

INDICE

Editoriale

di Maurizio Damilano  
pag. 1

Avviso ai lettori di  
PiemontAtletica

pag. 2

Personaggio del  
mese

Marco Fassinotti  
pag. 3

Le medaglie dei  
piemontesi ai C.I.

Junior e Promesse  
pag. 5

Focus

Camp. Internazionali  
pag. 6

Campionati regionali  
pag. 6

Il Punto Tecnico

Endurance  
pag. 7

Salute & Atletica  
Leggera

Le fonti esogene ed  
endogene dei  
carboidrati  
pag. 9

Bacheca GGG

Regolamento tecnico  
internazionale (2a parte)  
pag. 11

Editoriale

di Maurizio Damilano

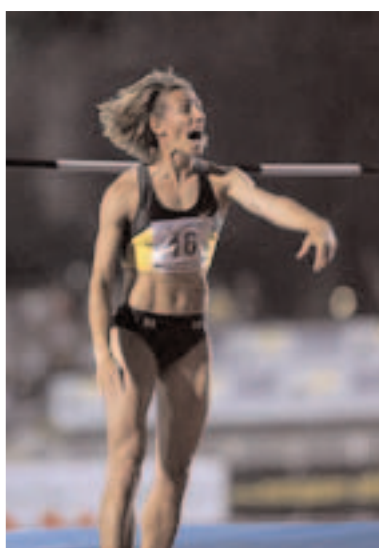
**P**rosegue l'attività con una cadenza di impegni sempre più pressante e, nell'insieme degli impegni istituzionali, trovano spazio eventi internazionali o di forte impatto promozionale come sono stati il Meeting Internazionale del CUS Torino e il Miglio di Torino.

Un commento su questi due eventi è doveroso seppure per motivi differenti.

Naturalmente il Meeting di Atletica organizzato dal CUS Torino merita una citazione particolare per tutta una serie di motivi. Innanzitutto il record storico della Di Martino. Un fiore all'occhiello per il meeting che prosegue il suo consolidamento. Poi per la capacità organizzativa che anche quest'anno ha garantito non solo uno spettacolo di buon livello agonistico ma anche la conferma di un'affluenza di pubblico decisamente buona. Gradinate del "Nebiolo" quasi complete per uno spettacolo che, giustamente, visto il record che lo ha impreziosito, si è chiuso con i classici fuochi artificiali.

Una considerazione personale, da spettatore del meeting e da appassionato dell'atletica più che per il ruolo che ricopro, mi porta a dire che forse l'atletica ha però bisogno di studiare nuove forme di coinvolgimento del pubblico. E' stato sicuramente encomiabile il lavoro dei due speaker, ma credo siamo ormai un po' tutti troppo abituati alla TV e la gente non riesce a gustare bene l'insieme dello spettacolo. Forse un uso diverso del video-screen aiuterebbe di più. Intendo l'avere un commentatore che faccia (unitamente alla regia del meeting) una cronaca di tipo televisivo delle immagini del video-screen aiutando il pubblico a capire meglio le singole prestazioni (in modo particolare per i concorsi) con ripetizioni video che contribuirebbero a focalizzare meglio alcuni momenti. Anche quegli attimi sfuggiti a molti potrebbero forse essere valorizzati e il pubblico risulterebbe più coinvolto. Naturalmente è un'idea che nasce da una impressione che ho registrato nell'assistere al meeting, rilevando un po' di freddezza generale

(segue pag.2)



Record Italiano nel salto in alto per Antonietta di Martino al Meeting Memorial Nebiolo (foto G. Colombo, Omega)

REDAZIONE PIEMONTATLETICA: Myriam Scamangas

COLLABORATORI: Shuela Curatola; Antonio Dotti; Luigino Iorioz

scossa solamente da talune particolari situazioni.

Il Miglio di Torino è un po' un ritorno dell'atletica nel "salotto buono" della Città. Un tentativo generoso da parte degli organizzatori che credo siano stati ripagati con piena soddisfazione.

L'atletica leggera ha bisogno anche di questi momenti promozionali per portarsi e stare in mezzo alla gente. Non tutti lo hanno capito. Ma chi era presente – come mi è stato raccontato da molti – ha goduto di un piacevolissimo momento di sport e di buone emozioni. Io sono convinto sia una esperienza che merita attenzione da parte degli amministratori cittadini, perché potrebbe divenire un forte momento di promozione della Città se si riuscirà a dargli una dimensione internazionale e di alto livello. La strada del resto è segnata da ciò che molte importanti Città



Piazza San Carlo teatro del Miglio di Torino; la gara maschile (foto organizzatori)

fanno, da New York, a Madrid, a Londra ...

Ultimo, ma non per importanza ed affetto personale, il ricordo che la manifestazione ha voluto dare a Ludovico Perticone dedicadogli l'evento. Sono certo sarebbe piaciuto anche a lui. Con la sua solita ironia avrebbe commentato, forse, ma avrebbe molto apprezzato.

Vorrei concludere con i complimenti a tutti i nostri atleti che in questo periodo hanno ottenuto risultati significativi e titoli di categoria nelle diverse manifestazioni. Non faccio nomi in particolare perché tutti meritano il plauso del movimento atletico piemontese. Siamo alla ricerca di questo, di dare alla nostra atletica un valore tecnico sempre più importante che consolidi anche il ruolo delle società e la stabilità degli atleti al suo interno.

Auguri per coloro che affronteranno tra breve i Campionati Italiani Individuali Assoluti e poi... buone vacanze a tutti.



A. Howe al Meeting Memorial Nebiolo (foto G. Colombo, Omega)



Il Miglio di Torino: la gara femminile (foto organizzatori)

## Avviso ai Lettori di PiemontAtletica

Con il mese di luglio si chiude la prima parte della stagione agonistica su pista e con essa anche il primo periodo di pubblicazione di PiemontAtletica, il periodico del Comitato Regionale Fidal Piemonte.

Il primo bilancio della nostra redazione è decisamente positivo, dal momento che questo è il secondo documento più scaricato dal sito [www.fidalpiemonte.it](http://www.fidalpiemonte.it). Vogliamo condividere questo ottimo risultato con tutti i nostri lettori a cui dobbiamo un caloroso ringraziamento.

PiemontAtletica tornerà on line il 12 settembre con nuove rubriche e con una nuova veste grafica.

Invitiamo chiunque volesse inviare suggerimenti, proposte redazionali e di collaborazione, domande e commenti su questa prima fase della rivista a contattare la redazione all'indirizzo [mail stamp@fidalpiemonte.it](mailto:stamp@fidalpiemonte.it)

Arrivederci a settembre!



Personaggio del mese



MARCO FASSINOTTI  
Volere Volare

di Myriam Scamangas

Antonietta di Martino, nuova detentrica del record italiano di salto in alto con 2,03 metri, l'ha dichiarato in una recente intervista: quando è in gara, prima della rincorsa, nel momento in cui si cerca di ipnotizzare l'asticella, pensa ad una cosa sola: volare. Perché salire in alto, volare appunto, è bello, dà una sensazione di libertà e non vorresti scendere più. E la stessa cosa pensa e mette in pratica, gara dopo gara, Marco Fassinotti, atleta torinese classe 1989 della Safatletica, Campione Italiano Junior di Salto in Alto a Bressanone.

Marco ha iniziato a volare alto da quest'inverno, quando a Genova, ai Campionati Italiani indoor, ha superato per la prima volta quota 2,00 metri, un ostacolo anche a livello psicologico, un vero e proprio confine da mettersi al più presto dietro le spalle; poi deve averci preso gusto, deve aver assaporato anche lui l'alta quota e non è più sceso.

Così arriva l'8 maggio, giorno della fase finale provinciale di Torino dei Campionati Studenteschi: "Sono arrivato alla gara molto carico perché sapevo che c'erano anche Kevin Ojiaku e Daniele Martis in lizza: Kevin alla fine non si è presentato, ma ormai ero carico; e poi il clima dei Campionati Studenteschi è ideale per

gareggiare: hai tutta l'attenzione puntata addosso, c'è un'atmosfera piacevole e amichevole, meno tensione ... e tutto è venuto facile!" Il tutto a cui allude Marco è la sua misura, 2,08 metri che è anche il suo record personale. Un

bel salto di qualità rispetto all'anno scorso, dove Marco non era andato oltre 1,96 metri.

Kevin Ojiaku e Daniele Martis, gli avversari, sono altri due giovani talenti piemontesi della specialità; Kevin, tesserato per l'Atletica Canavesana, è salito quest'anno a 2,10 metri e per il suo curriculum sportivo è stato inserito già da due anni nel Progetto Talento Nazionale mentre quest'anno è entrato a far parte del Team Talento Piemonte, come Daniele Martis, atleta della Safatletica e compagno di allenamento di Marco. Naturale quindi che Fassinotti cercasse nella competizione con loro ulteriori stimoli per migliorarsi.



Marco Fassinotti Campione Italiano a Bressanone (Foto Colombo per Omega Fidal)

I Campionati Italiani di Bressanone erano quindi la sede di una nuova sfida tra i tre, con i migliori junior italiani a fare

da terzi incomodi. E anche questa volta Marco deve aver trovato tutti gli stimoli giusti e forse qualcuno in più al punto da guadagnarsi il titolo di rivelazione del salto in alto giovanile perché sale a quota 2,06 metri nonostante la pedana bagnata, il vento e l'umidità e può guardare i suoi amici-rivali dall'alto del podio di Campione Italiano. "E' stata una gara strana, non mi aspettavo



Marco Fassinotti in azione a Bressanone (foto G. Colombo, Omega Fidal)

davvero di vincere; quando siamo rimasti in tre ai 2,00 metri - il torinese, il favorito Silvano Chesani, quest'anno a quota 2,17 metri, e Riccardo Cecolin, a quota 2,10 metri - il mio obiettivo era arrivare secondo e fare il minimo per le convocazioni per l'esagonale di Firenze del 4 agosto - incontro internazionale juniores tra Italia, Francia, Spagna, Algeria, Tunisia, Marocco - poi è stato tutto fulminante". Fassinotti infatti salta 2,03 al primo tentativo e si trova al comando; Cecolin si ferma ma Chesani supera la misura alla 2° prova per poi fallire 2,06 metri che invece Marco salta al primo tentativo. "Non sapevo davvero come gestirlo, è stato improvviso e inaspettato. Per questo i tentativi che poi ho fatto a 2,09 metri sono stati davvero orrendi!" Naturale che dopo il titolo inatteso la concentrazione sia venuta meno, ma Fassinotti vuole ancora salire. "Per quest'anno ho già fatto molto e sono molto contento di essermi assestato su misure sopra i 2,00 metri. Però se non quest'anno, sicuramente l'anno prossimo ho nel mirino i 2,14 - 2,15 metri e, chissà, magari i Campionati Mondiali Junior".

Come si diceva, il miglioramento nel corso dell'ultimo anno è stato davvero notevole e Marco e la sua allenatrice, Valeria Musso, concordano sui motivi: "Quest'anno mi sono allenato con maggiore regolarità e inoltre sono cresciuto fisicamente". "Marco è in piena crescita adolescenziale - chiosa la Musso - quindi abbiamo lavorato molto sulle sue capacità di coordinazione, sulla sensibilità particolare che deve avere un atleta per saper sentire e gestire il proprio corpo e infatti sono convinta che abbiamo raggiunto un certo equilibrio. C'è però ancora molto da lavorare, sia dal punto di vista tecnico che sul piano della forza. Al momento Marco sta sfruttando bene le sue potenzialità ma deve ancora automatizzare tutti i particolari tecnici che costituiscono la rincorsa e lo stacco". Fassinotti sembra concordare con questa visione: "Nello stacco me la cavo abbastanza anche se c'è da lavorare, ma devo sicuramente migliorare molto nel valicamento dell'asticella." Il salto in alto è una di quelle specialità che richiedono continua concentrazione per gare che spesso durano un paio d'ore. "Può essere stressante in effetti, ma è un fattore psicologico. Con il tempo ci si abitua e si impara a gestirlo" dice Marco, che sembra davvero motivato da questa prima parte di stagione. Dopo i confronti con i suoi coetanei ora l'attende la competizione con gli Assoluti: "Ho fatto il minimo e penso proprio che andrò ai Campionati Italiani Assoluti di Padova. Certo sarà un'emozione confrontarsi con "i grandi": mi è già successo nel meeting di Celle Ligure e ai Campionati Regionali assoluti ma capiterà sempre più frequentemente, quindi bisogna abituarsi".

### Scheda di Marco Fassinotti

Data di nascita	1989
Allenatore	Valeria Musso
Società	2002: Cus Torino 2003-2007: Safatletica
Specialità	Salto in alto
Record personale	2,08 metri
Palmares	2006, Campionati Italiani Allievi 9° classificato 2007, Campionati It. Indoor Junior 4° classificato 2007, Campionati It. Outdoor Junior 1° classificato e Campione Italiano
Studi	Liceo Scientifico
Hobby	Libri Fantasy - TV - musica
Note	convocato al raduno collegiale di giugno a Schio per il Progetto Talento Nazionale

Marco ha davvero le idee chiare. La sua allenatrice conferma: "E' davvero motivato da questa stagione; è ancora molto giovane, quindi bisogna stargli vicino così da farlo crescere nel modo giusto, sia a livello fisico che di testa. E' un ragazzo davvero a modo che a livello di potenzialità ha ancora tutta da dimostrare, quindi il suo entusiasmo non può che fargli bene."

Molto positivo è anche il clima nel gruppo di allenamento: "Mi alleno con Daniele Martis e Matteo Milani e siamo davvero un gruppo che si aiuta e si stimola a vicenda. Adesso poi che siamo tutti e tre su buone misure ci divertiamo a fare a gara chi per primo passa la misura più alta!". Un bel clima che Valeria Musso conferma con una punta di orgoglio: "Sono davvero un team, la rivalità naturalmente c'è ma è quella positiva che ti stimola a migliorare, non è invidia. Sono davvero contenta di aver portato 3 atleti ai campionati italiani; mi è spiaciuto per il periodo di crisi che ha passato Daniele ma adesso sembra superato e sta tornando alle sue misure". E chissà che non trovi nei compagni un ulteriore stimolo per allontanare

definitivamente il momento grigio. Marco non ha dubbi: "Il gruppo è fondamentale: quest'anno ho avuto dei momenti in cui, a causa dello studio, ero davvero stanco e non ce la facevo a fare tutte e due le cose, scuola e allenamento, come avrei voluto. Ma i miei amici mi hanno sempre sostenuto".

Marco frequenta il liceo scientifico che non trascura dunque per l'atletica ma che coniuga, con gli inevitabili sacrifici, con la passione sportiva che nel tempo l'ha portato all'atletica: "Mi sono avvicinato allo sport praticando il basket. Poi alle medie mi ha notato il mio

professore di ginnastica che mi ha consigliato l'atletica: ho iniziato facendo il salto in lungo e il salto in alto ma poi mi sono concentrato solo sull'alto". E i risultati non sono tardati ad arrivare dando ragione alla scelta sua e del suo tecnico.

Questo è Marco Fassinotti: un ragazzo di 18 anni che tra atletica e studio non ha più tanto tempo di leggere i libri fantasy, da sempre il suo hobby, che si rilassa volentieri ascoltando musica o la sera davanti alla tv e nelle normali uscite con gli amici: e che vuole volare. Primo risultato raggiunto: new entry nel Team Talento Piemonte.



Il podio di Bressanone: Marco Fassinotti e Daniele Martis il 2° e il 3° da sinistra (Foto Colombo per Omega Fidal)

## Le medaglie piemontesi dei Campionati Italiani Junior e Promesse a Bressanone 2007

### 7 ORI

#### JUNIOR

Marco Fassinotti (Safatletica) salto in alto con 2,06 metri  
 4x100 Cus Torino (Giorgio Zampieri, Andrea Barucco, Fabio Squillace, Fabrizio De Leo)  
 4x400 Cus Torino (Fabrizio De Leo, Stefano Fornara, Andrea Rossi, Fabio Squillace)

#### PROMESSE

Fabio Cerutti (Atl. Riccardi Milano) 100 metri con 10"64  
 Valentina Costanza (Esercito) 800 metri Promesse con 2'09"50  
 Valentina Costanza (Esercito) 1500 metri con 3'21"20  
 Giulia Martello (Fondiarria Sai) 42,91 metri nel lancio del disco

### 8 ARGENTI

#### JUNIOR

Fabio Squillace (Cus Torino - Team Talento Piemonte) 21"65 nei 200 metri  
 Francesca Grange (Atl. Canavesana - Team Talento Piemonte) 24'39"34 nei 5 Km  
 Fabio Buscella (Cento Torri Pavia) 7,34 metri nel salto in lungo  
 Fabio Buscella (Cento Torri Pavia) 15,46 nel salto triplo  
 Ambra Julita (Asics Firenze) 42,37 metri nel lancio del disco  
 Federica Scidà (Jacky-Tech) 4'43"66 nei 1500 metri

#### PROMESSE

Vincenzo Stola (Runner Team) 14'45"02 nei 5000 metri  
 Ombretta Bongiovanni (Sanfront) 4'35"36 nei 1500 metri

### 6 BRONZI

#### JUNIOR

Eleonora D'Elicio (Cus Torino - Team Talento Piemonte) salto triplo con 12,78 metri  
 Tatiana Vitaliano (Derthona Atletica - Team Talento Piemonte) salto in alto con 1,74 metri  
 Andrea Gallina (Atl. Mercurio Novara - Team Talento Piemonte) 53"33 nei 400 hs  
 Francesca Leone (Pro Patria Milano) 18'02"69 nei 5000 metri

#### PROMESSE

Eloisa Stefani (Sanfront) 11'17"00 nei 3000 siepi  
 Zoe Anello (Camelot) 1'01"01 nei 400 hs

### RAFFRONTO CON IL 2006

5 titoli, 3 argenti e 3 bronzi (quindi movimento in crescita)  
 Da segnalare la conferma del titolo da parte di Martello e Costanza nei 1500 (nel 2006 aveva concluso gli 800 metri al 3° posto); il peggioramento di Vitaliano (vincitrice l'anno scorso, quest'anno 3° classificata), di Edoardo Guaschino sui 400 hs (da campione uscente non è stato in grado di salire sul podio chiudendo in 5° piazza), di Zoe Anello sempre sui 400 hs (3° classificata nel 2007, 1° nel 2006). Conferme anche per Fabio Buscella nel lungo e nel triplo, per Ombretta Bongiovanni (1500 metri e 5000 metri), per Ambra Julita nel disco. Netto miglioramento infine per Fabio Squillace (2° nel 2007 sui 200 metri, 6° nel 2006).





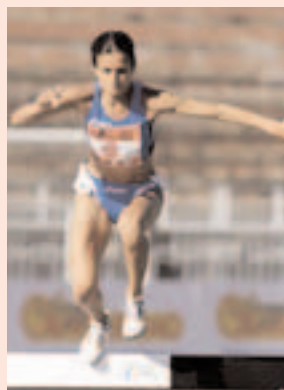
## Campionati internazionali

### Rassegne Internazionali Giovanili - i piemontesi convocati

11-15 LUGLIO 2007, CAMPIONATI MONDIALI ALLIEVI ALLIEVI - OSTRAVA (CZE)  
Valeria Roffino (UGB) - 2000 siepi con 6'46"71

12-15 LUGLIO 2007, CAMPIONATI EUROPEI UNDER 23 - DEBRECEN (HUN)  
Fabio Cerutti (Atl. Riccardi Milano) - 100 metri con 10"31 e 4x100  
Valentina Costanza (Esercito) - 1500 metri con 4'19"16  
Ombretta Bongiovanni (Sanfront Atletica) - 1500 metri con 4'23"17

19-22 LUGLIO 2007, CAMPIONATI EUROPEI JUNIOR - HENGELO (NED)  
Eleonora D'Elificio (Cus Torino) - salto triplo con 12,78 metri  
Federico Tontodonati (Cus Torino) - marcia 10 km con 43'31"60  
Fabio Buscella (Cento Torri Pavia) salto triplo con 15,56 metri



Elena Romagnolo



Valeria Roffino

### Coppa Europa Milano

#### Record Italiano 3000 siepi per Elena Romagnolo

Cinque i Piemontesi presenti in Coppa Europa a Milano.

Elena Romagnolo (Esercito)

9'41"11 record italiano 3000 siepi (migliora di ben 11 secondi il precedente limite nazionale) - minimo A per i Mondiali di Osaka.

Livio Sciandra (Aeronautica): 1'49"77 sugli 800 metri

Zahra Bani (Fiamme Azzurre): 60,20 metri nel giavellotto

Valeria Canella (Fiamme Azzurre): 6,31 metri nel salto in lungo

Fabio Cerutti (Atl. Riccardi Milano): 3a frazione nella 4x100 (che chiude in 39"09)



## Campionati Regionali - Rappresentative Regionali

### I Campioni Regionali Assoluti (2a giornata - 29 giugno, Alessandria)

#### UOMINI

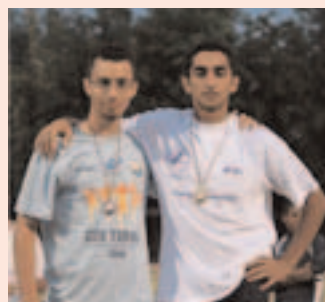
200 metri: Fabio Squillace (Cus Torino - Team Talento Piemonte), 21"84  
800 metri: Alessandro Turrone (Cover Mapei - Team Talento Piemonte), 1'55"03  
5000 metri: Armando Sanna (Cover Mapei), 14'34"62  
400 hs: Edoardo Guaschino (Atl. Alessandria), 52"80  
Alto: Marco Fassinotti (Safatletica), 2.04 metri  
Lungo: Andrea Guarino (Cus Torino), 6,71 metri  
Peso: Antonio Iacocca (Vittorio Alfieri Asti), 12,57 metri  
Martello: Mattia Ragno (Atl. Vercelli 78), 47,58 metri  
4x400: Atl. Vercelli 78 (Pane-Baggio-Fantone-Bertolone), 3'29"61

#### DONNE

200 metri: Annalisa Maggiorotto (Vittorio Alfieri Asti), 25"81  
800 metri: Ombretta Bongiovanni (Sanfront), 2'09"86  
5000 metri: Cinzia Passuello (Vittorio Alfieri Asti), 17'08"85  
400 hs: Anna Laura Marone (Cus Torino), 1'03"72  
Asta: Giulia Galli (Polisp. Borgomanero - Team Talento Piemonte), 3,40 metri  
Lungo: Chiara Mancino (Cus Torino), 5,63 metri  
Disco: Iliana Marchetti (Cus Torino), 35,89 metri  
Giavellotto: Rossana Raviola (Vittorio Alfieri Asti), 34,94 metri

### Trofeo Ceresini cadetti - Rappresentativa Regionale

80 metri: Christian Andreone (Safatletica), 9"59  
300 metri: Filippo Giordano (Bugella Sport), 36"61  
1000 metri: Davide Dolfi (Atl. Volpiano), 2'46"50  
2000 metri: Daniele Mainardi (CBR Borgaretto 75), 6'21"02  
100 hs: Giacomo Berchi (Bugella Sport), 13"61  
Alto: Matteo Omedè (Vittorio Alfieri Asti), 1,86 metri  
Lungo: Giorgio Martone (Atl. Cuneo), 5,49 metri  
Peso 4 Kg: Davide Visconti (GS Murialdo), 13,47 metri  
Martello 4 Kg: Lorenzo Puliserti (Borgomanero), 45,36 metri  
Giavellotto 600 gr: Edoardo Gatti (Atl. Alessandria), 41,00 metri  
4x100: Merlo - Berchi - Giordano - Andreone, 45"38



F. Squillace Camp. Regionale



Trofeo Ceresini

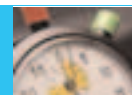
### Prove Multiple - Campionati Regionali Assoluti e Trofeo delle Province giovanile

Decathlon: Gabriele Aprile (UGB) con 6077 punti  
Eptathlon: Rosanna Raviola (Vittorio Alfieri Asti) con 4206 punti  
Pentathlon cadetti: Matteo Omedè (Vittorio Alfieri Asti) con 3150 punti  
Pentathlon cadette: Laura Marchetti (Sisport Fiat) con 3378 punti  
Tetrathlon ragazzi: Mattia Dutto (Roata Chiusani) con 2727 punti  
Teatrathlon ragazze: Arianna Curto (GS Murialdo) con 2677 punti

### Trofeo Ceresini cadette - Rappresentativa Regionale

80 metri: Giulia Liboa (Atl. Mondovi), 10"42  
300 metri: Alessia Festa (Atl. Stronese Xellion), 43"28  
1000 metri: Marta Prato (Atl. Fossano), 3'12"89  
2000 metri: Martina Merlo (GS Murialdo), 6'59"31  
80 hs: Laura Marchetti (Sisport Fiat), 12"36  
Alto: Veronica Peretti (Bugella), 1,50 metri  
Lungo: Matilde Casale (Vittorio Alfieri Asti), 4,70 metri  
Peso 3 Kg: Laura Canalis (Sisport Fiat), 9,73 metri  
Martello 3 Kg: Silvia Bosia (GS Murialdo), 24,41 metri  
Giavellotto 400 gr: Bianca Nebiolo (Sisport Fiat), 27,13 metri  
4x100: Vassallo - Liboa - Marchetti - Festa, 50"51

## Il Punto Tecnico



### ENDURANCE

*di Antonio Dotti*

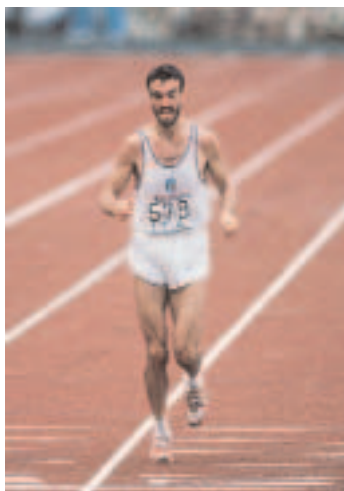
#### Problematiche dell'efficacia dell'allenamento

In questi ultimi anni l'evoluzione dei risultati negli sport di endurance ha costretto tutti gli operatori dello sport (atleti, allenatori e medici) a studiare nuove strategie per aumentare in modo più efficace la preparazione a breve, medio e lungo periodo.

Una delle strade percorse è stata la possibilità sia a livello locale, ma soprattutto a livello internazionale, di conoscere le strategie e le metodologie seguite dai tecnici dei migliori atleti, costituendo di fatto una ragnatela di conoscenze ed esperienze che, messe a disposizione dei tecnici medesimi, hanno consentito di evolvere molto rapidamente le metodiche di allenamento verso tipologie pratiche sempre più precise ed efficaci.

Ovviamente le conoscenze acquisite premieranno soprattutto chi sarà maggiormente in grado di:

- gestire al meglio un sistema di preparazione che risulta complesso ed altamente articolato in modo da poterlo utilizzare secondo esigenze e tempistiche sempre più precise
- esaltare, attraverso pianificazioni altamente specifiche ed individuali, proposte di allenamenti che realizzino le potenzialità dell'atleta eliminandone carenze ed esaltandone le qualità
- modificare, attraverso un rigido controllo giornaliero, lo svolgersi delle ipotesi dell'allenamento, i piani di lavoro, permettendo una sempre maggiore efficacia del lavoro svolto
- creare in sintesi personalità tali da poter operare sia dal punto di vista fisico che psichico su quantità elevate di lavoro sia qualitativamente che come volume, cosicché possano svilupparsi risultati di eccellenza a breve e a lungo termine.



Gelindo Bordin, grande maratoneta del recente passato

Un esame delle metodiche di allenamento di atleti che hanno primeggiato nel passato ha infatti permesso di evidenziare che gli atleti vincenti sono stati in definitiva coloro che:

- erano stati in grado di aumentare le loro capacità di carico attraverso un significativo sviluppo della base del lavoro in relazione alla prestazione (Atletica, pattinaggio di velocità, canoa ecc.)
- erano riusciti a migliorare la resistenza di base sia attraverso l'incremento e l'interazione della forza e la sua successiva modificazione in tecnica (gesto più efficace e più forte = risultato)
- erano stati in grado di utilizzare metodiche innovative, quali l'utilizzo dell'allenamento in ipossia ed anche l'utilizzo della elettrostimolazione
- le competizioni avevano avuto una più precisa preparazione attraverso cicli di lavoro con una maggior quantità di carichi di sempre maggiore intensità
- il programma di lavoro annuale aveva avuto una sua maggiore puntualizzazione sia nei macrocicli che nei mesocicli
- i metodi di controllo di allenamento si erano evoluti e test di efficienza e di livello di allenamento erano divenuti costante quotidiana per consentire ai tecnici di procedere nel lavoro non a vista ma con la consapevolezza della bontà del lavoro.

Lo sviluppo cronometrico evidenziato nelle gare di maggior prestigio mondiale risulta ancora più impressionante se l'analisi di queste competizioni non si sofferma alla sua globalità, ma se ci si addentra ad un esame più microscopico, cioè ad un'analisi di tutte le fasi di gara, la partenza, la fase accelerativa, la parte di velocità a ritmo uniforme, la volata finale. Le resistenze da prendere in considerazione sono quindi:

- Resistenze di breve durata: (canoa, 1000 m di ciclismo, 800 m in atletica). Il risultato è pesantemente influenzato dalla fase accelerativa in partenza e con il crescente

livellamento dei tempi nel resto del percorso da una mobilitazione massimale delle componenti propulsive (aumento della frequenza).

- Resistenze di media durata: (1500 m in atletica, 1000 m kayak, 4000 m nel ciclismo, 2000 m nel canottaggio). In questo caso, pur nell'estrema variabilità delle caratteristiche personali degli atleti, (alcuni eccellono nelle qualità di rapidità e di forza rapida, altri nella resistenza alla forza) le condotte di gara lasciano prevedere differenze tattiche (rendimenti variabili) accompagnati da notevoli aumenti nella fase finale della gara.

- Resistenze di lunga durata: (sci di fondo, 1000m e marcia nell'atletica, 1500 m nel nuoto, ciclismo su strada). Nel corso del tempo si è assistito ad un aumento della velocità di percorrenza media della competizione, ed in genere ad un aumento della velocità della seconda parte della distanza di gara, fermo restando una notevole punta di velocità nella parte finale.



Stefano Baldini, campione di maratona del presente

### Nuove tipologie di allenamento dell'endurance

Gli approcci innovativi per lo sviluppo di risultati cronometrici a livello mondiale si incentrano sul procedere della ricerca scientifica, che, se da un lato ha portato alle storture del doping, dall'altro ha consentito agli allenatori di sfruttare appieno quelle che vengono definite "riserve di allenamento".

Le strade della scienza hanno perciò permesso essenzialmente di:

- rendere più efficienti le qualità di forza e di rapidità
- aumentare in maniera ponderata e cosciente (da parte del tecnico) la velocità di percorrenza durante l'anno nelle varie fasi di allenamento (privilegio dell'intensità) sia riguardo agli obiettivi da realizzare sia in considerazione dello stato di possibilità (in quel periodo) dell'atleta
- considerare in nuova maniera le attività di gara, non più viste solo come momento prestativo, ma come mezzo di

formazione della prestazione finale (cioè come quella indicata come momento clou della stagione agonistica). La

gara assume anche la caratteristica di momento di crescita controllata e controllabile, momento finissimo in cui il controllo dell'atleta diviene altamente efficace e difficilmente errato.

- aumentare in maniera altrettanto cosciente i mezzi di allenamento specifici che di fatto hanno portato ad un innalzamento della qualità del lavoro con una corrispondente diminuzione del volume
- rivisitare il processo di allenamento annuale in cui

i cicli di carico, scarico e trasformazione divengono la fase portante della prestazione.

Sul piano metodologico (pratico) tutto ciò si realizza attraverso:

- la costruzione di ampie basi di forza che a loro volta devono essere successivamente trasformate in resistenza specifica mediante la quale l'atleta può effettuare movimenti più efficaci (economy run) e più corretti dal punto di vista dell'inserimento delle catene cinetiche muscolari
- la capacità generale di prestazione, la quale costituisce la base sulla quale innestare la qualità e che si deve esprimere ogni anno che passa a livelli sempre più elevati
- lo studio personalizzato del recupero attivo dell'atleta che diviene fondamentale, in modo che si realizzino effetti preventivi sui sistemi osteo-articolari; questo consente di prevenire o limitare infortuni e di ridurre nel contempo i tempi di recupero organico.

Appare perciò fin troppo evidente che la possibilità di migliorare i risultati anche nelle specialità di endurance è intimamente legato al fatto che si rendano possibili velocità di percorrenza più elevate.

La conseguenza è che si devono creare dei presupposti di



resistenza alla velocità più elevati. Per ottenere ciò è necessario che in fase di preparazione i concetti di allenamento cosiddetti generali vengano adattati al perfezionamento del gesto (tecnica di esecuzione) ed ad un ampliamento delle capacità di resistenza alla velocità mediante un aumento del carico di lavoro su distanze più brevi di quella di gara a velocità maggiori rispetto a quelle di gara. In questa circostanza, come accennavamo dianzi, le gare si sono dimostrate la forma più efficace per l'aumento della capacità specifica di gara degli atleti e segnatamente di quelli che presentavano una maggiore anzianità di allenamento. E' oramai noto che, superata una certa anzianità di carriera, terminate le possibilità di incremento legate alle variabili dell'allenamento, gli atleti debbono, per poter rimanere ai vertici delle lista mondiali, scegliere senza altra possibilità la strada dell'intensità dei loro lavori durante la programmazione annuale. Per poter impostare un programma di lavoro che contenga tutti i presupposti di miglioramento della

prestazione è necessario che vi sia un miglioramento della struttura annuale ed anche dell'impostazione ciclica dei carichi; ciò si ottiene se il presupposto prestativo e l'allenamento annuale rispecchiano un filo conduttore che unisca tutte le varie fasi dell'allenamento oltre che la misura del carico e la modulazione per realizzarlo: tutto ciò è costituito dalla conoscenza delle gare più importanti perché queste danno la misura temporale in cui l'atleta deve raggiungere il massimo livello fisico e psichico di tutta la stagione.

La capacità maggiore del tecnico nel caso specifico è costituita dal possedere una sensibilità per gestire variazioni della struttura dell'allenamento legate alla adattabilità dell'atleta al lavoro per raggiungere l'obiettivo prefisso in quel periodo; infatti i periodi ottimali di adattamento variano a seconda della maggiore o minore anzianità di allenamento dell'atleta per cui diverse sono le fasi di sviluppo delle qualità necessarie al raggiungimento della prestazione.

## Salute e Atletica Leggera



### LE FONTI ESOGENE ED ENDOGENE DEI CARBOIDRATI

*di Shuela Curatola*

#### Le fonti esogene

I carboidrati (detti anche zuccheri, glucidi, glicidi) sono il miglior carburante per il runner, sia che corra distanze brevi sia che si cimenti nella maratona. Non bisogna però esagerare poiché la capacità di stoccaggio dei carboidrati non è infinita e quelli in eccesso vengono facilmente trasformati in grassi.

Durante lo sforzo fisico il glucosio necessario viene fornito dalla glicogenolisi (cioè la trasformazione chimica del glicogeno in glucosio), infatti quando si mangia si immagazzina il glucosio nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno.

Per aumentare il carico di glicogeno nei muscoli e nel fegato si usano due strategie:

- la supercompensazione glicidica (glicidi è un termine più "tecnico" per riferirsi ai carboidrati) nei giorni precedenti;
- il pasto pre-gara qualche ora (almeno tre) prima della

competizione.

Le fonti esogene di carboidrati sono quelle che vengono fornite dall'esterno: i vari reintegratori e i pasti; le fonti endogene, invece, sono quelle che ci vengono fornite dai metabolismi del nostro corpo in seguito alla trasformazione dei grassi in zuccheri o di altri processi.



Lo zucchero

Quando si mangia, il livello degli zuccheri nel sangue (glicemia) aumenta in seguito all'assunzione di carboidrati. Questo innalzamento provoca la secrezione da parte delle cellule delle isole di Langherans del pancreas di un ormone detto insulina, il cui compito è di abbassare la glicemia. La risposta è tanto più rapida quanto più alto è il carico glicemico dei carboidrati assunti.

L'insulina:

- a) facilita l'entrata del glucosio nelle cellule muscolari;
  - b) dà il via all'immagazzinamento delle scorte di glicogeno nel fegato (e blocca il rilascio di quello presente);
  - c) trasforma il surplus di carboidrati in grasso;
  - d) blocca il consumo dei grassi già presenti;
  - e) blocca il rilascio del glicogeno: il corpo riesce ad immagazzinare carboidrati (sotto forma di glicogeno), ma contemporaneamente ne blocca il rilascio che invece sarebbe necessario per ottimizzare lo sforzo. Il blocco è tanto maggiore quanto più è forte l'azione dell'insulina.
- Per minimizzare l'azione dell'insulina si possono seguire due vie:

- 1) utilizzare carboidrati a basso indice glicemico (cioè cibi che non innalzano molto il livello della glicemia).
  - 2) assumere insieme ai carboidrati fonti proteiche, perché le proteine contengono l'ormone antagonista dell'insulina, il glucagone, che fa innalzare i livelli di glucosio nel sangue e viene rilasciato in presenza di una assunzione proteica. Il glucagone permette la liberazione del glicogeno immagazzinato nel fegato, consente di bruciare i grassi perché stimola la gluconeogenesi (la trasformazione dei grassi in zuccheri), favorisce la conversione degli aminoacidi in glucosio da parte del fegato. Se il rapporto proteine/carboidrati è sbilanciato a favore di questi ultimi, si ha un eccesso d'insulina.
- A seconda del tipo di gara che un atleta deve affrontare si avrà un carico di carboidrati diverso:

**3000-5000 m:** essendo una gara di breve durata l'atleta deve aver già fatto una buona scorta di glicogeno col pasto pre-gara (senza abbuffarsi!); ogni fonte esogena di carboidrati è controindicata perché farebbe alzare il livello di insulina.

**10000 m e gare fino all'ora:** il carico glicidico deve essere fatto con il pasto pre-gara. Può capitare verso la fine della prova un certo impoverimento del glicogeno muscolare, soprattutto per atleti di un certo livello, ma essendo comunque una gara che non si protrae per lungo tempo, generalmente non si ricorre all'assunzione esogena di carboidrati.

**Maratonina:** in questo tipo di gara è molto utile la

assunzione di fonti esogene di carboidrati; generalmente si utilizzano sotto forma liquida o in gel e si devono assumere intorno all' 8° km e al 15° km.

**Maratona:** bisogna assumere regolarmente carboidrati (per esempio ogni 12 km) perché aiutano sicuramente a migliorare la prestazione.

Naturalmente l'assunzione delle fonti esogene di carboidrati cambia notevolmente a seconda della distanza da percorrere; non bisogna dimenticare che sono molto importanti, ma che devono comunque essere supportati da un giusto apporto idrico.

**Le fonti endogene**

La settimana prima della gara, se si segue un regime alimentare corretto, non si deve variare nulla. L'assunzione di dosi massicce di carboidrati nei giorni precedenti la gara non ha nessun senso quando si deve gareggiare su un 10000 m o su una mezza maratona, può avere un significato solo quando si deve affrontare una maratona.

Normalmente l'eccesso di carboidrati, anziché saturare le scorte di glicogeno, viene immagazzinato come grasso.

I runners, nella settimana prima della gara, effettuano il cosiddetto scarico (cioè una diminuzione degli allenamenti), quindi, se la alimentazione continua ad essere adeguata, non è necessario sovraccaricare il corpo con

carboidrati, anche perché spesso, a causa dello scarico e della tensione pre-gara, l'atleta ha anche meno fame. L'errore spesso diffuso fra gli atleti è quello di assumere molti carboidrati qualche ora prima, ma ciò non serve molto e a volte può anche essere dannoso:

- se l'atleta ha seguito una corretta strategia di integrazione ha già le riserve di glicogeno al massimo e il sonno della notte ne ha sottratto una quota minima
- il meccanismo di trasformazione dei carboidrati in glicogeno richiede un certo tempo per cui l'atleta rischia di partire con la digestione ancora in corso, quindi non ha ottenuto dal cibo le energie che voleva e la digestione sottrae risorse all'organismo.



Pane e farina

Notevole importanza ha invece il pasto pre-gara, cioè l'ultimo prima del via. Chiariamo subito che l'intervallo considerato fra pasto e gara è quello che va dalla fine del pasto all'inizio del riscaldamento (che, innescando una attività fisica seppur blanda, rallenta i processi digestivi) e che spesso la digestione del pasto pre-gara è rallentata da un possibile aumento della tensione nervosa del soggetto.

Naturalmente i consigli che verranno di seguito esplicitati devono poi essere interpretati e personalizzati, tenendo conto di non incorrere negli errori descritti precedentemente:

- a) se l'intervallo è inferiore alle tre ore non assumere nulla; per chi non resiste è possibile usare carboidrati in gel (o liquidi) che sono molto digeribili;
- b) se l'intervallo è compreso fra le tre e le sei ore, assumere prevalentemente carboidrati, che richiedono un tempo di digestione decisamente inferiore rispetto alle proteine e rispetto ai grassi; anche in questo caso la



Pasta

quantità non deve essere troppa. **ATTENZIONE ALLA PASTA** che contiene una percentuale di proteine e non bisogna trascurare la percentuale dei grassi presenti nel condimento.

c) se l'intervallo è superiore alle sei ore, si può mangiare normalmente.

Ad esempio per una gara serale che inizia alle 20.30, il riscaldamento inizia alle 19.45, si può pranzare alle 13 e assumere un piccolo spuntino (prevalentemente carboidrati) attorno alle 16.30-17. Per una gara alle 9.30 di mattina, l'unica soluzione è fare una buona colazione, ma leggera, attorno alle 6 del mattino.

d) La sera prima si può effettuare un pasto normale, magari evitando cibi troppo salati che potrebbero creare squilibri idrici nell'organismo; evitare

cibi nuovi che non si sono mai mangiati e soprattutto cibi che richiedono troppo tempo per la digestione (bagna cauda, peperonata, parmigiana, torte con panna e creme). In conclusione, avete capito..... mangiate sano rispettando i tempi di digestione!

## Bacheca Gruppo Giudici Gare



# REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE - 2a parte

## Regole generali

*di Luigino Iorioz*

Come in tutte le Associazioni, anche il RTI dell'Atletica Leggera ha le sue regole che disciplinano le sue attività. Regole alle quali è obbligo attenersi, sia pure, a volte, usando il buon senso, qualità che il Giudice non deve mai tralasciare.

### Reg. 141 – Categorie degli Atleti

La IAAF prevede nel RTI solo tre categorie, sia maschili che femminili:

- Allievi* Atleti di 16 e 17 anni al 31 dicembre;
- Junior* Atleti di 18 e 19 anni al 31 dicembre;
- Veterani* Un atleta diventa veterano il giorno del suo 35° compleanno.

E' ovvio che, anche se non presente come categoria, dopo

i 19 anni e fino ai 35 gli atleti sono Senior. Per quanto riguarda l'Italia, ovvero la nostra attività normale, la FIDAL suddivide le categorie come segue, ovviamente intendendo sia maschile che femminile:

<i>Esordienti C</i>	6-7 anni;
<i>Esordienti B</i>	8-9 anni;
<i>Esordienti A</i>	10-11 anni;
<i>Ragazzi</i>	12-13 anni;
<i>Cadetti</i>	14-15 anni;
<i>Allievi</i>	16-17 anni;
<i>Junior</i>	18-19 anni;
<i>Promesse</i>	20-22 anni;
<i>Senior</i>	23-35 anni;
<i>Amatori</i>	23-35 anni;
<i>Master</i>	dal compimento dei 35 anni in su





Loghi presenti nei principali eventi di atletica internazionale: Olimpiadi, Campionati Mondiali, Campionati Europei

partecipare anche ai campionati Master di categoria.

### Reg. 142 – Iscrizioni

Un concorrente iscritto sia ad una gara di corsa che ad una di concorso che si svolgono contemporaneamente può essere autorizzato dall'Arbitro responsabile, per un solo turno alla volta, o per ciascun tentativo di salto in alto o asta, ad effettuare la prova in ordine diverso da quanto stabilito. Se successivamente l'atleta non si presenta per la sua prova ciò deve essere considerato come un "passo", trascorso il tempo concesso per la prova. Nel caso dell'alto e dell'asta, la mancata presenza prima di un innalzamento della misura lo farà saltare, nel caso dovesse poi ripresentarsi, alla misura successiva. Se gli atleti dell'alto e dell'asta hanno terminato la gara, l'arbitro riterrà che l'atleta assente ha abbandonato la gara.

Inerente alle iscrizioni abbiamo anche il controllo identità degli atleti per tramite di un documento di identità ufficiale con foto, quali:

- Carta d'identità, passaporto;
- Patente di guida rilasciata dalla Prefettura;
- Patente nautica, libretto di pensione;
- Certificato di identità.

Il controllo di identità può essere effettuato in ogni singola gara ed è obbligatorio nel caso dei Campionati di Società. Un atleta sprovvisto di documento non può partecipare alle gare, salvo la presentazione di una dichiarazione di responsabilità rilasciata da un dirigente della società dell'atleta o da un Tecnico della stessa società. Ovvio che i dichiaranti devono essere, a loro volta, muniti di tessera federale e documento di identità.

N u l l a  
v i e t a  
c h e  
d o p o  
i 3 5  
a n n i  
u n  
a t l e t a  
c o n t i n u i  
a d  
e s s e r e  
t e s s e r a t o  
c o m e  
S e n i o r .  
I n  
t a l e  
c a s o  
l ' a t l e t a  
p o t r à

### Reg. 144 – Assistenza agli atleti

I tempi intermedi non debbono essere comunicati agli atleti da persone che si trovino all'interno del campo di gara senza il preventivo consenso dell'Arbitro responsabile. E' considerata assistenza, pertanto non permessa:

l'andatura fatta in corsa da persone non partecipanti alla corsa, o da corridori o marciatori doppiati, o in procinto di essere doppiati, o con qualsiasi altro espediente;  
il possesso o l'uso in campo di registratori video o a cassetta, radio, CD, radio trasmettenti, telefoni mobili o espedienti simili.

Ogni atleta che dà, o riceve, assistenza all'interno della zona di competizione durante la gara, deve essere ammonito dall'Arbitro e, in caso di seconda ammonizione, sarà squalificato.

### Reg. 146 – Squalifiche

Nel caso un atleta venga squalificato per aver infranto le regole del RTI, il riferimento alle regole violate deve essere descritto sul foglio ufficiale dei risultati. Un atleta che si comporta in modo antisportivo o scorretto si rende passibile di squalifica, con menzione specifica della circostanza sui risultati ufficiali. La squalifica per comportamento scorretto ed antisportivo rende l'atleta passibile di esclusione, da parte dell'Arbitro responsabile, dalla partecipazione ad altre gare della competizione.

### Reg. 146 – Reclami ed appelli

Il reclamo concernente il diritto di un atleta a partecipare ad una competizione deve essere presentato prima dell'inizio della competizione. Nel caso di iscrizioni in campo il reclamo può essere accettato anche se presentato entro i 30 minuti successivi all'annuncio ufficiale del risultato, oppure immediatamente prima dell'inizio della gara qualora il reclamo sia presentato da un atleta che non risulta iscritto alla stessa, oppure sia stata negata l'iscrizione. In prima istanza qualsiasi reclamo deve essere fatto verbalmente all'Arbitro della Giuria dall'atleta stesso o da persona che agisca in suo nome. L'Arbitro nel caso deve



Blocchi partenza con cartellino rosso

prendere in considerazione qualsiasi elemento a sua disposizione che egli ritenga necessario, compresi fotografie o filmati ripresi da videoregistrazione ufficiale o da altra videoregistrazione eventualmente utilizzabile.

Un atleta può presentare un ricorso orale contro l'assegnazione di una falsa partenza. In quel caso l'Arbitro delle corse, a sua discrezione, può consentire all'atleta di gareggiare "subjudice", al fine di salvaguardare i diritti di tutti gli interessati. Il reclamo non può essere accettato nel caso la falsa partenza sia stata rilevata da un apparecchio per le false partenze. Nel caso di una gara di concorso un atleta può immediatamente presentare un reclamo orale in merito ad un tentativo giudicato nullo. L'Arbitro della gara può, a sua discrezione, disporre che il tentativo sia misurato e la misura registrata.

All'Arbitro competente devono essere proposti solamente reclami inerenti a fatti avvenuti nel corso di una specifica gara. Se l'Arbitro prende una decisione vi sarà diritto di appello alla Giuria. I reclami per fatti sopra descritti, e per altre violazioni, devono essere presentati per iscritto

direttamente alla Giuria d'Appello, accompagnati dalla tassa prevista, entro 30 minuti dalla decisione ufficiale dell'Arbitro. La Giuria d'Appello consulterà tutte le persone interessate, compresi Arbitro e Giudici. In caso di dubbi possono essere considerate altre documentazioni disponibili, inclusi i video. Le risposte della Giuria d'Appello sono date sempre per iscritto e ufficializzate mediante annuncio o affissione. Le decisioni della Giuria d'Appello sono definitive; ciò esclude la possibilità di presentare controreclami per lo stesso fatto. L'accoglimento di un reclamo da parte della Giuria d'Appello comporta la restituzione della tassa di reclamo. Queste sono le Regole Generali previste nel RTI alle quali il Giudice deve attenersi, fermo restando che il compito del Giudice non è solo di supporto e garanzia di un giudizio imparziale, ma anche di mettere l'atleta nelle migliori condizioni possibili per la gara. Il rispetto del RTI non può essere, pertanto, disgiunto dal saper applicare le sue Regole con l'aiuto del buon senso. Qualità che non deve mancare mai nel bagaglio del Giudice.



Un'immagine dello Stadio di Atletica delle Olimpiadi di Atene 2004; l'Atletica Leggera è considerata la regina degli sport olimpici