

INDICE

Editoriale

di Maurizio Damilano
pag. 1

Addio a Fratel Carlo
pag. 2

Personaggio del mese
Valentina Negro: passo dopo passo verso il Mondiale Allievi
pag. 3

Il Punto Tecnico
Conservatori o Progressisti?
pag. 4

Assessment
Psicologico degli atleti partecipanti ai raduni estivi
pag. 7

Decathlon per bambini: le discipline
pag. 10

Salute & Atletica Leggera
Analisi del sangue (2a parte)
pag. 12

Bacheca GGG
Enti di Promozione Sportiva
pag. 14

Nota informativa sui Campi Gare
pag. 16

Editoriale

di Maurizio Damilano

Lo scorso week-end Torino ha ufficialmente ricevuto, nelle mani dell'Assessore allo sport Renato Montabone, la bandiera della EAA (Federazione Europea di Atletica) quale organizzatore della prossima edizione dei Campionati Europei indoor 2009.

Credo sia una notizia importante per tutti noi dell'atletica, sia nazionale che, in particolare, regionale.

Sarà un'occasione per avere sul territorio un importante evento internazionale e promuovere al meglio il nostro sport. Sarà però anche l'occasione per sfruttare al meglio 2 anni di preparazione che significano non solo promozione ma anche sviluppo e crescita del nostro movimento. Per intenderci: avremo bisogno di volontari

capaci ed esperti di atletica per tutto ciò che è servizio presso gli impianti, alle squadre, ai trasporti etc.... Avremo però anche la necessità di qualificare molti settori del nostro movimento perché possano essere utilizzati in quella occasione. Ciò significherà dare vita a manifestazioni da organizzare sul territorio, proporre corsi di aggiornamento (ad esempio per i giudici) e ancora molte altre cose collegate al livello organizzativo degli Europei.

Sempre a proposito di Europei merita una citazione importante la partecipazione dei piemontesi a Birmingham, ed in modo particolare di Fabio Cerutti, visto che la partecipazione di Daniela Graglia non è stata molto fortunata per via di una indisposizione insorta nella vigilia.

Cerutti è stato una delle belle sorprese di questi
(segue pag.2)



Foto Fidal: Passaggio di consegne tra Birmingham 2007 e Torino 2009 nelle mani di Renato Montabone, Assessore allo Sport della Città di Torino, e di Franco Arese, Presidente Fidal

REDAZIONE PIEMONTATLETICA: Myriam Scamangas

COLLABORATORI: Shuela Curatola; Antonio Dotti; Alessandra Giacomazzi; Giorgia Godino; Luigino Iorioz; Umberto Magnetti

positivi Campionati per l'atletica azzurra.

Il suo sesto posto finale nei 60 metri lo pone in una posizione di assoluto rilievo e lascia ben sperare per il suo 2007 all'aperto.

Il rammarico è naturalmente quello che anche Fabio, come molti altri nostri giovani e promettenti atleti, ha negli ultimi anni preso la via di società non piemontesi.

Questa situazione mi permette di fare un'ulteriore riflessione su ciò che da tempo sto dicendo e come Comitato stiamo cercando di correggere: dobbiamo tenere sul nostro territorio questi talenti – almeno sin che è possibile

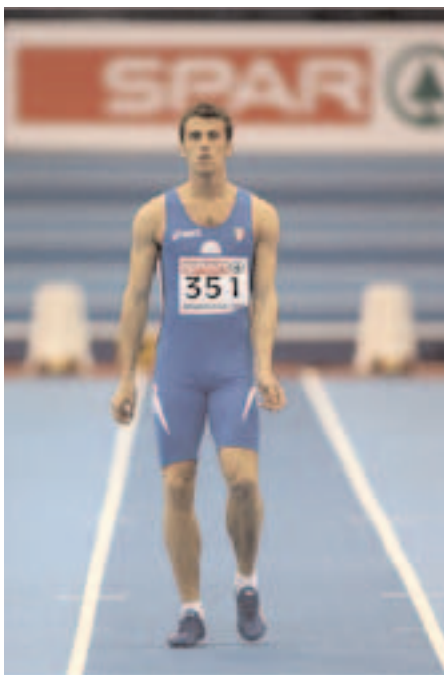


Foto Fidal: Fabio Cerutti prima della finale dei 60 metri piani a Birmingham

– e rivitalizzare anche il nostro movimento societario.

Il progetto è già lì pronto.

La Regione Piemonte sarà il primo partner di questa iniziativa che vuole andare proprio in quella direzione. Non voglio dire di più perché tra poco tempo ufficializzeremo in modo ben visibile il progetto con una conferenza stampa dedicata. Non potevo però non anticipare qualcosa a tutti voi amici dell'atletica piemontese perché è un nostro orgoglio – e intendo di tutti noi che lavoriamo e rappresentiamo l'atletica piemontese – dare vita ad un progetto innovativo per la tutela dei talenti e il sostegno al movimento territoriale.

Maurizio Damilano

Addio a Fratel Carlo Eugenio Quartero, colonna dell'U.S. La Salle Giaveno

E' scomparso la notte del 21 febbraio all'età di 70 anni Eugenio Quartero Fratel Carlo, istituzione dell'Atletica piemontese, fatto oggettivo che il Comitato Regionale Fidal Piemonte gli ha riconosciuto conferendogli nello scorso dicembre il Premio Aruga per la sua attività di Dirigente.

La sua vita nel mondo dello sport inizia nel 1969 quando fonda, in collaborazione con il compianto Fratel Mario, la Polisportiva "La Salle" di Giaveno, di cui è stato fino all'ultimo Dirigente Responsabile, con particolare attenzione alla Sezione Atletica Leggera e alla Sezione Calcio.



Fratel Carlo Eugenio Quartero al Campo di Atletica del La Salle Giaveno

L'obiettivo principale che La Salle da sempre ha perseguito sull'onda dell'insegnamento dei suoi due fondatori è la crescita morale e umana dei suoi ragazzi, senza tuttavia tralasciare l'aspetto agonistico e sportivo. L'importante è per entrambi che soprattutto i più piccoli crescano approcciandosi in modo corretto all'allenamento, gradualmente e con criterio, rispettando la giusta progressione di intensità e di volumi. Fratel Carlo sosteneva l'importanza di consentire alle ragazze e ai ragazzi di ogni età di incontrare lo sport e di praticarlo in modo organizzato, continuativo, sotto la guida di tecnici preparati e di buona volontà sempre pronti a dare una mano. Si tratta di una filosofia dello sport in grado di ottenere anche ottimi risultati sul piano agonistico e l'ultimo esempio è Zahra Bani, una delle atlete di vertice della nazionale italiana di atletica leggera che ha esordito proprio nelle file dell'Unione Sportiva La Salle.

Ma molti altri erano gli impegni di Fratel Carlo, primo fra tutti il fatto di essere la colonna portante dell'Istituto Pacchiotti di Giaveno, di cui era Preside. Confratello della Scuole Cristiane Lassaliane da oltre 50 anni, ha dedicato tutto il suo tempo

all'insegnamento e alla promozione sportiva dei giovani di tutta la Val Sangone.

E ancora in campo sportivo è stato Giudice di Gara Fidal dal 1981, responsabile della Rubrica Sportiva di Tele Giaveno e Dirigente dell'Ente di Promozione Sportiva "Associazione Sportiva Confindustria".

Myriam Scamangas

Personaggio del mese



Valentina Negro: passo dopo passo verso i Mondiali Allievi

Si è appena conclusa la stagione indoor, con gli Europei di Birmingham a livello assoluto e con il triangolare internazionale di Vittel a livello giovanile. Se dalla rassegna continentale la nostra regione è tornata con un ottimo 6° posto di Fabio Cerutti sui 60 metri, da oltralpe giungono note ancora più positive. Il triangolare Italia, Francia e Germania ha infatti visto i successi di Federico Chiusano (Safatletica) e di Valentina Negro (Atl. Canavesana), l'argento di Tatiana Vitaliano (Derthona Atletica) nell'alto e i bronzi di Eleonora D'Elcio e Federico Tontodonati del Cus Torino rispettivamente nel salto triplo e nella marcia. La vittoria di Federico non era del tutto inattesa perché ormai il torinese si è affermato come una sicura promessa del salto in lungo; aggiudicandosi la gara con 7,38 metri, misura che ha ripetuto una seconda volta, ha confermato, con la propria progressione di salti, la piena legittimità del suo inserimento nel Progetto Talento Nazionale. Ma chi invece rappresenta una bella novità della stagione indoor è Valentina Negro, giovane atleta di Gaglianico in provincia di Biella seguita dal tecnico Davide Di Chiara.



Foto Atletica Canavesana: Valentina Negro

Classe 1991, e quindi al primo anno nella categoria allieve, Valentina ha messo il primo dorato sigillo al suo 2007 aggiudicandosi il titolo italiano dell'alto a Genova con la misura di 1,80 metri. L'atleta biellese era già salita su un podio importante, aggiudicandosi nel 2005 il titolo italiano della categoria cadette ma, per sua stessa ammissione, "Questa volta è diverso, ora si inizia a fare sul serio, a prendere lo sport non più soltanto come un divertimento ma come un impegno un po' più continuo." E si comincia davvero a vedere tutto da una prospettiva diversa visto

che la misura di 1,80 m vale non soltanto come miglior misura stagionale nazionale di categoria, ma soprattutto è la carta d'ingresso per i Campionati Mondiali Allievi in programma a Ostrava (CZE) dal 11 al 15 luglio. Valentina non sembra certo accontentarsi né avere l'atteggiamento di chi si sente già appagato per il traguardo raggiunto; se le si chiede quali siano i suoi prossimi obiettivi, la risposta non può stupire: "Per la stagione all'aperto il mio unico proposito è quello di migliorare. Non mi pongo delle misure precise che intendo superare, voglio crescere dal punto di vista tecnico e quindi di conseguenza saltare sempre più in alto, ma non mi piace pensare di avere come traguardo quella certa misura o quel certo record". Questo modo di affrontare l'attività agonistica fa parte della filosofia sportiva di Davide Di Chiara, tecnico di Valentina e dell'altra promessa del salto in alto piemontese, Kevin Ojiaku, compagno di squadra di Valentina all'Atl. Canavesana. "Ho insegnato ai miei atleti che la cosa più importante è accostarsi ad ogni impegno passo dopo passo,

mattoncino dopo mattoncino. Se si lavora bene i risultati arrivano senz'altro, ma ritengo che sia decisivo non fissarsi su dei traguardi particolari."

E i risultati sono arrivati. "No, non mi aspettavo assolutamente di saltare in gara 1,80 m; certo, ci speravo, anche perché in allenamento mi ero già esercitata su misure più alte rispetto al mio precedente personale, ma davvero non me lo aspettavo". Lo stesso Di Chiara è stato piacevolmente sorpreso dalla prestazione della sua atleta che ha dimostrato, con le gare di Genova e di Vittel, di "essere cresciuta agonisticamente. Valentina è una ragazza tranquilla ma che in gara e anche in allenamento sa essere guerriera e combattiva; anche la sua capacità di concentrazione

ne fondamentale in una specialità tecnica come quella del salto in alto, è migliorata. Ogni gara ha una storia a sé, il range può variare ma il fatto che abbia saputo ripetersi a Vittel realizzando 1,79 metri è davvero un buon segnale". La vittoria oltralpe è stata una bella sorpresa per la stessa atleta: "E' stata la mia prima esperienza in maglia azzurra ed è inutile dire che è stata bellissima. Non ero partita per fare la misura e neppure certamente per vincere ma essenzialmente per fare esperienza; poi è arrivato 1,79 metri e il primo posto ma quasi non so come". E davvero si è trattato di una bella sorpresa, visto che la Negro era la più giovane tra gli Under 23 chiamati per l'occasione a vestire la maglia azzurra (da non dimenticare che dietro di lei si è piazzata Tatiana Vitaliano, della Derthona Atletica, con un buon 1,76 metri). Tali risultati non sono certo passati inosservati a livello federale e, dopo la prima esperienza in un raduno collegiale a Schio



Davide Di Chiara

circa un mese fa, ecco una nuova convocazione per Udine, raduno del Progetto Talento nazionale a cui Valentina è stata invitata a partecipare con il suo tecnico che accompagnerà anche Kevin Ojiaku, l'italo-nigeriano già inserito nel progetto.

Proprio a proposito di quest'ultimo, Di Chiara afferma che le sue condizioni sono in netto miglioramento: "Kevin è stato tormentato da un'infezione al tendine che l'ha frenato e a causa della quale abbiamo preferito rinunciare alla stagione indoor a favore di un po' di riposo. Ora sta meglio e sono fiducioso per la stagione all'aperto, nella quale puntiamo ad ottenere il minimo per gli

Europei Under 23 di Debrecen".

Passo dopo passo i risultati arriveranno.

Myriam Scamangas

Il Punto Tecnico



Conservatori o Progressisti?

Il dott. Yury Verchoshanky, noto studioso di metodologia dell'allenamento, così concludeva un suo intervento inerente la crisi della concezione della periodizzazione: "negli anni '60 il concetto della periodizzazione dell'allenamento è passato come principio base per la costruzione sistematica della prestazione. Ma questa concezione come anche i principi dell'allenamento basati su di essa hanno perso la loro importanza sia teorica che pratica, e il persistere nel restare ancorati alle sue idee, ormai superate, ha dimostrato di essere un fattore che ha fatto da freno ai progressi scientifici (e cronometrici, aggiungerei) nello sport".

Di contro il dott. Alberto Madella, uno degli studiosi italiani più attenti alle tematiche inerenti la metodologia dell'allenamento, in un suo lavoro diffuso ad uso interno per la Scuola dello Sport intitolato "Progettare e gestire l'allenamento sportivo" mette in risalto come in una sua inda-

gine ben il 93% dei tecnici intervistati abbia confermato che, nonostante i corsi più o meno approfonditi sostenuti per divenire tecnici, il loro modus operandi sia stato pesantemente influenzato dalla loro esperienza di atleti, e che quindi i primi allenamenti fatti sostenere seguissero a loro volta pedissequamente ciò che avevano appreso in precedenza dai loro allenatori. Questo, conclude Madella, costituisce un freno per la crescita evolutiva di una teoria di allenamento che di fatto avanza troppo lentamente. Eppure, la scansione del periodo di allenamento in fasi diverse che dovevano prevedere la successione ordinata, logica ed intelligente di sedute allenanti tese ad ottimizzare ed esaltare le qualità fisiche e morali dell'atleta non è di storia recente; già nell'antica Grecia esistevano i "gymnastes", sorta di allenatori ante-litteram i quali si occupavano dell'attività fisica degli atleti e utilizzavano strategie metodologiche che, se riviste oggi, possono sorprendere per la loro freschezza.

Ad esempio, il famoso discobolo Milone, crotonese vincitore di 5 Olimpiadi, utilizzava nei suoi allenamenti il principio dei carichi ad intensità crescente, costituiti (a quei tempi bisognava arrangiarsi...) da un vitello che, aumentando progressivamente di peso, rispondeva alla bisogna. Si sa inoltre che già allora erano usati mezzi di allenamento generali e di gara speciali: addirittura è stato rinvenuto un masso di 140 kg recante l'iscrizione "Bubon mi ha sollevato con le sue mani" a testimoniare ai posteri un probabile record, ma anche l'esistenza di attrezzi rudimentali per l'allenamento. Da alcuni rilievi inoltre sembra fosse particolarmente diffuso un sistema di lavoro costituito da microcicli di 4 giornate (dette tetras) con picchi di intensità e volume il secondo giorno, mentre il primo ed il terzo avevano una caduta di intensità ed il quarto si attestava in una via mediana (fonte: Paolo Madella). L'autore conclude con una frase emblematica: "forse non è corretto affermare che non c'è niente di nuovo sotto il sole ma certamente la storia dei metodi di allenamento atletico non è recentissima."



Il Discobolo di Mirone: dalla Grecia Classica la statua che da sempre simboleggia il valore del gesto atletico

Venendo però ai tempi nostri, per quanto riguarda le metodologie moderne la culla speculativa della teoria dell'organizzazione del lavoro è senza alcun dubbio l'Unione Sovietica. Già nel 1939 K. Grantyn propose e motivò per la prima volta una ciclizzazione annuale completa, senza alcuna interruzione; fu poi N. Ozolin a presentare una evoluzione di quan-

to esposto da Grantyn suggerendo un processo annuale di specializzazione in uno sport specifico; fulcro di questo programma era una preparazione condizionale multilaterale basata sulle stagioni e sui calendari di gara.

Nel 1950 un medico, S. Letunov, iniziò a formulare i periodi di allenamento partendo da un aspetto diverso del problema: egli infatti affrontò la suddivisione dei periodi dal punto di vista del processo biologico di adattamento che avviene nell'organismo durante l'allenamento, ma trascurava invece il fatto che queste fasi di adattamento sono provocate dagli stimoli allenanti (e quindi dal carico) e sono inoltre finalizzate alle prestazioni di gara. Ma il grande passo in avanti avvenne con il dott. L.P. Matveev. Siamo nel 1956 in piena guerra fredda ed i capi politici dell'Unione Sovietica ritennero necessario, per giustificare una pretesa superiorità del modello di vita sovietico, che anche lo sport contribuisse attraverso successi nelle competizioni sportive più importanti a corroborare le loro tesi. A Matveev furono dati poteri illimitati ed egli, seppure grande studioso del movimento ma del tutto ignaro di quanto avveniva sui campi di gara, fu in grado di venire in possesso dei diari di allenamento dei migliori atleti sovietici di due specialità: sollevamento pesi ed atletica leggera. Dall'esame di questi diari egli ipotizzò una strada di lavoro nel quale le fasi di adattamento riferite alla forma sportiva dell'atleta e una organizzazione pedagogica del carico di allenamento si svilup-

pano in modo tale da far coincidere stato di forma ottimale e calendari di gara. Egli sviluppò una struttura completa dell'allenamento protratto tutto l'anno suddividendo il tutto attraverso 3 fasi di lavoro: preparatorio, di gara, di transizione e questi ancora in macrocicli, mesocicli, e microcicli



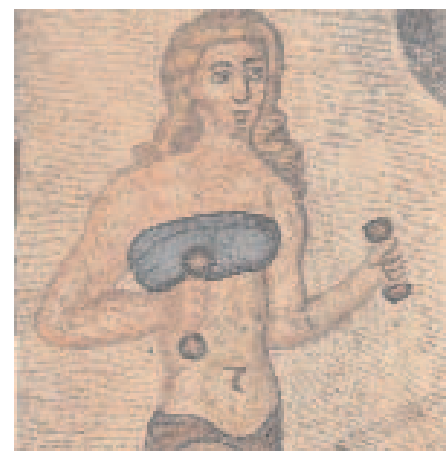
di allenamento, segnando di fatto la vera e propria nascita della moderna scienza dell'allenamento.

In Italia le idee di Matveev si diffusero verso la fine degli anni '70, incontrando immediatamente i favori di un esteso gruppo di allenatori

che in quel momento allenavano i migliori atleti italiani. In quegli anni infatti vi era una diffusa insoddisfazione di chi, avvertendo i cambiamenti che stavano avvenendo nell'atletica mondiale, non solo dal punto di vista dei risultati, ma anche da quello di un nuovo modo di competere, con il sorgere di meeting che permettevano ai migliori atleti di divenire (nei fatti se non ancora nello status) dei professionisti, si trovava a dover gestire periodi di gare intensi e prolungati. Sino ad allora il modello di programmazione si limitava ad un andamento simile all'imbuto, cioè con una buona base di volume a bassa intensità per poi lentamente aumentare l'intensità del lavoro a fronte di una diminuzione della quantità. A questo numero elevato di tecnici insoddisfatti non parve vero poter utilizzare metodiche di nuova concezione che venivano incontro alle esigenze di chi a buone quantità di lavoro doveva abbinare anche elementi di qualità senza che vi fossero abbassamenti repentini della quantità. Addirittura la suddivisione del mesociclo di lavoro nella famosa formula 3 + 1 (3 settimane di lavoro seguite da una settimana di scarico) raggiunse successi incredibili. Ben presto il sinonimo di allenatore di livello coincise con la capacità di formulare programmi di lavoro che seguivano questa strutturazione. Matveev in realtà si era limitato a mettere in pratica quanto i migliori allenatori sovietici avevano già capito da tempo e cioè che per un buon controllo del lavoro occorre scansioni temporali certe per cui che cosa meglio del giorno, della settimana e del mese per la pianificazione del lavoro? Del resto tutta la società civile si muoveva su questi ritmi temporali e costruire dei microcicli diversi avrebbe provocato solo disagi e difficoltà. Con il passare del tempo questa impostazione ha pervaso tutto il mondo dell'atletica e stranamente quasi nessuno si avventura a vedere quale è stata l'evoluzione successiva a quanto aveva ipo-

tizzato Matveev. Però tra gli studiosi della teoria dell'allenamento ed anche tra i tecnici più avveduti iniziarono a sorgere dubbi sulla bontà delle teorie di Matveev; i primi critici infatti annotarono che:

- La struttura descritta non era il risultato di reali comportamenti di allenamento ma di una valutazione statistica.
- Non conoscendo allora leggi approfondite e precise dell'adattamento biologico a carichi elevati si ipotizzavano risposte fisiche generiche e per lo più non veritiere.
- Si assegnava un ruolo esageratamente fondamentale alla preparazione generale anche per atleti di alta prestazione (non dobbiamo dimenticare che nel regime sovietico tutto era commisurato a misura di operaio per cui se questi lavoravano otto ore al giorno tutte le attività, comprese quelle sportive, dovevano svolgersi con la stessa durata) per cui era necessario prevedere una miriade di attività tali da consentire, o costringere, gli atleti a permanere sul campo un gran numero di ore.
- Queste grandi concentrazioni di volume avevano la conseguenza che gli atleti avvertivano un grande affaticamento (di qui la necessità di sollevarli concedendo loro una settimana di riposo seppur attivo) e grandi difficoltà di adattamento con il rischio di non centrare gli obiettivi prefissati e di risultare in grandi condizioni fisiche in tempi successivi alla competizione programmata (e quindi inutilmente).



- In ultimo vi era il fatto che, derivando da studi di molteplici atleti ridotti a comportamenti statistici, veniva a mancare del tutto un approccio individuale e specifico dei diversi sport.

I tecnici a loro volta cominciarono ad avvertire, di fronte a diverse reazioni fisiologiche dei loro atleti, che qualche cosa non andava; poiché comunque le quantità di lavoro non raggiungevano lo standard sovietico i tempi di recupero

ro erano a volte troppo dilatati e si avvertiva la sensazione che se fosse stato possibile si potevano anche rendere minori o comunque personalizzati. Il concetto di carico esterno ed interno venne approfondito, sempre però nell'ottica di un soggetto da scrutare e non di quello di una oggettiva programmazione che veniva proposta perché così è. Cadeva in modo fragoroso l'ipse dixit aristotelico, per cui incominciò a formarsi (e ad affermarsi attraverso i risultati dei suoi atleti) un tecnico che non era più acritico e acefalo ma attore positivo, conscio di ciò che si doveva fare. Nasceva cioè l'esigenza di spingersi oltre Matveev per approfondire e migliorare ulteriormente la formulazione di un programma che, viste le nuove esigenze dell'atletica moderna, diveniva passo fondamentale per fronteggiare avversari sempre diversi e sempre più agguerriti. A questo proposito e per mettere ancor più in rilievo quanto a volte la consuetudine e il conservatorismo pesino come macigni sul progresso e l'evoluzione delle metodologie, mi permetto di raccontare un aneddoto che mi è accaduto poco tempo or sono: un tecnico venne a presentarmi il programma che aveva intenzione di far sostenere al suo gruppo di giovani atleti della categoria cadetti e cadette

cercando certezze del suo operato; il programma di lavoro verteva su tre sedute settimanali a cui veniva aggiunta dopo tre settimane la settimana di scarico: richiestagli la motivazione del perché a fronte di 9 allenamenti mensili vi erano ben 21 giorni di riposo (quindi scarico totale) o di riposo attivo mi aveva guardato come un marziano sostenendo che questo prevedeva la metodologia di allenamento; non si era mai posto il problema, questo diceva la prassi, per cui doveva essere necessariamente nel giusto. Tutto ciò non porta molto lontano; se nei tecnici non continua ad albergare la consapevolezza che nulla è certo e che la ricerca della perfezione è ancora e sempre lontana ci ritroveremo a constatare che il percorso scientifico che dovremmo effettuare è in realtà fermo e che di conseguenza i nostri atleti non potranno raccogliere quanto è invece nelle loro possibilità

Nel prossimo articolo affronteremo quanto è successo dopo Matveev per vedere quali mezzi ci riserva la metodologia dell'allenamento per proseguire in allenamenti sempre più a misura di atleta, attraverso una attenta valutazione delle sue qualità e carenze.

Antonio Dotti

Assessment Psicologico degli atleti partecipanti ai raduni estivi

E' indubbio che durante gli ultimi decenni la psicologia dello Sport abbia riscosso un interesse crescente da parte principalmente degli atleti e di tutti coloro che in qualche modo hanno a che fare con la prestazione agonistica. Molti sportivi, professionisti e non, concordano sul fatto che i propri aspetti psicologici hanno una grande influenza sulle proprie prestazioni sportive e sempre più atleti si rivolgono agli psicologi dello sport per ottimizzarle. Partendo da questi presupposti si è pensato di realizzare un progetto di assessment psicologico degli atleti praticanti atletica leggera e che fossero presenti nei ritiri estivi svoltisi a Mondovì, Alessandria e Domodossola nel 2003.

L'obiettivo consisteva in uno studio sperimentale sulle caratteristiche di personalità degli atleti, con l'intento di individuare i fattori psicologici specifici dell'eccellenza.



Inoltre, sulla base dei dati ottenuti, identificare alcuni tratti di personalità significativi e potenzialmente predittivi delle future prestazioni sportive. Pur consapevoli dell'improprietà di definire con precisione, attraverso la stesura di profili emotivi, le caratteristiche di questi atleti in quanto si trovano nel pieno del proprio corso di evoluzione psicologica, ci è risultata evidente l'importanza di fornire degli strumenti in più ai vari tecnici che seguono la preparazione dei giovani atleti, onde permettere loro di raggiungere una maggior conoscenza del soggetto che allenano (anche se pur sempre parziale rispetto alla complessità della personalità di un individuo).

Tali informazioni potranno anche facilitare una maggiore individualizzazione dei rapporti tra allenatore e atleta, o

quanto meno degli stimoli e degli input da fornire a questo ultimo per favorirne l'espressione delle così dette potenzialità.

L'assessment psicologico, realizzato presso le tre sedi in cui si sono svolti i ritiri estivi, consiste nella stesura di un Profilo Emotivo di ciascun atleta attraverso la somministrazione di alcuni test psicologici. La stesura di un Profilo Emotivo rappresenta la prima fase del percorso di ottimizzazione secondo il modello A.G.S., messo a punto e utilizzato dai responsabili del Centro di Psicologia dello Sport della S.U.I.S.M. di Torino.

Agli atleti sono stati somministrati: una scheda di intervista, il test di Banati-Fisher, il test Big Five Questionnaire (BFO), il test Bender Visual Motor Gestalt e una scheda di valutazione dell'autoefficacia.

SCHEDA DI INTERVISTA

Questa scheda si compone di diverse parti volte ad identificare aspetti salienti della mentalità dell'atleta:

- Parte 1- scheda anagrafica
- Parte 2- aspetti della vita mentale
- Parte 3- esercizio mentale
- Parte 4- problem solving
- Parte 5- ansia da prestazione
- Parte 6- motivazione
- Parte 7- strategie di adattamento
- Parte 8- aggressività
- Parte 9- condizioni particolari

TEST BANATI-FISHER

E' un reattivo che mette particolarmente in evidenza la capacità di adattamento, la resistenza alla frustrazione, la coscienza di sé nei rapporti con l'ambiente e la tendenza all'infortunio (accident proneness o "segno di Antonelli - Donadio").

TEST BIG FIVE QUESTIONNAIRE- BFO

Questo test permette di misurare i Cinque Grandi Fattori della personalità, che sono stati denominati: Energia, Amicalità, Coscienziosità, Stabilità Emotiva e Apertura Mentale. Per ciascuno di questi fattori sono state individuate due sottodimensioni, ciascuna delle quali fa riferimento ad aspetti diversi della medesima dimensione: Dinamismo e Dominanza (per il fattore Energia), Empatia e Cordialità (per il fattore Amicalità), Scrupolosità e Perseveranza (per il fattore Coscienziosità), Controllo dell'emozione e Controllo degli impulsi (per il fattore Stabilità Emotiva), Apertura alla Cultura e Apertura all'Esperienza (per il fattore Apertura Mentale).

TEST BENDER VISUAL MOTOR GESTALT

E' un test grafico in grado di rivelare la presenza di eventuali disfunzioni percettive, fornire un indice della tenuta emotiva dei soggetti e rappresentare le modalità di approccio alla prestazione.

SCHEDA DI VALUTAZIONE DELL'AUTOEFFICACIA

Valuta alcune variabili che potrebbero influenzare la prestazione atletica.



Foto Fidal Piemonte: raduno del settore velocità del 2005. E' in occasione di raduni come questo che si sono svolti i test qui analizzati

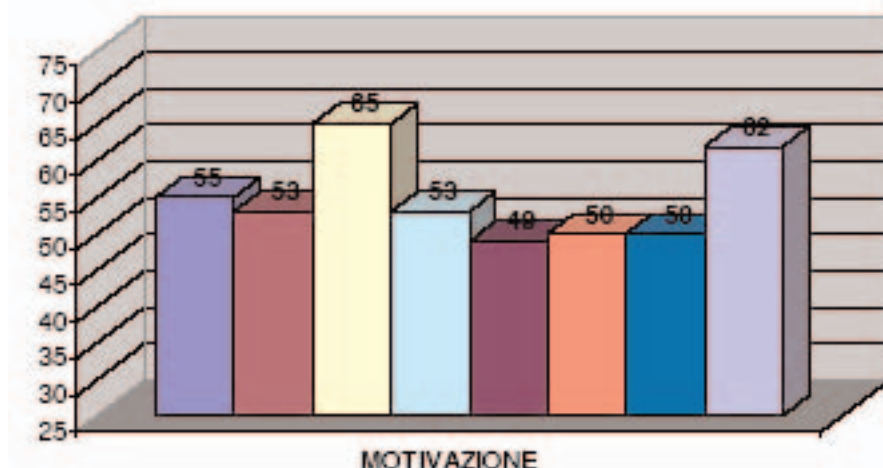
1. IL PROFILO EMOTIVO

I dati raccolti attraverso la somministrazione dei test psicologici sono stati utilizzati per la stesura di un Profilo Emotivo di ciascun atleta. Il Profilo Emotivo si compone di una rappresentazione grafica dell'orientamento motivazionale (intrinseco o estrinseco); della quantificazione dei fattori mentali principali necessari all'atleta di alto livello (controllo emotivo, energia psichica, adattamento); la quantificazione del livello di autoefficacia. Vi è, inoltre, una stesura più dettagliata dei diversi fattori rilevati. In conclusione, viene evidenziata una tabella in cui sono riportati i punti di forza e le aree di miglioramento ed è proposto un percorso di ottimizzazione.

DEFINIZIONE DEI FATTORI DEL PROFILO EMOTIVO

MOTIVAZIONE: è quella forza interiore che ci spinge all'attività agonistica. Può essere più intrinseca (in questo caso si trovano le gratificazioni dentro se stessi), o più estrinseca (maggiori gratificazioni all'esterno).

ADATTAMENTO: viene valutata la capacità di imparare



dall'esperienza e la capacità di rendere al meglio in qualsiasi condizione, trasformando le difficoltà in possibilità di successo.

ENERGIA: viene valutata la capacità di utilizzare l'energia in relazione all'attività che si svolge. In particolare la capacità di attivazione e disattivazione nel momento della gara, dell'allenamento, di riposo, sfruttando al meglio lo stato mentale più adeguato per la situazione.

CONTROLLO EMOTIVO: viene valutata l'efficacia delle tecniche di controllo che si utilizzano per gestire l'ansia, l'agitazione, e il livello di attivazione in occasione della competizione.

AUTOEFFICACIA: è un punteggio che indica l'autopercezione di efficacia rispetto alla prestazione agonistica.

2. RISULTATI

I risultati non pretendono di avere un valore assoluto rappresentativo delle categorie esaminate, ma di essere degli indicatori delle caratteristiche riscontrate.

Inizialmente si è voluto porre a confronto i profili emotivi caratterizzanti le diverse discipline (individuati sulla base dei valori medi ottenuti per le singole variabili):

Dai dati è risultata una corrispondenza (anche se con valori medi differenti) tra il Profilo Emotivo dei Saltatori in lungo/triplo e quello degli Ostacolisti, nei quali prevale la variabile della Motivazione (coscienziosità), seguita dall'Energia e dall'Autoefficacia.

Nei Saltatori in Alto prevale invece l'Energia, a cui si associa il Controllo Emotivo. Nei Velocisti le variabili del profilo si attestano su valori abbastanza prossimi l'uno all'altro; a prevalere sono, ad ogni modo, nell'ordine, il Controllo Emotivo, l'Energia e l'Autoefficacia.

Nei Lanciatori e nei Marciatori prevale l'Autoefficacia, seguita rispettivamente dal Controllo emotivo (nei lanciatori) e dall'Energia (nei marciatori).

I Lanciatori presentano comunque in media una distribuzione

equilibrata tra le diverse variabili, priva di picchi o carenze particolari.

I Mezzofondisti sono caratterizzati in primo luogo dall'Energia, presentando valori non molto lontani anche per l'Autoefficacia e il Controllo Emotivo. Infine, negli atleti delle Prove Multiple prevale nettamente l'Autoconsapevolezza, seguita in successione dalla Motivazione e dall'Energia.

Procedendo nel confronto ci si è poi focalizzati sulle singole variabili del profilo emotivo, per rappresentare la loro distribuzione tra i soggetti praticanti l'atletica leggera.

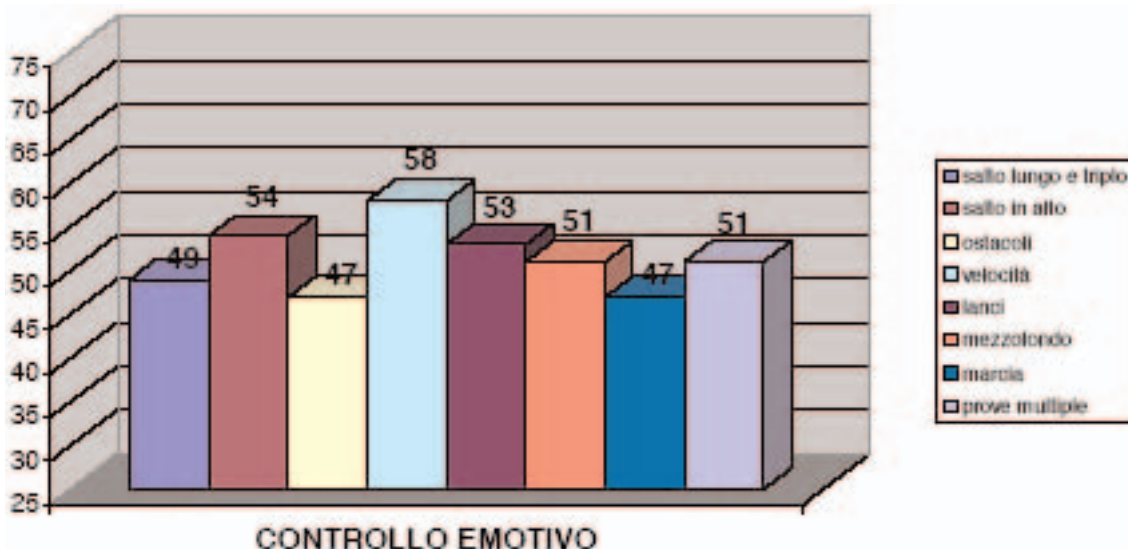
Rispetto a tutti i ragazzi praticanti l'atletica leggera, gli atleti delle Prove Multiple hanno dimostrato di possedere maggiori livelli di Adattamento, di Energia e di Autoconsapevolezza.

E' presumibile che la particolarità della disciplina da loro praticata, che richiede la capacità di "spendersi" in diverse prove sportive, abbia contribuito a sviluppare tali fattori della personalità.

Gli Ostacolisti invece appaiono quelli dotati di maggiori livelli di Motivazione (Coscientosità), seguiti nuovamente a ruota dagli atleti delle prove multiple.

Il Controllo Emotivo caratterizza maggiormente i velocisti, molto probabilmente perché la velocità è una disciplina esplosiva, che si basa sulla capacità di canalizzare la carica anche emotiva nel momento dello sprint.

I marciatori invece dimostrano di avere livelli più elevati di Autoefficacia, caratteristica sicuramente importante per



affrontare le competizioni prolungate nel tempo, in cui lo sforzo è continuativo.

In linea generale i soggetti praticanti l'atletica leggera presentano una distribuzione omogenea delle cinque variabili prese in considerazione dal profilo emotivo (che si attestano nella maggior parte a livelli di normalità), tra le quali prevale leggermente l'Energia, seguita dall'Autoefficacia e dalla Motivazione.

La variabile con livello più basso (che assume un valore non adeguato alla norma) risulta essere la capacità di Adattamento.

Dott.ssa Alessandra Giacomazzi

Decathlon per bambini: le discipline

10" SPRINT

DESCRIZIONE: tre coni vengono posizionati a 10, 15 e 20 metri dal gruppo. Ogni bambino ha 10" a disposizione per girare intorno ad ogni cono e tornare di corsa alla linea di partenza. Per risparmiare tempo, due bambini possono eseguire l'esercizio parallelamente.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova, durante il quale ogni bambino ha fatto un giro e gli viene preso il tempo, si fa un giro con valutazione. Se entro 10" non riesce a tornare alla linea di partenza non prende nessun punto. Altrimenti viene dato 1 punto al primo cono, 2 punti al secondo cono, 3 punti al terzo cono.

SALTO IN LUNGO A ZONE

DESCRIZIONE: tre camere d'aria della bicicletta sono

posizionate una dietro all'altra nella sabbia. La prima è a 1,60 mt. da bordo buca considerando il margine anteriore della camera d'aria. Non c'è una zona di stacco. E' consigliabile mettersi a bordo buca.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova, ogni bambino ha a disposizione un tentativo. Se con il salto si arriva nel primo cerchio si riceve 1 punto, nel secondo 2 punti, nel terzo 3 punti. Vale la regola dell'ultima impronta: chi cade all'indietro o atterra tra due camere d'aria, ottiene il punteggio della camera d'aria più vicina al bordo.

PALLA MEDICA

DESCRIZIONE: si lancia una palla medica da 800 g. (oppure una palla da pallavolo, e allontanare le linee di punteggio).

A terra segnare delle linee di punteggiaggio con sbarre di legno o strisce. La prima linea è posta a 4-6 mt., la seconda a 6-9 mt. La palla deve essere lanciata!

PUNTEGGIO: dal momento che molti bambini non sono abituati a lanciare hanno a disposizione due prove. Chi arriva alla prima linea prende 1 punto, alla seconda linea 2 punti. Se la palla va oltre la seconda linea vale 3 punti.

SALTO IN ALTO

DESCRIZIONE: ad un'asta del salto in alto sono appesi tre nastri. Il primo è a 1,70 mt. di altezza, il secondo a 2 mt. e il terzo a 2,30 mt. I nastri devono essere toccati con una mano ma non strappati.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova ogni bambino decide quale nastro vuole cercare di raggiungere. La rincorsa può essere frontale o laterale. Il nastro più basso vale 1 punto, il più alto 3. Chi non raggiunge nessun nastro non prende nessun punto.



CORSA DI 30"

DESCRIZIONE: viene segnato a terra con degli over un giro di 50 mt. Tre o quattro bambini alla volta corrono insieme e in 30" devono riuscire a fare quanti più giri possibile.

PUNTEGGIO: ogni giro completato vale un punto.

30 mt. CORSA AD OSTACOLI

DESCRIZIONE: il percorso è lungo circa 30 mt. Gli ostacoli (scatole di banane, ostacolini o simili) sono posti circa a 5,50 mt. di distanza l'uno dall'altro (il primo circa a 8 mt. dalla linea di partenza). I bambini devono saltare gli ostacoli e tornare indietro. Chi non vuole saltare gli ostacoli, può fare lo slalom.

PUNTEGGIO: i punti vengono calcolati in base ai tempi ottenuti.

- < 14 sec = 3 punti
- 14-15 sec = 2 punti
- 15-16 sec = 1 punto
- > 16 sec = 0 punti

LANCIO AL BERSAGLIO DELLA CAMERA D'ARIA

DESCRIZIONE: ad una distanza di circa 4-5 mt. vengono posizionate delle sbarre verticali o giavellotti, se possibile un po' inclinate. I bambini devono lanciare la camera d'aria della bicicletta con un lancio rotatorio a una mano sopra i

giavellotti.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova, ogni bambino ha a disposizione tre tentativi non uno di seguito all'altro. Ogni camera d'aria che atterra sopra uno o più giavellotti vale 1 punto.

SALTO CON L'ASTA

DESCRIZIONE: il salto con l'asta viene affrontato con un ausilio. Un atleta esperto tiene ferma l'asta e spinge il bambino nella "fossa" dove sono segnalate le tre zone di atterraggio. Viene scavata una piccola buca dove viene posizionata l'asta. I bambini più paurosi possono esercitarsi con un'asta più corta. L'asta può essere sostituita da un bastone o qualcosa di simile e deve essere lunga 3-4 mt.

PUNTEGGIO: la distanza raggiunta dipende dall'asta, dal podio, dalla fossa... La zona di atterraggio più vicina vale 1 punto, l'ultima vale 3 punti.

LANCIO AL BERSAGLIO DELLA PALLINA

DESCRIZIONE: a 5 mt di distanza e ad almeno 2 mt di altezza è appesa una camera d'aria di una bicicletta (per esempio al di sotto della porta di calcio). Bisogna lanciare palline da tennis o simili attraverso la camera d'aria.

PUNTEGGIO: dopo un giro di prova si hanno a disposizione 3 lanci. Ogni volta che si centra il bersaglio si ottiene 1 punto.

400 METRI

DESCRIZIONE: tutti i bambini corrono insieme 400mt.

PUNTEGGIO: i punti vengono calcolati in base al tempo ottenuto:

- < 1:40 min = 3 punti
- 1:40-2:30 = 2 punti
- 2:30-3:20 = 1 punto
- > 3:20 min = 0 punti

Testo di Dirk Schulz tratto da www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leicht.html
Traduzione di Giorgia Godino

Salute e Atletica Leggera



Interpretazione delle analisi del sangue (2a parte)

LA COAGULAZIONE DEL SANGUE

L'organismo possiede un sistema di "riparazione" in caso di lesioni cutanee che è il sistema di coagulazione. Esso si basa su tre componenti principali:

- La capacità di rimarginazione dei vasi sanguigni dopo una ferita
- Le piastrine (trombociti) che subito dopo una ferita si concentrano lungo i bordi del vaso formando un tampone
- I fattori della coagulazione che avviano il processo definitivo di coagulazione.

Piastrine (trombociti) o PLT

Componenti molto importanti perchè normalmente riescono a rimarginare entro tre minuti le ferite che non sono troppo estese. Il valore normale è:

Adulti 150.000- 400.000/ml

Un aumento è indice di una grande perdita di sangue, la conseguenza principale è la formazione dei trombi nella circolazione sanguigna.

Una diminuzione è indice di malattie del midollo osseo e il principale rischio è quello di emorragia.

LA GLICEMIA

Misura la quantità di zuccheri presente nel sangue, i suoi valori normali sono:

A digiuno	60-110 mg/100 ml
A stomaco pieno	>140 mg/100 ml

Un aumento (quindi un'iperglicemia) è indice di un possibile diabete mellito, in tal caso è meglio eseguire un esame più approfondito che va sotto il nome di CURVA DEL GLUCOSIO: esso è eseguito facendo prelievi del sangue a digiuno e dopo l'introduzione di 100 grammi di glucosio. I valori normali massimi sono:

a digiuno	120 mg/100 ml
dopo 30 minuti	170 mg/100 ml
dopo 60 minuti	170 mg/100 ml
dopo due ore	130 mg/100 ml
dopo tre ore	110 mg/100 ml

Una diminuzione (quindi un'ipoglicemia) è indice di una

carenza alimentare, di un affaticamento fisico e si hanno i sintomi seguenti:



Eccessiva sudorazione



Tremori



Fame eccessiva



Capogiri e mal di testa

ANALISI DEI GRASSI NEL SANGUE

1 - Il colesterolo è presente nell'organismo umano e animale. E' un importante elemento della membrana cellulare e della struttura fondamentale per la produzione di alcuni ormoni e della vitamina D.

Il valore normale è: 100 – 220 mg/100 ml.

2 - I trigliceridi

Sono i grassi presenti negli alimenti, quindi li si può tenere sotto controllo attraverso una dieta equilibrata.

Il valore normale è: 50 – 175 mg/100 ml.

3 - Le lipoproteine

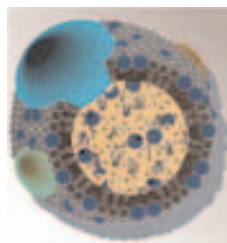
I grassi non sono solubili né in acqua né nel sangue, ma possono essere trasportati nelle diverse parti del corpo grazie al loro legame con proteine (l'unione origina le lipoproteine). Quelle che sono comunemente esaminate sono:

- *le lipoproteine ad alta densità HDL* che sono considerate "buone", perchè proteggono le arterie dall'atero-sclerosi (cioè depositi di grasso nelle arterie sotto forma di aggregati detti ateromi); a lungo andare i depositi possono portare a problemi di circolazione nelle principali arterie che fanno affluire il sangue al cervello, si potranno avere problemi di demenza senile e quindi di arteriosclerosi. Più alto è il loro valore, maggiore sarà la protezione dal rischio. I valori normali sono:

Maschi azione protettiva elevata >> 55 mg/100 ml

azione protettiva scarsa >> 35-55 mg/100 ml

Femmine azione protettiva elevata >> 65 mg/100 ml
 azione protettiva scarsa >> 45-65 mg/100 ml



Lipoproteina

• le lipoproteine a bassa densità LDL sono considerate "cattive" perché favoriscono il deposito dei grassi sulla parete delle arterie, aumentando il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Il valore normale è: 70-180 mg/ml, altri valori possono recare un rischio:

Maschi	rischio medio	150-190
Femmine	rischio elevato	>> 190

GLI ORMONI TIROIDEI: TSH, FT3, FT4

La tiroide è un organo posto alla base del collo e svolge un ruolo fondamentale per la regolazione del metabolismo corporeo, essa produce tre ormoni (tiroxina e tri-iodotironina) che sono presi in considerazione nelle normali analisi del sangue.

I loro valori normali sono: (a seconda del metodo di determinazione utilizzato dal laboratorio)

TSH adulti	0.2- 4 mU/ml
TIROXINA O FT4 Adulti	9-17 pg/100 ml
TRI-IODOTIRONINA O FT3 Adulti	1.80-4.50 pg/100 ml

Un aumento è indice di un super funzionamento della tiroide e quindi di un ipertiroidismo che provoca: agitazione, nervosismo, calo di peso, diarrea, tachicardia, disturbi del ritmo cardiaco.

Una diminuzione è indice di un mal funzionamento della tiroide e quindi di un ipotiroidismo che provoca: aumento di peso, stipsi, astenia, depressione.

CREATININA, AZOTEMIA

Attraverso creatinina e urea o azotemia si può controllare la funzionalità dei reni (organi che hanno il compito di filtrare il sangue dell'organismo).

CREATININA

La creatinina è il prodotto finale del metabolismo muscolare. Quando i reni riducono la loro funzione di filtro, cresce il valore della creatinina.

I valori normali sono:

Uomini	0,7-1,4 mg/100 ml
Donne	0,6-1,2 mg/100 ml

Un aumento è indice di insufficienza renale o di lesioni ai muscoli.

Una diminuzione non è indice di alcuna specifica patologia.

AZOTEMIA ED UREA

Misura la quantità urea e di azoto che derivano dal metabolismo delle proteine nell'organismo.

I valori normali sono:

urea	10.0 - 50.0 mg/100 ml
azotemia	5.0 - 23.0 mg/100ml

Un aumento è indice di un disturbo della funzionalità renale.

Una diminuzione non è indice di alcuna patologia ben precisa.

TRANSAMINASI: AST, ALT

ALT e AST (spesso sono indicati insieme con il nome di TRANSAMINASI) servono a controllare la funzionalità del fegato (organo importantissimo per l'organismo perché svolge molte funzioni fondamentali per la vita).

Le transaminasi sono sostanze che servono a scomporre le proteine. I valori normali sono:

	AST	ALT
Uomini	sotto 40 U/l	sotto 40 U/l
Donne	sotto 40 U/l	sotto 35 U/l

Un aumento è indice di un sovraccarico del metabolismo del fegato, di un'epatite, di una cirrosi epatica, di un tumore.

Una diminuzione non è indice di alcuna grave patologia.

CREATINCHINASI (CK o CPK)

La CK è un enzima che si trova solo nei tessuti muscolari dove svolge in modo determinante il compito di trasformare l'energia chimica in energia meccanica, quindi in forza fisica. La CK è presente in alte concentrazioni nella muscolatura scheletrica, in concentrazione minore nel tessuto del muscolo cardiaco e in concentrazione ancora più bassa nella muscolatura liscia.



Cristalli di creatinchinasi

I valori normali sono: 40 -175 U/l

Un grande aumento può avvenire in seguito a sforzi muscolari molto intensi (ad esempio nei periodi successivi alla conclusione di una maratona).

I SALI MINERALI

Sono introdotti nell'organismo attraverso l'alimentazione. I principali che generalmente sono valutati attraverso le analisi sono:

CALCIO: contribuisce alla formazione di ossa e denti; partecipa al processo di coagulazione, alla conduzione del sistema nervoso, alla contrattilità muscolare e alla difesa immunitaria.

Il valore normale è: 8.10 - 10.40mg/100 ml

Un aumento può essere causato dall'uso di contraccettivi.

Una diminuzione può essere causata da squilibri alimentari.

POTASSIO: contribuisce all'equilibrio acido-base intracellulare e alla ritenzione idrica; alla trasmissione nervosa, all'attività muscolare e all'efficacia della funzione di molti enzimi.

Il valore normale è: 3.5 - 5.5 mEq/l.



Un aumento è indice di diabete, insufficienza renale.

Una diminuzione è indice di una malnutrizione, di possibili dissenteria, uso di diuretici.

SODIO: contribuisce all'equilibrio idrico all'interno delle cellule, alla trasmissione nervosa, alla contrattilità muscolare.

Il valore normale è: 135 - 145 mEq/l

Un aumento è indice di diabete, insufficienza renale.

Una diminuzione è indice di una malnutrizione, di possibile cirrosi epatica, uso di diuretici.

MAGNESIO: importante per la formazione di ossa e denti, per la contrazione muscolare.

Il valore normale è: 1,5 - 2,5 mEq/l

Un aumento è indice di disidratazione, febbre, ipotiroidismo.

Una diminuzione è indice di dissenteria, uso di diuretici.

Shuela Curatola

Bacheca Gruppo Giudici Gare



Enti di promozione sportiva

Gli ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA, che chiameremo semplicemente EPS, sono Associazioni la cui attività è prevalentemente ludica. Sono generalmente riconosciute dal CONI, ma al proposito bisogna dire che nessun EPS è obbligato a chiedere il riconoscimento.

Ma se vuole usufruire del contributo finanziario lo deve fare, indi adeguare necessariamente il proprio Statuto affinché possa svolgere le proprie funzioni nel rispetto dei principi delle regole e delle competenze del CONI, delle Federazioni sportive nazionali e delle Discipline associate. Questo nell'ambito di una attività non agonistica, promozionale. Perché, come vedremo più avanti, per ciò che concerne l'attività agonistica questa non può prescindere dall'affiliazione alle Federazioni agonistiche Nazionali di riferimento.

Per l'attività dei vari EPS nelle diverse discipline ci sono le

convenzioni con le varie Federazioni nazionali. Come riferimento a queste note abbiamo la Convenzione nazionale FIDAL-UIISP, firmata il 10 giugno 2005, della validità di 3 anni, rinnovabile salvo disdetta di uno degli enti firmatari entro due mesi dalla scadenza, ma pure la bozza di accordo regionale FIDAL-UIISP stipulata ultimamente. Resta inteso che quanto riferito alla UIISP si intende anche agli altri EPS riconosciuti.

La gestione di tutte le manifestazioni agonistiche di atletica leggera, con il controllo della gestione tecnica e del rispetto del Regolamento Tecnico Internazionale, è compito esclusivo della FIDAL che lo esercita attraverso il Gruppo Giudici Gare. Tutti gli atleti devono essere necessariamente tesserati alla FIDAL o ad altre Federazioni straniere affiliate alla IAAF nelle rispettive categorie agonistiche Allievi, Junior, Promesse, Senior, Amatori e Master. L'organizzazione di manifestazioni agonistiche dovrà essere curata esclusivamente da Società affiliate alla

FIDAL secondo i regolamenti FIDAL in vigore. Le Società affiliate alla UISP, ma non alla FIDAL, interessate all'organizzazione di manifestazioni agonistiche dovranno, necessariamente, richiedere l'affiliazione alla FIDAL e l'autorizzazione a far svolgere la manifestazione in conformità a quanto previsto dal regolamento delle Manifestazioni, versando le tasse previste dalle Norme federali dell'anno in corso.

In tutte le manifestazioni agonistiche organizzate dalla UISP tutti i partecipanti devono essere anche in regola con il tesseramento FIDAL. E' fatta eccezione la manifestazione "Vivicittà", organizzata dalla UISP in collaborazione con la FIDAL.

La UISP potrà organizzare manifestazioni agonistiche riservate solo ai propri tesserati quali i Campionati Regionali Individuali e i Campionati Italiani dell'ente. Secondo la bozza regionale potrà organizzare ulteriori manifestazioni competitive, 3-4 al massimo, di particolare importanza e significato, aperte alla partecipazione del settore agonistico dei tesserati FIDAL.

Tutte queste manifestazioni agonistiche, qualora vengano effettivamente approvate, dovranno essere inserite obbligatoriamente nel calendario regionale della FIDAL.

L'organizzazione di manifestazioni del settore promozionale (esordienti, ragazzi e cadetti, ognuno secondo le norme che regolano i rispettivi tesseramenti) potrà essere curata da Società FIDAL e Società UISP separatamente,

cercando comunque una stretta collaborazione, oltre che nelle manifestazioni, anche nell'uso degli Impianti Sportivi, nella preparazione tecnica e nella promozione di attività culturali. La partecipazione sarà comunque subordinata al livello della manifestazione:

- *Provinciale*: Partecipazione di atleti tesserati per Società FIDAL della Provincia e tesserati per Società dell'Ente della stessa provincia;
- *Regionale*: Partecipazione di atleti tesserati per Società FIDAL e per Società dell'Ente della stessa regione;
- *Nazionale*: Tutti gli atleti tesserati FIDAL o UISP per Società affiliate in Italia.

Viene prevista nella Bozza di Accordo Regionale la disponibilità della FIDAL Regionale all'organizzazione congiunta con la UISP di una giornata dedicata alle categorie del settore promozionale e del mondo scolastico dei non tesserati, quale momento di diffusione dell'atletica leggera come attività sportiva di base.

Resta inteso il rispetto di tutte le norme di legge e del CONI che regolano il tesseramento di atleti stranieri, per i quali è previsto:

- per i cittadini extracomunitari copia del permesso di soggiorno in corso di validità, con esclusione dei permessi turistici;
- per i cittadini comunitari copia della carta di soggiorno in corso di validità;
- per gli atleti/e in età scolare attestato di iscrizione e frequenza ad Istituto Scolastico italiano legalmente riconosciuto.

Un'ultima cosa molto importante. La partecipazione ad una manifestazione agonistica di atleti stranieri non tesserati FIDAL, quand'anche tesserati per un EPS ma non in regola con la legislazione vigente, come da documentazione di cui sopra, potrebbe causare seri problemi penali e monetari, oltre che all'atleta interessato, alla Società di appartenenza di questi ed alla Società organizzatrice della manifestazione.

Si rende necessario, nel caso, l'assoluto divieto alla partecipazione alla manifestazione dell'atleta irregolare, neppure come "fuori gara", in quanto una tale situazione, al di là delle questioni penali sopra esposte, è antisportiva, potendo falsare l'andamento della gara.

Luigino Iorioz, Fiduciario Regionale GGG



Logo UISP

Nota Informativa sui Campi Gare

In prospettiva dei prossimi impegni agonistici (Pista, Strada, Montagna) è indispensabile che il Gruppo Giudici Gare del Piemonte possa operare serenamente, sia per quanto riguarda l'organizzazione delle gare, sia per il rispetto della sicurezza di ognuno; pertanto si richiede la collaborazione di tutti ad intervenire, per quanto di loro competenza, alla risoluzione degli eventuali sottoelencati problemi:

- i designatori dei campi, prima di assegnare la gara, si accertino dell'efficienza dell'impianto;
- effettuare il controllo periodico delle reti di protezione delle gabbie lanci martello/disco;
- gli organizzatori di gare devono assumersi le loro responsabilità e le relative incombenze;
- durante la manifestazione, occorre la presenza di un rappresentante del Comitato Regionale, del Comitato Provinciale e il referente della Società organizzatrice;

- è necessaria la puntualità da parte del medico di servizio;
- le attrezzature devono essere funzionanti (asta, materassi di caduta, ritti-alto, gabbia-martello, ostacoli con contrappesi regolari, misuratori, rotelle metriche, megafoni, impianti microfonici, illuminazione serale, ecc.);
- predisporre la presenza di personale ausiliario per i servizi sul campo;
- assicurare sul campo gara la distribuzione di bevande agli atleti, ai giudici e agli addetti ai lavori;
- evitare, per problemi organizzativi da parte del G.G.G., la concomitanza di più gare (regionali/provinciali) nel medesimo giorno;
- provvedere allo spugnaggio nelle gare di fondo;
- provvedere all'omologazione dei percorsi gara.

Si ricorda inoltre l'introduzione di alcune norme del R.T.I. che prevedono modifiche agli impianti e alle attrezzature.

Umberto Magnetti, Vice Fiduciario Regionale GGG



Foto Photomario: Stadio Primo Nebiolo, sito nel Parco Ruffini di Torino, sede delle principali manifestazioni locali, nazionali e internazionali di Atletica Leggera che si svolgono in Piemonte