella tabella sotto la dicitura "altri" sono soprattutto gli Stati Uniti (si veda lo specchietto informativo 1), il Bahrein e il Qatar. Tutti e tre questi paesi approfittano del cambio di nazionalità di atleti africani.

### DONNE

- Considerando il numero di finaliste, l'Europa (con 34 finaliste totali, rispetto alle 27 africane e alle 25 internazionali), si attesta ancora come il continente dominante.
- Nelle siepi, negli 800 e nei 1500 metri, rispettivamente con otto, sei e cinque finaliste, l'Europa la fa ancora da padrona. In tutte le altre discipline, la partecipazione alle finali da parte delle donne europee è nettamente più elevata rispetto a quella riscontrata per gli uomini.
- L'ancora "giovane" specialità dei 3000 siepi è un dominio di Europa ed Africa: soltanto un'atleta di un altro continente è riuscita ad accedere alla finale.

- Gli 800 metri, con sei finaliste europee, rappresentano la disciplina maggiormente controllata dal continente europeo. Soltanto due africane hanno avuto accesso alla finale, mentre nessuna atleta di altro continente è stata in grado di accedervi.

Il ruolo quantitativamente meno dominante dell'Africa nel settore femminile rispetto a quello maschile dipende, come sempre, dal ruolo tradizionale della donna nella società africana. Tra i finalisti di sesso maschile nelle discipline di fondo e mezzofondo si contano ben otto cambi di nazionalità, mentre per le donne se ne registra soltanto uno, segno che il legame tra la donna africana e la loro patria è tradizionalmente molto solido.

---

### SPECCHIETTO INFORMATIVO: UNA MARCIA IN PIU' PER GLI STATI UNITI

*Negli Stati Uniti, il settore fondo e mezzofondo ha mostrato un enorme sviluppo. Il caso dei 5000 metri femminili, disciplina in cui sono state convocate "soltanto" due atlete, è una vera e propria eccezione: per tutte le altre discipline (maschili e femminili), nonostante le norme IAAF fossero particolarmente restrittive, il massimo contingente di tre atleti partecipanti è stato completamente soddisfatto. Si tratta di numeri che sono indice di alta qualità. Dopo anni di stagnazione, lo scenario americano di fondo e mezzofondo sta cominciando a vivere la sua rinascita.*

*Gli Stati Uniti hanno ottenuto, per il settore maschile, due medaglie e quattro posti in finale (sino all'ottavo posto), mentre per il settore femminile, una medaglia e altri quattro posti in finale (sino all'ottavo posto). Si sono invece riscontrate debolezze per gli 800 metri femminili e per le siepi maschili (discipline in cui non si sono registrati finalisti statunitensi). E' da lungo tempo che non si registra un team di atleti americani di un tale livello.*

---

### Ripartizione delle medaglie

Se la partecipazione alle finali, ossia la valutazione quantitativa, evidenzia ancora un distacco moderato tra Africa e Europa, la valutazione qualitativa (si veda la tabella 3), ossia quella riguardante la distribuzione delle medaglie, non lascia alcun dubbio su chi sia il più forte.

## UOMINI

Delle 18 medaglie maschili totali, la sola Africa (soprattutto grazie al Kenia e all'Etiopia) ne ha vinte ben 13, delle quali cinque d'oro, cinque d'argento e tre di bronzo: un bilancio impressionante. L'Europa si è aggiudicata una medaglia di bronzo nei 3000 siepi, per la quale è stato necessario stabilire un nuovo primato europeo. Nei 10000 metri il migliore europeo è arrivato quindicesimo (!), negli 800 quarto, nei 1500 e nei 5000 metri settimo, mentre nella maratona soltanto ottavo. L'Europa ha perso il suo legame con l'élite mondiale!

Le quattro medaglie rimanenti (primo e terzo posto nei 1500 metri, secondo e terzo posto nei 5000 metri) sono state conquistate da due atleti statunitensi, da uno del Bahrein e uno del Qatar (di origine keniana). Nella Coppa del Mondo di maratona (campionato a squadre non ufficiale, con tre corridori per nazione) ha vinto il Kenia, seguito dall'Etiopia e dal Giappone. Quest'ultimo risultato esprime le tradizionali potenzialità giapponesi nella corsa su strada.

## DONNE

Nonostante l'analisi quantitativa rilevi un numero di finaliste europee nettamente superiore rispetto a quelle africane, il quadro qualitativo cambia nettamente la situazione: delle 18 medaglie femminili totali, quelle finite in mano africana sono state ben 10 (tre medaglie d'oro, tre d'argento e quattro di bronzo). La quantità limitata di atlete si è tuttavia concretizzata in altissima qualità: poche ma buone, insomma. Le rimanenti otto medaglie sono andate per metà all'Europa (primo e secondo posto nelle

siepi, terzo posto negli 800 metri, secondo posto nei 1500 metri) e per l'altra metà ad altre nazioni (nei 1500 metri, primo posto per il Bahrein e terzo posto per gli Stati Uniti; nella maratona, primo e secondo posto rispettivamente per Cina e Giappone). Come dimostrano anche i risultati della Coppa del Mondo di maratona (primo e secondo posto per Cina e Giappone), il concentrarsi nella corsa su strada risulta in questi due paesi più che evidente. I risultati delle europee nei 5000, 10000 e nella maratona (settimo, decimo e sesto posto) dimostrano che il divario Africa/Europa si accentua maggiormente sulle lunghe distanze, rispetto alle medie distanze ed alle siepi.

Nella valutazione riassuntiva di entrambi i settori (maschile e femminile), gli africani, soprattutto gli uomini, e con qualche eccezione le donne, si attestano in una posizione sempre dominante sulla scena internazionale di fondo e mezzofondo.

### 3. Gare tattiche o a tempo

Oggi le "lepri" sono pressoché una costante in tutti i meeting internazionali: esistono, infatti, ben poche gare oltre gli 800 metri che non siano tirate almeno da una lepre. Tanto più lungo è il percorso, quanto maggiore è il numero di lepri alle quali solitamente si fa ricorso. L'organizzazione tattica è quindi compito della "lepre" e l'atleta, salvo che la lepre stia correndo veramente troppo veloce, non deve fare altro che seguirla ciecamente. Tuttavia, se la lepre "salta", capita spesso che nessuno sappia far proseguire la gara.

Disciplina	Uomini			Donne		
	Africa	Europa	altri	Africa	Europa	altri
800 m	oro, argento, bronzo	-	-	oro, argento	bronzo	-
1500 m	argento	-	oro, bronzo	-	argento	oro, bronzo
5000 m	oro	-	argento, bronzo	oro, argento, bronzo	-	-
10000 m	oro, argento, bronzo	-	-	oro, argento, bronzo	-	-
Siepi	oro, argento	bronzo	-	bronzo	oro, argento	-
Maratona	oro, argento, bronzo	-	-	bronzo	-	oro, argento
<b>Totale</b>	13	1	4	10	4	4

Tabella 3: mondiali 2009: medagliati da diversi continenti

Poiché nelle manifestazioni di carattere internazionale non vi sono “lepri”, la sfida più grande è spesso quella di saper gestire la gara: in questi casi ognuno è responsabile della propria tattica, dalla pianificazione sino alla partecipazione alla gara. Non ci sono “lepri” che tengano. Ciascuno deve contare primariamente sulle proprie forze, ma allo stesso tempo non deve trascurare l’analisi delle debolezze degli avversari. Per questo, le gare divengono improvvisamente imprevedibili, e si sviluppano sia corse a tempo, sia corse tattiche.

Le dodici gare di fondo e mezzofondo maschili e femminili dei Mondiali del 2009 possono essere quindi classificate come segue:

- 6 gare a tempo:
  - 800 metri donne
  - 10000 metri uomini
  - 3000 siepi uomini e donne
  - maratona maschile e femminile
- 6 gare tattiche:
  - 800 metri uomini
  - 1500 metri uomini e donne
  - 5000 metri uomini e donne
  - 10000 metri donne

### **Breve analisi delle gare di fondo e mezzofondo ai Mondiali del 2009**

Qui di seguito si prenderanno brevemente in analisi tutte le gare.

#### **800 METRI UOMINI E DONNE**

Analogamente a quanto accaduto nella gara femminile, anche in quella maschile ha vinto l’atleta favorito alla vigilia, nonostante la gara sia stata condotta ad un ritmo inferiore rispetto alle previsioni. Infatti, il vincitore Mbulaeni Mulaudzi, è passato ai 400 metri in un tranquillo 53”66. A suo favore giocava il vantaggio tattico di poter controllare la gara da davanti e di poter correre relativamente libero, mentre i suoi avversari si accalcavano e si urtavano alle spalle.

La vincitrice degli 800 metri femminili, la sudafricana Caster Semenya, ha conquistato la medaglia d’oro guidando la gara sin dall’inizio. Con il passaggio intermedio di 56”83 ai 400 metri e con un tempo finale di 1’55”45, Caster ha sciorinato una prestazione di assoluto valore. Il vantaggio della tattica da lei adottata si concretizza in un andamento relativamente indisturbato della gara, ma richiede comunque una buona dose di fiducia nelle proprie potenzialità.

#### **1500 METRI UOMINI E DONNE**

La gara dei 1500 metri maschili si è sviluppata con passaggi intermedi su ritmi tranquilli e complessivamente lenti, per poi chiudersi con un ultimo giro corso in 51 secondi. I primi due classificati, Kamel e Mekonnen, si sono trovati costantemente in testa per tutta la fase finale: con passaggi così lenti, chi non riesce a stare nel gruppo di testa non ha, infatti, chance di vittoria.

Nei 1500 metri femminili, competizione che si è conclusa con un tempo mediocre, l’etiopie Gelete Burka ha condotto una gara tatticamente perfetta, rimanendo in testa sino a 200 metri dal traguardo, quando, suo malgrado, è stata spinta e fatta cadere in modo scorretto dalla spagnola Natalia Rodriguez. Per l’atleta africana, la squalifica della spagnola non è valsa come consolazione per la mancata conquista di una medaglia. E’ questo un esempio dell’imponderabilità di fondo e mezzofondo: una buona tattica può essere improvvisamente distrutta.

Fa sempre parte della preparazione tattica saper affrontare le situazioni di caduta: alcuni rimangono a terra come paralizzati, altri non fanno in tempo a toccare terra che ritornano in piedi e si trovano di nuovo in posizione di vantaggio. Qualora, tuttavia, la caduta abbia luogo nella fase finale della gara, anche la più veloce reazione possibile non risulta d’aiuto. Esempio, nel comportamento seguente alla caduta negli 800 metri, è stata la vincitrice della medaglia d’argento nell’ephtatlon, la tedesca Jennifer Oeser. La sua velocissima reazione le ha salvato la medaglia.

#### **3000 SIEPI UOMINI E DONNE**

I keniani favoriti si sono sostenuti l’un l’altro in una corsa estremamente veloce: a partire dai 1000 metri, essi si sono presi carico di stabilire la velocità in squadra, per poi concludere la corsa guadagnandosi il primo e il secondo posto in tempi da record, correndo l’ultimo giro in circa 60 secondi. Di questa corsa veloce ha approfittato anche il terzo classificato, il francese Bouabdellah Tahri, il quale proprio in quest’occasione ha ottenuto un nuovo record europeo. Ciò dimostra che la tattica del lavoro di squadra può essere un vantaggio.

Nella gara femminile, invece, i primi 1000 metri sono stati corsi velocemente, c’è stato un rallentamento nella fase intermedia, mentre l’ultimo chilometro è stato corso di nuovo molto velocemente. Con i 67

secondi dell'ultimo giro, la vincitrice Marta Dominguez, ha messo in luce le sue qualità nella volata: durante l'intera gara è rimasta nascosta, risparmiando preziose energie. Sempre nei 3000 siepi, approfittando del rallentamento dei secondi 1000 metri, anche Antje Möldner, da sempre distintasi in fatto di tattica, ha stabilito un nuovo record tedesco e, con il nono posto, il miglior piazzamento nel mezzofondo e fondo per la nazionale tedesca.

#### 5000 METRI UOMINI E DONNE

Nei 5000 metri maschili ha dominato l'"alieno" delle lunghe distanze, Kenenisa Bekele: il ruolo di unico favorito in una finale mondiale caratterizzata da un'accesa concorrenza necessita di una dose inusuale di competitività e di fiducia in sé stessi, oltre che di nervi ben saldi.

L'etiope ha corso i primi 4000 metri con grande tranquillità, consapevole di poter disporre di un ottimo finale di gara. Infatti, la gara tattica dei primi 4000 metri si è conclusa con un finale straordinario: 2'25"00 per gli ultimi 1000 metri e 54 secondi per gli ultimi 400 metri. La tattica "a risparmio energetico" di Kenenisa Bekele, che aveva già corso e vinto i 10000 metri ed era arrivato quindi già affaticato alla partenza dei 5000, ha dato i suoi frutti. Tutti i suoi avversari, pur sapendo cosa li aspettava, l'hanno lasciato fare, senza riflettere invece sulle loro eventuali chance di correre una gara a tempo. Sicuramente, tutti i finalisti erano consapevoli di quanto poteva accadere, ma è mancato loro il coraggio di sviluppare una propria tattica.

I 5000 metri femminili hanno avuto invece un andamento meno teatrale, nonostante siano stati molto simili alla gara maschile. Sino ai 4000 metri il ritmo è stato piuttosto costante, con gli ultimi 1000 metri corsi invece in 2'42". A salire sul podio sono state tre africane. In una gara di questo tipo, la tattica inizia di norma due giri o, al più tardi, un giro, prima della conclusione della gara.

#### 10.000 METRI UOMINI E DONNE

La gara maschile si è sviluppata in due fasi contrapposte: i primi 5000 metri sono stati tattici, con un passaggio a metà gara di 13'40"45, mentre i secondi 5000 metri sono stati corsi in 13'06" netti. Il vincitore, Kenenisa Bekele, si è fidato delle sue doti di finisseur e, con un ultimo giro corso in 58 secondi, si è reso inavvicinabile. Siccome Kenenisa Bekele avrebbe in seguito corso anche la gara dei

5000 metri (si veda sopra), la tattica di farlo stancare a partire dal sesto chilometro adottata del secondo classificato, Tadese, è stata assolutamente perfetta. L'avversario, in questo caso, era particolarmente forte, ciononostante Tadese ha giocato tutte le carte a sua disposizione.

Nel settore femminile, le competizioni di fondo sono di regola dominio delle atlete africane: indipendentemente dallo sviluppo di una gara a tempo o di una gara tattica, l'andamento della stessa è comunque dettato dalle africane, capaci di prestazioni fuori dal comune. Anche i 10000 metri di Berlino 2009 non sono sfuggiti alla regola: la gara si è sviluppata con un ritmo pressoché uniforme sino agli 8000 metri e negli ultimi 2000 metri si è registrata un'accelerazione. Le atlete hanno corso gli ultimi 2 km in 5'51", con gli ultimi 1000 metri in 2'48".

La vincitrice keniana Linet Masai ha dato sfoggio di un comportamento tattico intelligente negli ultimi 200 metri: mentre entrambe le sue avversarie etiopi si sono date battaglia sin dalla curva, Linet è rimasta alle loro spalle, per poi superarle con decisione negli ultimi 20 metri.

Anche questa è una regola tattica fondamentale da imparare: in situazioni difficili e spinose, gli atleti devono sempre mantenere la calma! I presupposti per prestazioni di alto livello non sono, infatti, soltanto le capacità fisiche, ma anche quelle mentali: le qualità fisiche possono essere sfruttate appieno soltanto grazie ad un comportamento tattico intelligente.

### Maratona maschile e femminile

La maratona maschile è stata dominata dagli africani e si è sviluppata su un ritmo regolare e veloce sin dall'inizio, con un passaggio alla mezza maratona in 1h03'03". Il campione del mondo, il keniano Abel Kirui, dal venticinquesimo chilometro in poi ha corso sempre nel gruppo di testa, completando la seconda parte del percorso quasi alla stessa velocità in cui aveva percorso la prima. Le prestazioni della maratona maschile sono state, nell'insieme, di alto livello.

La maratona femminile è stata, invece, caratterizzata da due momenti distinti: la prima metà gara è stata corsa in 1h13'39", la seconda in 1h11'36". La vincitrice, Xue Bai, ha corso con grande regolarità e ha sempre tenuto il contatto con il gruppo di testa. Il risultato finale non ha fatto altro che dimostrare ancora una volta la propensione delle asiatiche per la corsa su strada.

Disciplina	Uomini							Donne						
	RUS	NED	POL	FRA	GBR	FIN	ESP	GBR	UKR	RUS	ITA	ESP	POL	POR
800 m	5	2	1	-	-	-	-	6/1	5	4	3	2	-	-
1500 m	-	-	-	2	-	-	-	7	-	1	-	5	2	-
5000 m	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-
10000 m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Siepi	-	-	-	6	-	1	-	-	-	7/5	-	8	-	-
Maratona	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	3
<b>Totale</b>	5	2	1	8	2	1	1	14	5	18	5	15	2	3

Tabella 4: mondiali del 2009: classifica europea per nazione

#### 4. Classifica europea per nazione

In vista degli europei di Barcellona 2010 (*N.d.t.: l'articolo è stato scritto nel 2009*), è opportuno gettare uno sguardo alla classifica europea per nazione per le competizioni di fondo e mezzofondo dei Mondiali del 2009. Nel caso di piazzamenti dal primo all'ottavo posto in occasione di competizioni a livello internazionale, al paese di appartenenza sono attribuiti da uno ad otto punti. La classifica europea per nazione, sulla base di questi punteggi, è riportata in tabella 4.

Confrontare le prestazioni a livello europeo è una prerogativa importante, dettata dalla necessità di ripristinare la fiducia nelle potenzialità degli atleti del Vecchio Continente nelle discipline di fondo e mezzofondo. Come dimostra la classifica per nazione, l'Europa ha perso di anno in anno posizioni nel confronto internazionale. Dei possibili 216 punti in palio a Berlino, i corridori europei ne hanno ottenuti soltanto 20, grazie ad una sola medaglia di bronzo, un quarto posto, tre settimi posti e tre ottavi posti. La classifica europea vede la Francia in testa con otto punti, a seguire la Russia (cinque punti), l'Olanda e il Regno Unito (entrambi con due punti), la Polonia, la Finlandia e la Spagna (ciascuna con un punto). Ciò rende ancor più evidente che soltanto poche nazioni europee sono attualmente nella condizione di potersi cimentare nel confronto internazionale. La Spagna, nazione storicamente votata al fondo e al mezzofondo, ha ottenuto soltanto pochi punti, quasi si trattasse di una dichiarazione di bancarotta. Inoltre, molte nazioni tradizionalmente forti nelle discipline di corsa prolungata non sono state nemmeno in grado di accedere alla classifica. Il dominio degli africani soffoca la volontà e la motiva-

zione degli atleti europei nel mettere in atto una preparazione intensiva in termini di tempo, costi ed energie, avviandoli così sul cammino della sconfitta. Non è tuttavia soltanto quest'analisi a confermare il trend negativo per gli atleti europei. Anche i meeting internazionali sono, per la maggior parte, terreno di conquista per i soli atleti africani.

I risultati nel settore femminile a livello europeo sembrano essere migliori: dei possibili 216 punti, le donne europee sono riuscite ad accumularne almeno 62, creando peraltro una situazione concorrenziale, viste le 4 medaglie e gli 11 accessi in finale. A distinguersi in ambito europeo sono state in particolare tre nazioni: la Russia, la Spagna e il Regno Unito, rispettivamente con 18, 15 e 14 punti. Con piazzamenti e punteggi simili seguono l'Ucraina, l'Italia (entrambe con 5 punti), il Portogallo (3 punti) e la Polonia (2 punti). Analogamente al settore maschile, anche nel settore femminile non hanno più fatto la loro comparsa tutta una serie di nazioni europee tradizionalmente di successo nelle discipline di corsa prolungata.

Tuttavia, il desiderio di poter giocare le proprie chance agli Europei 2010 di Barcellona e alle loro edizioni successive, che dal 2012 non si terranno più ogni 4 anni, bensì ogni 2 anni, è sicuramente uno stimolo per mantenere alto il livello del settore. Indubbiamente, a Barcellona saranno offerti gli stimoli necessari affinché gli atleti, attualmente non in grado di competere a livello mondiale, possano nuovamente tener testa ai loro avversari internazionali. L'analisi della classifica europea per nazione e le location selezionate per i prossimi campionati internazionali, lasciano prevedere un ruolo dominante di Spagna, Regno Unito e Russia, quali futuri Paesi ospitanti grandi eventi dell'atletica leggera.

## 5. Banco di prova per la Federazione Tedesca di Atletica Leggera

Per le gare su pista dei Mondiali di Berlino, la Federazione Tedesca di Atletica Leggera (DLV) ha convocato cinque atleti (per gli 800, i 1500, i 5000 metri e per i 3000 siepi) e due atlete (per gli 800 e per le siepi). Per la maratona, includendo la coppa del mondo, sono stati convocati quattro uomini e cinque donne. In pista, il migliore piazzamento è stato ottenuto da Antje Möldner, nona nei 3000 siepi, e neo primatista femminile tedesca.

Nella maratona, sono stati invece gli uomini a guadagnarsi il nono posto, seguito dal 18°, 34°, 50° e dal 66°. Due atleti hanno confermato il loro personale, mentre altri due ne sono rimasti ampiamente distanti.

La squadra femminile di maratona, indebolita dal forfait di atlete dalle grandi potenzialità, non è entrata a far parte della classifica a squadre, poiché delle quattro atlete iscritte, solo due hanno terminato la gara, conquistando il 17° e il 34° posto. Soltanto una delle due atlete ha confermato le proprie prestazioni.

Il settore corse della DLV versa in una situazione difficile: se i minimi per i Mondiali sono da considerarsi proibitivi per molti atleti ed atlete, gli Europei del 2012 offriranno almeno la possibilità di accedere alle competizioni internazionali, grazie a minimi più accettabili.

I risultati nelle discipline di fondo e mezzofondo agli

Europei Under 20 e Under 23 del 2009 hanno poi consentito di lanciare uno sguardo alla situazione dei giovani corridori tedeschi (si veda a tal proposito la tabella 5):

- La squadra Under 20 maschile non ha avuto finalisti negli 800 e nei 1500 metri, i 5000 metri non sono stati coperti, mentre nei 3000 siepi si è avuto l'unico accesso in finale. Il settimo posto ottenuto nei 3000 siepi è stato anche la migliore prestazione ottenuta dagli atleti tedeschi agli Europei.
- Le ragazze Under 20, con due medaglie, un sesto, un decimo, un undicesimo e un dodicesimo posto, sono state nettamente migliori rispetto ai loro colleghi maschi. Ciononostante, i 5000 metri sono stati una disciplina rimasta scoperta anche in ambito femminile.
- Per quanto riguarda gli Under 23, i ragazzi hanno ottenuto una medaglia e 5 accessi in finale: tutti successi comunque limitati agli 800, ai 5000 e ai 10000 metri. Sui 1500 e sui 3000 siepi non si è registrato nessun finalista tedesco.
- Nella squadra femminile Under 23, le siepiste, con le loro due medaglie, sono state le atlete di maggiore successo. Le atlete tedesche hanno conquistato l'undicesimo posto sui 1500 metri, l'ottavo e l'undicesimo posto sui 5000 metri, mentre negli 800 metri non hanno avuto accesso alla finale e nei 10000 metri non hanno avuto alcuna rappresentante.

Nel complesso, per gli atleti e le atlete tedesche i ri-

Disciplina	Europei under 20		Europei under 23	
	Uomini	Donne	Uomini	Donne
800 m	-	2.posto/2'04"14	3.posto/1'46"63 7.posto/1'48"31 8.posto/1'48"73	-
1500 m	-	3.posto/4'16"86 6.posto/4'19"68	-	11.posto/4'25"99
3000 m – 5000 m	1/rit.	10.posto/9'52"89	5.posto/14'04"15 8.posto/14'09"13 10.posto/14'11"44	8.posto/16'30"09 11.posto/16'41"55
5000m –10000 m	-	-	4.posto/30'30"46	Nessun partecipante
Siepi	7.posto/8'59"93	11.posto/10'39"38 12.posto/10'45"71	Nessun partecipante	2.posto/9'57"44 3.posto/10'01"87
<i>Rit. = l'atleta non ha concluso la gara</i>				

Tabella 5: europei 2009 under 20 e under 23: piazzamenti in finale della federazione di atletica leggera tedesca



sultati delle competizioni Under 20 e Under 23 si sono concretizzati in cinque medaglie e otto accessi alle finali; una situazione che palesa la necessità di lavorare ancora intensamente per poter accedere all'ambito internazionale.

## 6. Considerazioni finali

Il continente africano, ben rappresentato da Kenia ed Etiopia durante i Mondiali, rimane ancor oggi quello trainante le discipline di fondo e mezzofondo a livello internazionale. I vantaggiosi presupposti genetici degli atleti africani sono ormai ben noti, e fino a quando il fattore motivante dell'ascesa sociale sarà collegato a incentivi di natura materiale, l'elevato potenziale di crescita del settore maschile e femminile rimarrà inalterato, continuando a sfornare atleti d'élite. Inoltre, vista la sovrabbondanza di africani di classe mondiale, i cambi di nazionalità a favore dei Paesi economicamente più forti continueranno sicuramente a manifestarsi anche negli anni a venire.

A fronte di uno sviluppo costante del settore fondo e mezzofondo, anche gli Stati Uniti potranno attestarsi in futuro come un paese trainante sulla scena internazionale. Un tale sviluppo potrebbe tuttavia rivelarsi svantaggioso per gli atleti del Vecchio Continente: dall'analisi delle prestazioni europee ai Mondiali di Berlino, non ci si può, infatti, attendere altro che tempi duri. E' altresì possibile che le scarse pre-

stazioni coincidano con un primo segno di rassegnazione e con una maggiore concentrazione sui Campionati Europei, che a partire dal 2012 si terranno con cadenza biennale.

Se le donne africane dovessero modificare il loro ruolo sociale, accrescendo l'impegno da loro profuso nello sport, ciò potrebbe condurre, analogamente a quanto già accade nel settore maschile, ad un loro predominio e ad un conseguente oscuramento pressoché totale delle atlete europee. Nonostante l'assenza o l'eliminazione di qualche atleta promettente, la situazione dei giovani tedeschi ai Mondiali di Berlino, lascia presagire, infatti, un futuro tutt'altro che roseo, confermato peraltro dal già descritto e deludente distacco delle squadre tedesche agli Europei Under 20 e Under 23.

Viste poi le possibilità, al momento latenti, della maggior parte dei corridori tedeschi di potersi imporre a livello internazionale o, perlomeno, di potersi accedere, appare sensato tentare di battere dapprima il percorso delle competizioni ristrette al solo ambito europeo. Grazie a una programmazione di questo tipo, ai giovani atleti viene così concessa la possibilità di collezionare esperienze di successo e di conquistare maggiore motivazione e fiducia in sé stessi, al fine di poter gradualmente affrontare competizioni di classe mondiale.

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

## Attività fisica per la salute ed il benessere

### L'obesità del bambino e dell'adolescente e l'attività fisica

**Eliane Martinand**

Traduzione da: Revue EP.S, n. 290, Paris, juillet- août 2001, pp. 39-42.

Titolo originale: Eliane Martinand, *L'obésité de l'enfant et de l'adolescent*

*Gli insegnanti di educazione fisica possono giocare un ruolo nella prevenzione e nella presa in carico dell'obesità ?*

Nel bambino, l'obesità aumenta drammaticamente nell'America del Nord e in Europa. In Francia più di

un bambino su 10 è obeso (in Italia un bambino su 5). Insegnanti, genitori e medici sono implicati. Secondo un'indagine dell'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica (INSERM) (1), la progressione dell'obesità nei bambini francesi è tale (150% in dieci anni) che bisogna temere un'evoluzione all'americana (2). Ora, l'80% dei bambini obesi diventano degli adulti obesi. L'obesità rappresenta un vero problema di salute pubblica, in particolare nei giovani.

### **Definizioni: obesità, sovrappeso**

L'obesità si definisce come un eccesso di massa grassa determinante conseguenze nefaste per la salute. Nella pratica clinica, la stima della massa

Classificazione	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Rischio
Magro	< 18,5	
Normale	18,5 - 24,9	
Sovrappeso	25.0 - 29.9	Moderatamente aumentato
Obesità	≥ 30.0	Nettamente aumentato
Classe I	30.0 - 34.9	- obesità moderata o comune
Classe II	35.0 - 39.9	- obesità severa
Classe III	≥ 40	- obesità massiva o morbosa

**Tabella: definizioni dell'obesità e del sovrappeso nell'adulto secondo l'OMS (1998)**

grassia si valuta sul calcolo dell'indice di massa corporea (IMC). Quest'indice è il rapporto del peso (espresso in Kg) sul quadrato della altezza (espressa in metri). Nell'adulto si parla di obesità se l'IMC è superiore a 30 Kg/m<sup>2</sup>.

Tra 25 e 30 si parla di sovrappeso, e se è superiore a 40 il rischio di morbosità e di mortalità è molto elevato (vedi tabella).

Nel bambino, il calcolo è più complesso, poiché la determinazione dell'indice di massa corporea deve essere correlato all'età e alle curve di crescita. Esistono delle tabelle pediatriche di riferimento. L'istituzione di riferimenti internazionali per il bambino è attualmente in corso.

Secondo uno studio dell'INSERM del 1997 (3), il 37% della popolazione francese presenta un sovrappeso (IMC > 25 Kg/m<sup>2</sup>) o un'obesità, ossia circa 16 milioni di adulti. L'obesità è diventata la malattia nutrizionale più frequente nel mondo; riconosciuta come fattore di rischio vascolare, rappresenta una reale minaccia per la salute, da cui l'importanza di una presa in carico globale che si articola attorno a quattro poli: nutrizione, attività fisica, sostegno psicologico e trattamento farmacologico (quadro 1).

### Perché si diventa obesi ?

Parecchi fattori partecipano all'apparizione dell'obesità. Il cambiamento rapido dei modi di vita attuali, associato alla predisposizione genetica, favorisce l'assunzione di peso. La modificazione del comportamento alimentare e la diminuzione dei dispendi energetici sono i principali fattori di rischio.

### FATTORI ALIMENTARI E NUTRIZIONE

**Il modo di nutrirsi** è molto evoluto nel corso dell'ultimo secolo. Gli apporti in nutrimenti sono sempre costituiti dal trio dei macronutrienti: glucidi, lipidi e proteine, ma la loro proporzione nell'equilibrio alimentare è molto cambiata. Il consumatore dell'anno 2000 ingerisce sempre più alimenti lavorati con densità energetica elevata (numero di calorie per unità di peso). I bambini, incitati dalla pubblicità, consumano degli alimenti «facoltativi» con forte carico energetico del tipo barrette di cioccolato, biscotti, mescolanze di cereali sofisticati, patatine, bevande zuccherate, ecc. Questi alimenti contengono spesso dei lipidi ed hanno delle proprietà piacevoli (palatabilità) ma provocano meno sazietà, da cui deriva un sovrac consumo ed una trasformazione in tessuto adiposo. In riassunto, l'alimentazione dei Francesi (come quella degli Italiani) è globalmente troppo grassa. Le raccomandazioni nutrizionali (4) consistono in una limitazione degli apporti lipidici al 30% (attualmente 36-38% della razione adulta), così come una riduzione della proporzione degli acidi grassi saturi contenuti nel burro, formaggio e insaccati. Il consumo di glucidi complessi, come le fecole, i legumi secchi, dovrà essere aumentato e quella delle proteine e dell'alcool piuttosto diminuita. Non bisogna dimenticare, per gli adolescenti più grandi, che le nuove mescolanze di bevande zuccherate e di alcool forte hanno un alto potere calorico.

### 1. Complicazioni dell'obesità

L'eccesso di peso determina numerose complicazioni nell'adulto:

- malattie cardio-vascolari (infarto, insufficienza cardiaca);

- respiratorie (ipossia cronica, sindrome d'apnea o sonno);
- rischi osteo-articolari;
- patologie reumatiche invalidanti e certi tumori, ecc., ciò che condiziona il pronostico vitale dell'obeso.

L'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia, l'iperlipidemia sono ugualmente associate all'obesità. L'obesità è riconosciuta come un handicap. Differenti studi hanno mostrato che l'obesità aveva un risentimento personale e sociale legato non solamente alle conseguenze somatiche, ma anche alla stigmatizzazione e alla discriminazione. È quindi importante prendere in considerazione altre dimensioni come il deterioramento dell'immagine di sé, l'impoverimento dell'integrazione sociale e della qualità della vita. Gli elementi considerati dalla OMS (Organizzazione mondiale della salute), per definire l'handicap sono da prendere seriamente in considerazione nella nostra pratica educativa.

---

**Il ritmo dei pasti** ha subito forti perturbazioni. L'evoluzione delle tendenze verso una restaurazione rapida, con orari variabili, favorisce i "mangiucchiamenti". Squilibrando gli apporti giornalieri, i «pasti saltati» e la merenda frequentemente trascurata nei giovani favoriscono l'immagazzinamento e partecipano all'assunzione di peso. Le famiglie destrutturate, le separazioni parentali sono riconosciute come fattori innescanti quasi il 20% dei casi di obesità nel bambino.

**La scuola può sensibilizzare** i giovani alle regole di base dell'equilibrio alimentare in modo che essi sviluppino uno spirito critico di fronte a certi prodotti alimentari che la pubblicità gli impone. Il ristorante scolastico potrebbe essere un modello pratico di educazione nutrizionale per la scelta e l'equilibrio alimentare nel prolungamento degli corsi teorici già esistenti. Uno studio d'intervento preventivo condotto nel nord della Francia, tra il 1992 ed il 1996, nelle città di Fleurbaix e Laventie, ha provato la fattibilità dell'integrazione di un'educazione nutrizionale ai programmi scolastici con una buona accettazione da parte dei bambini e dei genitori (5). La presa in carico dietetica non consiste in un regime ipocalorico stretto, ma piuttosto in una ristrutturazione dei ritmi alimentari ed una correzione degli errori nutrizionali. Nel progetto terapeutico, un ruolo importante spetta alla famiglia.

## Inattività fisica o sedentarietà

La base del trattamento dell'eccesso di peso è la riduzione della sedentarietà.

### **Perché l'inattività?**

La diminuzione dell'attività fisica, la riduzione dei dispendi energetici, l'aumento del tempo passato davanti alla televisione, i videogiochi, il computer, così come il miglioramento sensibile della temperatura delle nostre abitazioni e la qualità termoisolante degli abiti, sono tanti fattori che concorrono allo sviluppo dell'obesità. L'aumento dell'obesità è parallelo a quello del parco automobilistico. L'automobile, gli ascensori, le scale mobili generano meno dispendi energetici negli spostamenti quotidiani rispetto alla marcia, la bicicletta e le scale che sono troppo spesso abbandonate. Negli Stati Uniti, uno studio comparativo tra due scuole, riporta risultati interessanti: in 6 mesi, riducendo le ore di televisione e di videogiochi, si ottiene una minore assunzione di peso così come una diminuzione del numero di pasti assunti davanti alla televisione.

### **Dalla sedentarietà ad una ripresa dell'attività fisica**

Un'équipe di ricercatori americani ha mostrato che l'assenza di forma fisica (capacità di realizzare un esercizio fisico) è un fattore di rischio vascolare tanto importante quanto il tabagismo, il diabete, l'ipertensione arteriosa o l'ipercolesterolemia. Per prevenire le patologie metaboliche, le autorità di salute pubblica degli Stati Uniti hanno sviluppato delle raccomandazioni in materia di attività fisica per la popolazione generale. Esse sono state recentemente riprese a livello europeo.

Agli obesi è consigliato di praticare attività d'intensità moderata, almeno per 30 minuti al giorno, frazionando o meno gli sforzi, e se possibile tutti i giorni della settimana. L'attività d'intensità moderata presa come esempio tipico è la marcia ad un passo sostenuto.

Gli obesi hanno una predisposizione al diabete e l'80% di diabetici sono obesi. Gli effetti della pratica fisica regolare sono tali che molteplici lavori, tra cui quelli di Helmich *et al.*, hanno chiaramente stabilito che l'attività fisica costituirebbe non solamente un elemento terapeutico permanente nella presa in carico del diabetico non insulino-dipendente (diabete di tipo 2), ma ugualmente un fattore di prevenzione contro l'apparizione di questa patologia.

## Effetti metabolici della pratica fisica

Gli studi più dimostrativi sono quelli che utilizzano dei protocolli isolanti e combinanti gli effetti di un regime alimentare e quelli dell'esercizio. Si può così dimostrare che la pratica fisica permette di ridurre la massa grassa, il tasso di trigliceridi, il colesterolo totale ed il LDL-cholesterol (*low density lipoprotein-cholesterol*) che è il principale agente di malattie cardiovascolari.

Strumenti semplici come il podometro dovrebbero permettere di quantificare l'attività di marcia o di salita delle scale, e di affinare gli studi in prospettiva.

## Presenza in carico pluridisciplinare

Di fronte alla complessità della modificazioni metaboliche o patologiche generate da una rimessa in attività, è indispensabile un presa in carico globale da parte del medico, del dietologo, ma anche del docente di educazione fisica.

## 2. Quali sono i criteri che permettono di affermare che un bambino è obeso ?

Un'assunzione di peso importante e rapido deve alertarci. Ogni assunzione ponderale superiore a 5 kg all'anno, prima della pubertà, deve essere seriamente presa in considerazione, interrogare discretamente il bambino sulla sua assunzione di peso, dialogare con i genitori, consigliare di consultare un medico possono limitare un processo di assunzione di peso. Gli specialisti dell'obesità sono nutrizionisti. La maggioranza di questi medici sono specialisti in endocrinologia, diabetologia, malattie metaboliche o in medicina interna. Nel bambino, il momento ideale per una presa in carico efficace si situa verso i 7-10 anni quando ha raggiunto un grado di maturità psicologica ed intellettuale sufficiente, o all'inizio della pubertà.

## Ruolo del docente di educazione fisica

Oltre al ruolo di prevenzione e di individuazione, l'insegnante di EFS può partecipare alla reintegrazione del bambino nel gruppo classe e guidarlo nella sua ripresa dell'attività (salvo in casi di controindicazioni mediche). Il miglioramento della salute è uno degli obiettivi educativi della scuola in Francia. Il professore di EFS interviene nel settore specifico dell'attività fisica, del dosaggio dello sforzo e della

costruzione dei riferimenti. In pratica, la ripresa dell'allenamento deve essere molto progressiva. I medici consigliano di praticare degli esercizi in livelli di 6 minuti, con sforzi ad intensità variabile e crescente dal 20 al 30% del  $VO_2$  max, o 135 pulsazioni/minuto al massimo, e questo in ragione di 3 allenamenti per settimana di 45 minuti (6).

**A scuola**, i giovani obesi hanno una corpulenza difficile da controllare e reali difficoltà di muoversi in EFS: la debolezza muscolare e l'affaticabilità viene complicata da blocchi psicologici, dal rifiuto dell'immagine di sé, ed essi soffrono dell'impetoso sguardo degli altri. Osare svestirsi nel nuoto, accettare di mostrarsi maldestri in ginnastica, avere delle performance mediocri aumentano l'handicap. Nei giochi collettivi con pallone, si incontra maggiore entusiasmo, anche se si ritrovano molto spesso questi allievi nel ruolo di portiere. I salti e la corsa sono spesso attività traumatizzanti, ma la marcia di resistenza con un programma d'allenamento progressivo può favorire una reintegrazione nel gruppo classe di EFS. Le prove di marcia per tutti nei paesi nell'Europa del Nord sono un esempio interessante. A partire dalla determinazione di un indice di forma, in funzione dell'età e del peso dei concorrenti (7), i marciatori scelgono la loro distanza ed adattano i loro sforzi. Gli sport di racchetta, ed in particolare il badminton contemporaneamente ludico ma a forte carico energetico (8), possono essere un buon supporto dell'attività fisica. Il gioco permette di prolungare lo sforzo, a condizione tuttavia di scegliere avversari di livello equivalente e di limitare la durata degli scambi. Le fasi di osservazione e di arbitraggio permettono di alternare sforzo e recupero.

I medici sono concordi nel riconoscere che è più importante e più facile promuovere la riduzione della sedentarietà che prescrivere l'attività fisica. Il docente di EFS può anche dare consigli adatti sull'igiene di vita, prevenire, consigliare, guidare ed incoraggiare questi allievi che hanno deciso di perdere del peso, e soprattutto aiutarli a vivere meglio ed a risocializzare (quadro 2).

## Riferimenti bibliografici

- (1) Expertise collective. *Obésité, dépiستage et prévention chez l'enfant*. Éditions INSERM, 2000.
- (2) Basdevant A. et le cliniciens de l'Hôtel Dieu. «En-

quête menée auprès de 20.000 foyers». Études INSERM-Sofres sur la prévalence de l'obésité, Paris, 1996-98.

- (3) Charles M.A., Basdevant A. «Obésité de l'adulte : épidémiologie et santé publique». *Actualité médicales internationales. Métabolisme, Hormones et Nutrition*, n. 2, décembre 1997.
- (4) «Recommandations pour le diagnostic, la prévention et le traitement des obésités», *Diabetes and Metabolism*, 1998, vol. 24 sup. 2 et *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 1998, vol. 33, sup. 1.
- (5) Borys J.-M. coordinatore dell'équipe Fleurbaix-Laventie, Ville Santé, Armentières, «Mais que mangent donc les Français ?». *Revue Diabétologie*, n. 50, vol. 6, juin-juillet 2000.
- (6) Mercier J., Perez-Martin A. «Prescriptions en pratique de l'activité physique chez le diabétique : bilan métabolique initial», 8<sup>e</sup> congrès de la Fenarediam, mai 2000, Trois Ilets, Service Central de physiologie clinique, Unité CERAMM, Montpellier Cedex 5.
- (7) Laukkanen R., Hynninen E., Oja P., «A 2 km walking test for de cardio-respiratory fitness of healthy adults», *International Journal of Sports Medicine*, 4, août 1991.
- (8) Bonnet J.-P., *Badminton et sports de raquettes*,

## Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici - Per la scuola

### Viaggi attivi a scuola e livelli di attività fisica nella scuola primaria irlandese

(Active Travel to School and Physical Activity Levels of Irish Primary Schoolchildren)

**Murtagh E. M.** (University of Limerick, Irlanda), **Murphy M. H.** (University of Ulster, Irlanda del Nord)

Tratto da: *Pediatric Exercise Science*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA, pp. 230-236.

*Studio condotto da marzo a maggio del 2009*

Questo studio si pone l'obiettivo di determinare i livelli di attività fisica di bambini di 9-11 anni e di confrontare i livelli di attività dei bambini che si recano a scuola con modalità attive e passive. Sono stati

reclutati 140 bambini tra i 9 e gli 11 anni (85 maschi) di 4 scuole urbane irlandesi. Le modalità di trasferimento sono state valutate attraverso un questionario. Sono stati misurati i numeri dei passi per 4 giorni consecutivi (Yamax Digiwalker SW-200, strumento 'research grade'). E' stato richiesto di indossare il 'contapassi' durante tutte le ore di veglia, tranne che con il nuoto o nella doccia.

La media quotidiana dei passi per il campione è stata di  $14.386 \pm 5.634$ . I bambini erano significativamente più attivi delle bambine ( $15.857 \pm 5482$  vs.  $12.113 \pm 5.127$  passi). Il 62,1% dei soggetti si trasferiva con l'auto (87). Il 36,4% (51) andava a scuola camminando, uno andava in bus e uno in bicicletta. I bambini che si recavano a scuola camminando o in bicicletta presentava un numero maggiore di passi di quelli che si recavano in auto ( $16.118 \pm 5.757$  vs.  $13.363 \pm 5332$  passi). Circa l'80% dei bambini che si trasferiva a piedi in meno di 15 minuti: questo può far ritenere che la vicinanza alla scuola possa essere un fattore di scelta della modalità, cos' come possono influire altri fattori (campegna da attraversare, viale alberati, traffico intenso, ecc.)

Anche se non è stato indagato il tipo di attività sportiva svolta dai bambini durante la giornata, si può supporre che il trasferimento a scuola in modo attivo sia associato ad elevati livelli di trasferimenti attivi in altre destinazioni. Il trasferimento a scuola attivo può quindi rappresentare una strategia per incrementare i livelli di attività fisica dei bambini. Per questo sono da ritenere positive iniziative del tipo 'cammina e prendi il bus', che possono costituire programmi per incrementare l'educazione fisica.

## Rassegna bibliografica

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

### Biomeccanica, biologia e allenamento

- Per approfondire la problematica dell'allenamento della forza nelle discipline di fondo, in particolare la questione se utilizzare l'allenamento con i pesi, può risultare interessante l'articolo di J. Karp che cerca di individuare delle evidenze scientifiche (**Karp, J.R. – Strength training and distance running: a scientific perspective** –

Allenamento di forza e fondo: una prospettiva scientifica – *Track Coach*, 193, 6160-6163).

- Gli effetti dell'allenamento in altitudine continuano ad essere oggetto di studio, questa volta segnaliamo uno studio sulla marcia, il cui scopo è quello di quantificare gli effetti fisiologici e di prestazione dell'esposizione all'ipossia in un raduno con altitudine simulata. (**Saunders et al.** – *An attempt to quantify the placebo effect from a three-week simulated altitude training camp in elite race walkers.* – *Un tentativo di quantificare l'effetto placebo di un raduno di allenamento con altitudine simulata di tre settimane in marciatori di elite* – *International Journal of Sports Physiology and Performance* – 5, 4, 521-534).
- La proposta di protocolli valutativi per il corretto sfruttamento di dati ricavati da dispositivi di analisi del movimento è lo scopo dello studio effettuato dall'INDACO, anche questo sulla marcia. Si tratta del primo passo per la definizione della procedura, necessaria ad identificare il numero di prove utili per la stabilizzazione dei parametri biomeccanici individuali e per la descrizione delle caratteristiche personali (**Preatoni, E., La Torre A., Santambrogio G.C., Rodano** – *Monitoraggio del gesto sportivo con tecniche di "motion analysis": protocolli di valutazione e applicazione nella marcia agonistica* – *Medicina dello Sport*, 63, 3, 327-342).
- Uno studio spagnolo analizza, invece, le relazioni tra test di sprint, abilità di salto e forza isometrica. (**Sabido Solana R., Gomez Navarrete J., Barbaro Murillo D., Gomez-Valadès Horrillo** – *Relaciones entre pruebas de velocidad, test de salto y dinamometria isometrica en velocistas* – *Rapporti tra prove di velocità, test di salto e dinamometria isometrica in velocisti* – *Apunts* – 2010, 101, 83-86).
- Nel primo numero 2011 della rivista "Track Coach" viene presentato uno studio per capire quali sono gli elementi più importanti nella prestazione del lancio martello di atleti di college. I risultati suggeriscono che la prestazione dipende più dallo squat completo, dal numero di lanci effettuati in un anno e dalla tecnica adottata (**Judge L.W., Bel-lar D., McAtee G., Judge M.** – *Predictors of personal best performance in the hammer throw for U.S. collegiate throwers* – *Indicatori della migliore prestazione personale nel lancio del martello per lanciatori americani di college* – *Track Coach*,

194, 6196-6203)

### Medicina dello sport

- L'annosa questione: "stretching sì - stretching no", viene affrontata in un articolo di Sansone, Bovi e Vincenti, nell'ottica specifica della prevenzione degli infortuni. I risultati riportati, che continuano a non essere del tutto chiari, sembrano, però, appurare che in alcuni casi lo stretching non abbia effetti, in altri si consiglia invece di combinare lo stretching con altri tipi di esercizi, selezionando metodologie specifiche. (**Sansone G., Bovi E., Vincenti** – *Prevenzione degli infortuni e prestazione dello stretching* – *Il fisioterapista* – 16, 6, 51-57).

### Psicologia dello sport

- Il "GIPS" presenta uno studio sulla differente percezione dell'ansia tra atleti dilettanti e atleti di alto livello, non tanto allo scopo di definire le caratteristiche personalologiche, ma piuttosto per dare indicazioni sulla costruzione di un efficace approccio emotivo alla gara e all'allenamento (**Rossi B.** – *Gli stati dell'umore e la carriera sportiva* – *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport* – 8, 2010, 21-24).
- Un altro intervento sull'approccio alla gara è rappresentato dallo studio di Kingston et al. sull'analisi delle fonti della fiducia in sé nell'affrontare una competizione. Anche in questo caso l'articolo è interessante per la progettazione e la definizione dei tempi degli interventi di tipo psicologico. (**Kingston K., Lane A., Thomas, O.** – *A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence* – *Un esame temporale delle fonti della fiducia in sé nello sport di élite* – *The Sport Psychologist* -, 24, 3, 313-332).
- Alberto Cei ci offre invece un intervento di tipo generale sull'allenamento mentale nello sport di alto livello, illustrando le caratteristiche del programma da lui utilizzato, distinguendo due livelli, base e avanzato (**Cei A.** – *Il mental coaching nello sport di alto livello* – *SDS Rivista di cultura sportiva*, 20, 87, 21-26).
- La rivista di Sport e Psicologia americana di "Human Kinetics", nel quadro delle modalità di comunicazione offre un approfondimento sulle modalità, in cui viene fornito il feedback correttivo, analizzando in particolare la valenza del feedback che supporta l'autonomia. (**Mouratidis,**

**A., Lens W., Vansteenkiste M.** – *How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy-supporting way – Come si fornisce il feedback fa la differenza: il ruolo motivante della comunicazione che supporti l'autonomia – Journal of Sport & Exercise Psychology, 32, 5, 619-637*

- Nella rivista della Scuola dello sport è stata pubblicata la traduzione di un articolo tratto dalla Rivista "Leistungssport", che si occupa delle problematiche riguardanti la gestione degli allenamenti di atleti di alto livello (**Nordmann L.** - *Aspetti dell'attività di un allenatore di successo dal punto di vista nazionale ed internazionale – SDS Rivista di cultura sportiva, 20, 87, 9-14*).

### Tecnica e didattica delle specialità

- Il lancio del giavellotto di Matthias de Zordo e di Till Woescher vengono analizzati dal punto di vista tecnico, tramite fotogrammi, nella rivista tedesca "Leichtathletiktraining". (**Wollbrueck R, Henry B.** – *Spitze mit dem Speer - Cime con il giavellotto - Leichtathletiktraining, 2010, 21, 9-10, 38-44*).
- Ancora nella stessa rivista viene analizzata la struttura di lavoro del saltatore in lungo Christian Reif, campione europeo 2010, con alcune tabelle sul programma di allenamento svolto, senza tralasciare l'aspetto motivazionale e sociale. L'aspetto tecnico viene analizzato valutando i fotogrammi di due salti dell'atleta. (**Killing W., Knapp U.** – *Der Jahres-weltbeste im Weitsprung – Il migliore del mondo dell'anno nel salto in lungo - Leichtathletiktraining, 2010, 21, 11, 4-11*).

### Scuola e giovani

- Sempre nella rivista "Leichtathletiktraining" viene proposto un inserto sulle varie attività proponibili ai bambini per farli correre senza far calare la motivazione. (**Schrader A.** – *Laufen mit Kindern – Corriere con i bambini – Leichtathletiktraining, 2010, 21, 9-10, inserto*). Nell'ultimo numero del 2010 si illustra una proposta di allenamento in palestra per giovani ostacolisti corredata da numerose immagini con le varie esercitazioni, dal riscaldamento alla fase centrale ed una proposta di seduta di allenamento ed esercizi in cui in bambini si cimentano con l'acrobatica (**Huecklekes J.** – *So organisieren Sie ihr Hallentraining – Organizzate così il vostro allenamento in palestra./ Olufemi C.*

– *Akrobatik macht Spass – L'acrobatica fa divertire - Leichtathletiktraining, 2010, 21, 11, 14-22 e 26-32*).

- Per far avvicinare gli atleti principianti al lancio del martello può essere utile l'articolo di Bingisser e Jensen. (**Bingisser G.M., Jensen R.E.** – *Teaching the hammer throw : how to get a beginner to throw in just days – Insegnare il lancio del Martello: come riuscire a far lanciare un principiante in pochi giorni – Track Coach, 194, 6191-6193*)

### Attività amatoriale e sport per tutti

- Sempre nella rivista tedesca di atletica leggera troviamo la prima parte di un articolo, che può rappresentare un valido aiuto per svolgere esercitazioni di ginnastica generale sia per atleti agonisti, sia per l'attività amatoriale e lo sport per tutti. Si tratta di una serie di esercizi suddivisi per tipologia (mobilitazione), regione interessata (addome e schiena), attrezzi (bastone), con tante figure esemplificative. (**Ritschel W.** – *Traning mit system – Allenamento sistematico - Leichtathletiktraining, 2010, 21, 9-10, 62-71*).

### Management dello sport

- Nella rivista „Il Nuovo Club“ vengono illustrate ad opera di Guido Martinelli tutte le novità fiscali introdotte negli ultimi mesi del 2010 dall'INPS all'ENPALS. (**Martinelli G.** – *Le novità fiscali del 2010 – Il nuovo club, XXI, 116, 18;20-23*)
- Il numero 15 della rivista Spaziosport è interamente dedicato agli impianti dell'atletica leggera, con numerosi interventi riguardanti vari aspetti: dalla progettazione vera e propria agli impianti tecnologici moderni, alle piste, alla gestione, alla situazione attuale in Italia, al management dei grandi eventi. Nell'ultima parte sono riportati esempi e buone pratiche (**AA.VV.** – *Gli impianti per l'atletica leggera. Nuove prospettive. – Spaziosport, IV, 15*).
- Infine Winfried Joch delinea la situazione dell'atletica europea, nel quadro della perdita di importanza politica e ed economica del vecchio continente. Si analizzano i recenti sviluppi e le future prospettive. (**Joch W.** – *Die europäische Leichtathletik – Stand, Entwicklung und Perspektiven – L'atletica leggera europea- Stato, sviluppo e prospettive – Leistungssport, 40, 5, 4-7*).

## Convegni, seminari, workshop

Attività svolte in collaborazione



Centro Studi & Ricerche

### Convegno

#### Convegno di aggiornamento tecnico

**Villa Lagarina (TN), 15 gennaio 2011**

Relazioni

**“La multilateralità, antidoto contro la specializzazione precoce”.** Fulvio Maleville.

**“Lo sviluppo ed il mantenimento del talento”.**

**Antonio La Torre.**

*Organizzazione:* Comitato Provinciale FIDAL di Trento e U.S. Quercia Trentingrana di Rovereto, con la collaborazione del Comune di Villa Lagarina e del Centro Studi & Ricerche FIDAL

### Convegno tecnico

#### Identificazione e sviluppo del talento sportivo: nuove prospettive?

**Casalmaggiore, 8 febbraio 2010**

Relazioni

**Identificazione e sviluppo del talento sportivo: nuove prospettive?** Antonio La Torre

**Valutazione e monitoraggio del talento sportivo,** Piero Incalza

*Organizzazione:* Interflumina, Panathlon Club di Cremona, Crema e Parma, Università degli Studi di Pavia, CdL in Scienze Motorie

### Seminario di approfondimento tecnico

#### I lanci: potenziamento, propriocettiva, tecnica di base, tecnica evoluta

**Roma, 5 marzo 2011**

Relazioni:

**“Potenziamento, sollevamento e tecnica di base”**, Gianni Alessio

**“Propriocettiva tecnica”**, Gioacchino Paci

**“Principi essenziali della tecnica evoluta e programmazione annuale”**, Valter Rizzi.

*Organizzazione:* Assital, ASD Sportrace, ASD Acli 3° Millennio

*Obiettivi:* il seminario propone un approccio completo e scientifico all'insegnamento ed all'allenamento delle discipline dei lanci dell'Atletica leggera: dai principi della fisica alla esecuzione pratica dei lanci. Partendo dallo sviluppo della forza dall'età giovanile, con riferi-

menti anche al sollevamento pesi, la problematica della tecnica viene affrontata dai principi fondamentali della tecnica di base fino alla tecnica evoluta. Viene proposto un percorso operativo sulla tecnica propriocettiva generale e specifica, con riferimenti alla disabilità. All'interno del seminario sarà possibile consultare libri e riviste editi dal Centro Studi FIDAL, dall'ASSITAL e da NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport.

### Convegno

#### “Convegno dell'Associazione Giuseppe Volpi”

**Nembro (BG), 12 marzo 2011**

Relazioni

**“La videoanalisi: lo studio della tecnica di corsa attraverso le nuove tecnologie”.** Piero Incalza. *Proposta per un protocollo di valutazione tecnica e funzionale nelle specialità di endurance*

**“L'esperienza dell'atletica a Mogliano”** Lahbi Faouzi. *Impostazione dell'allenamento con gli atleti*

**“La via americana alla corsa”.** Alberto Salazar. *In collegamento con il tecnico americano per illustrare la sua esperienza di allenatore e la sua metodologia di lavoro.*

*Organizzazione:* Associazione G. Volpi, Assital, CR FIDAL Lombardo, Centro Studi & Ricerche FIDAL

### Convegno nazionale

#### Problematiche intorno alla tecnica dei lanci

**iterbo, 12 marzo 2011**

Relazioni

**“Parametri biomeccanici della tecnica”.** Nicola Silvaggi.

**“Genesi, sviluppo e perfezionamento della tecnica”.** Francesco Angius.

*Organizzazione:* FIDAL Viterbo, FIDAL Lazio, Centro Studi & Ricerche FIDAL

### Seminario di aggiornamento

#### Le corse veloci e ad ostacoli

**Napoli Ponticelli, 19 marzo 2011**

Relazioni

**“L'ostacolista: l'esaltazione del velocista”.** Luciano Caputo.

**“Infortuni muscolari e problemi traumatologici più frequenti del velocista: quale terapia?”** Paola Brancaccio.

Moderatore: **Roberto Lobietti**

**“Promozione dell'atletica leggera – Politiche di marketing e comunicazione per lo sport”.** Giuseppe Plaitano.

*Organizzazione:* FIDAL – Comitato Regionale Campano