



Editoriale

di Maurizio Damilano

INDICE

Editoriale

di Maurizio Damilano
pag. 1

Scuola e Atletica
Leggera: due mondi
sempre più vicini
pag. 2

Personaggi del
 mese
Fabio Squillace
pag. 3
Valeria Rofino
pag. 4

Il Punto Tecnico
La potenza aerobica
nell'allenamento
moderno
pag. 5

Salute & Atletica
Leggera
Reidratazione
pag. 7

Bacheca GGG
Regolamento tecnico
internazionale
pag. 10

E' partito! Mi riferisco naturalmente al progetto "TEAM TALENTO PIEMONTE" che ha già suscitato tanto interesse e a breve sarà visibile anche esteriormente e non solo nella sua operatività pratica che di fatto è già avviata da tempo.

Credo che con questo progetto abbiamo definitivamente evidenziato l'attuazione dei nostri piani di politica sportiva che, come Comitato Regionale, avevamo annunciato quali obiettivi del lavoro da svolgere.

E' una soddisfazione grande quindi, non solo perché ci ha posti in una situazione di favorevole dialogo e collaborazione con le istituzioni, ma anche in quanto ha immediatamente dato una rilevanza forte all'atletica piemontese. Le attese di tutti si sono subito evidenziate e, seppure il progetto sia legato a risorse e impegni ben definiti, cercheremo di soddisfare al meglio le esigenze e le richieste che ci provengono. In modo particolare non lasceremo cadere qualsiasi

opportunità ci potrà permettere di ampliare sempre più questo progetto.

Dicevo dell'interesse suscitato. A volte in questo interesse si legge anche in un po' di invidia per ciò che siamo riusciti a realizzare e tentativi, a volte anche goffi e poco realistici, di difendere e valorizzare iniziative di altre realtà regionali (ma non solo) che toccano sempre questo ambito del talento.

L'occasione di questo editoriale è quindi ghiotta per meglio sottolineare ciò che differenzia sostanzialmente il nostro progetto da molti altri che si sono avviati sulla scia del progetto talento nazionale.

Innanzitutto il nostro non è un progetto limitato a distribuire delle borse di studio. Lo abbiamo avuto in passato con i 30.000 Euro di borse di studio che distribuivamo con la Regione Piemonte - le borse di studio Primo Nebiolo - e le attuali borse di studio denominate "premio di rendimento" che impegnano il CR Piemonte direttamente per un onere di 15.000 Euro.

Il progetto Team Talento Piemonte è un vero e
(segue pag.2)



I 25 ragazzi attualmente inclusi nel Team Talento Piemonte in occasione della conferenza stampa di presentazione del Progetto (Torino, 15 maggio 2007) (Foto Richiardi)

REDAZIONE PIEMONTATLETICA: Myriam Scamangas

COLLABORATORI: Shuela Curatola; Antonio Dotti; Luigino Iorioz



A. Dotti, F. Uguagliati, M. Damilano, F. Ferraresi, P. A. Molinaro relatori della conferenza stampa 15 maggio (Foto: Mario Sofia)

proprio piano di intervento, sostegno e strategia a favore dell'intero movimento. Come ci piace definirlo è l'idea di un "TEAM VIRTUALE" gestito e seguito anche sul piano tecnico organizzativo dal Comitato Regionale.

Siamo quindi assolutamente originali nell'idea e non abbiamo motivo di non sentirci in dovere di dire che è innovativo e unico in Italia. Aiuteremo atleti e tecnici in modo diretto, sosterranno indirettamente le società intervenendo con grants specifici a sostegno dell'attività tecnica degli atleti inseriti nel team (gettoni per trasferte in occasioni di manifestazioni, campionati etc...).

Vestiremo questo gruppo di ragazzi con abbigliamento sportivo e materiale tecnico specifico, ma soprattutto garantiremo un sostegno tecnico/agonistico e di formazione indirizzato a dare maggior certezza al futuro di

chi si impegna a crescere investendo su se stesso per risultati sempre più importanti.

Ultima cosa - ma non certo per importanza e innovazione - : chi seguirà e s'impegnerà con noi in questa direzione dovrà anche assumere l'impegno di rimanere legato a società piemontesi e non fare scelte diverse senza aver comunque discusso la cosa all'interno del Team.

Vogliamo quindi salvaguardare il nostro patrimonio atletico e societario (magari facendolo crescere) con scelte tecniche e non contabili (mi riferisco al sistema delle borse di studio che spesso più che il talento, visto come futuribile campione, finisce con il premiare chi primeggia nelle liste annuali anche se in prospettiva è difficile prevedere molto di più), dando quindi un senso vero e compiuto a ciò che nella nostra idea si deve intendere per qualità tecnica regionale.



Pubblico alla conferenza stampa del 15 maggio (Foto: Comitato Regionale)

Scuola e Atletica Leggera: due mondi sempre più vicini

Continua con successo la politica di ingresso del Comitato Regionale Fidal Piemonte nei confronti della scuola.

Mercoledì 6 Giugno alle ore 11.00 presso la Sala della Comunicazione del Ministero della Pubblica Istruzione di viale Trastevere i Ministri Giuseppe Fioroni e Giovanna Melandri hanno presentato alla stampa i primi dati dell'attività di sperimentazione per le attività motorie nella scuola primaria. Per quanto riguarda l'atletica, è stato illustrato il progetto nazionale *L'Atletica va a Scuola*; tra i vari piani formativi selezionati per la presentazione è stato scelto il progetto piemontese della Scuola Media Gobetti di Rivoli, coordinato dalla Prof.ssa Renata Scaglia, Consigliere Regionale e responsabile dell'Area Scuola della Fidal Piemonte.

Durante la conferenza stampa sono state illustrate anche le altre iniziative che i Ministeri della Pubblica Istruzione e delle Politiche giovanili e Attività sportive hanno avviato congiuntamente e che verranno riproposte ed incrementate nel prossimo anno scolastico 2007-2008. "La sperimentazione - ha affermato Fioroni -, che ha interessato 67mila studenti in 275 scuole, ha dato importanti risultati che oggi siamo qui ad analizzare e per trarne le giuste conclusioni per il futuro. Voglio sottolineare che più sport nelle scuole serve non solo per 'cercare il campione', ma per formare l'uomo alla lealtà e al rispetto dell'altro. Lo sport in questo senso non è solo una disciplina, ma serve per formare l'uomo del domani".

Venerdì 1 giugno si è svolta invece la Manifestazione Regionale destinata alle Scuole di I e II grado all'interno del Progetto "L'Atletica va a Scuola" per l'anno 2007. L'evento, che ha visto protagoniste le rappresentative provinciali studentesche, è stato organizzato dalla Direzione Generale dell'USR Piemonte, dalla Conferenza Regionale dei Coordinatori di Educazione Fisica, dal C.O.N.I. Comitato Regionale, dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera Comitato Regionale Piemontese e dall'Ufficio Educazione Fisica e Sportiva di Torino.

Ogni provincia ha partecipato con una rappresentativa formata da 2 squadre ragazzi, 2 squadre cadetti, e 2 squadre allievi più eventuali individualisti.

Per quanto riguarda la classifica di squadra, vittoria per Torino Ovest davanti a Torino Città, ad Asti e al Pinerolese; si è trattato delle uniche squadre che hanno coperto tutte le gare. Seguono in classifica Biella, il Canavese, Alessandria, Cuneo e Vercelli. Gli studenti del Liceo Classico Gioberti e dell'ITIS Casale di Torino hanno affiancato i giudici FIDAL nella gestione della manifestazione. Soddisfazione tra gli organizzatori per la grande affluenza e partecipazione di tutti a quella che è stata una vera e propria giornata di festa del e per lo sport. (ms)

Personaggi del mese



FABIO SQUILLACE e VALERIA ROFFINO

Europei Junior e Mondiali Allievi nel mirino

di Myriam Scamangas

Alla presentazione del Team Talento Piemonte il 15 maggio l'avevano detto: per Francesco Uguagliati, responsabile del settore giovanile nazionale, obiettivo dei ragazzi selezionati deve essere la maglia azzurra nei mondiali allievi e negli Europei Junior.

Antonio Dotti, DT del Team Talento, si era spinto anche oltre: "Il nostro obiettivo deve essere quello di portare qualcuno di questi ragazzi alla finale delle Olimpiadi di Londra 2012. Ci dobbiamo credere..."

E qualcuno non si è limitato ad ascoltare, al contrario, ha cercato, riuscendoci, di rispondere con i fatti. Il 2012 è lontano ma Fabio Squillace e Valeria Roffino iniziano a prepararsi per tempo e per lo meno si portano avanti con i sogni.

sapevo di andare forte, ma pensavo di valere un tempo intorno ai 21"60; il mio obiettivo era ottenere il minimo per i Campionati Italiani, ero concentrato solo su quello". E invece ecco un altro minimo che vale una convocazione in nazionale; ma il tecnico di Fabio, Luigi Vallet, resta con

i piedi per terra: "lo dico sempre che i tempi vanno confermati; tutto si deciderà a Bressanone in occasione dei Campionati Italiani. Fabio lì avrà un avversario di nome Galvan che non gli renderà certo le cose facili, ma la mia impressione è che, se tutto va come penso, la convocazione in azzurro almeno per la staffetta 4x100 è quello per cui

lavorare." Fabio e l'atletica in realtà si stanno ancora studiando: "L'atletica è un hobby per me, una cosa che faccio per divertirmi; al primo posto tra gli sport metto sempre il calcio. Giocavo anche in una squadra: come ruolo non ne avevo uno ben definito, spaziavo tra una posizione sulla fascia destra a quella di libero ... l'importante era poter correre. Se devo dire cosa mi piace di più dell'atletica voto per le trasferte: non vedo anzi l'ora di partire per la prossima!"

"Questo è il primo anno

in cui Fabio ha deciso di allenarsi con regolarità - conferma Vallet - l'anno scorso invece il suo impegno era più saltuario. Ragione per la quale sono convinto che



Fabio Squillace ad Alessandria (foto Cus Torino)



Il gruppo di allenamento di Fabio Squillace (foto Cus Torino)

Fabio Squillace

Nato il 6 giugno 1988 a Crotona, per autodefinizione "un tipo particolare", ai CDS di Alessandria il 20 maggio ha sorpreso persino se stesso ottenendo sui 200 metri il proprio record personale e un tempo di tutto rispetto: 21"48 che gli vale la seconda posizione nella graduatoria nazionale

ma, soprattutto, il minimo per i Campionati Europei Junior di Hengelo (Olanda) dal 19 al 22 luglio (21"75 è il tempo richiesto dalla Federazione Europea). "Diciamo che

abbia grandi margini di miglioramento. Vedremo l'anno prossimo cosa succederà." Già, perché quest'anno Fabio dovrà affrontare tra le altre cose anche l'esame di maturità: "Frequento l'ITIS e, se tutto va bene, l'anno prossimo dovrei aver finito gli studi!" e la speranza del suo tecnico è che maggior tempo libero corrisponda a maggior tempo a disposizione per gli allenamenti. L'atletica è entrata nella vita di Fabio dalla porta delle scuole: "Ho iniziato 3 anni fa con le gare della scuola; la velocità non è stata una scelta ragionata, il mio professore ha visto che andavo veloce e così ho iniziato a gareggiare. L'esordio sono stati i 400 metri, ma poi non mi è dispiaciuto affatto concentrarmi sullo sprint più veloce." E Vallet sembra essere d'accordo con il professore di Fabio: "Ha delle doti naturali molo belle, facilità di corsa e una buona intelligenza motoria". Il gruppo di allenamento è un luogo di confronto importante e per Squillace rappresenta decisamente anche il luogo in cui andare alla ricerca di stimoli. "Mi alleno con atleti quasi tutti più grandi di me tra

cui Roberto Marangon (Aeronautica) e Marco Cipollone (Cus Torino) con cui c'è un ottimo affiatamento. Loro fanno il triplo di me, ma anche solo guardare il loro allenamento per me è importante e può servire."

A Bressanone ci saranno i Campionati Italiani come si diceva tra una settimana; Fabio ha ottenuto il minimo per i 200 metri e per i 100 metri ma "sarà al via solo dei 200 metri - dice Vallet - così come il suo compagno di squadra e di Team Talento Fabrizio De Leo. Abbiamo deciso di far fare ai nostri ragazzi solo una gara individuale e poi le 2 staffette".

Prossimo traguardo quindi la sfida con Galvan a Bressanone alla quale Fabio si è preparato correndo un buon 100 metri al Meeting Memorial Nebiolo in cui è sceso ancora una volta sotto gli 11"00; un buon 10"90 che non migliora il 10"78 primato stagionale ma che lascia intravedere per Fabio tutte le possibilità di confermarsi e di poter staccare un biglietto aereo per Hengelo.

Valeria Roffino

Salita agli onori delle cronache sportive anche Valeria Roffino: la giovane biellese, classe 1990, ha infatti ottenuto, nel corso di una gara solitaria, il record italiano dei 2000 siepi, migliorando di ben 6 secondi il precedente che già le apparteneva; il nuovo record di 6'46"71 le vale anche il minimo di partecipazione ai Mondiali Allievi di Ostrava (Repubblica Ceca) dell'11 - 15 luglio.

La stagione di Valeria è così decollata verso quello che era logico attendersi fosse l'obiettivo principale della stagione: un campionato mondiale in cui, come commenta la sua allenatrice Clelia Zola, "troverà una gara molto più tirata e non potrà fare altro che migliorare. A Biella ha corso da sola e ha fatto un'ottima prestazione (passaggio al primo 1000 in 3'21"00; secondo 1000 in 3'25"00) riuscendo, senza essere pungolata da nessuna avversaria, a togliere 6 secondi al suo precedente primato. Valeria è piccola, bisogna lasciarla crescere ed è quello che stiamo facendo, per questo dico che è sicuramente suscettibile di miglioramenti.

Nel 2007 in pista abbiamo ancora corso poco, adesso è proprio il momento di iniziare a gareggiare, avendo in

mente naturalmente Ostrava.

I 2000 siepi non sono una gara che si può correre troppe volte in un anno, quindi ora ci concentreremo sulle distanze piane, sui 1500 metri in particolare; Valeria è abile e coordinata nel passare le barriere, non ha bisogno di particolare preparazione tecnica per questo gesto atletico ma, al contrario, è importante andare forte sui piani per andar forte sulle siepi."

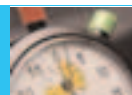


Valeria Roffino con la sua allenatrice Clelia Zola (foto Comitato Regionale)

Valeria Roffino detiene anche il Record Italiano Under 18 dei 3000 siepi con il tempo di 11'04"28 e ha recentemente conquistato per il secondo anno consecutivo il titolo italiano Allieve di staffetta nella corsa in montagna in coppia con Federica Cerutti. L'esordio di prestigio in nazionale è storia recente, datato dicembre 2006 ai Campionati Europei di Cross di San Giorgio sul Legnano che l'hanno vista prima classificata tra le azzurre della categoria junior. In quella stessa occasione si è accesa la stella dell'azzurino Andrea Lalli e chissà che non sia stato di buon auspicio anche per la giovanissima biellese.

Londra 2012: non è una "mission impossibile" per i ragazzi del Team Talento Piemonte.

Il Punto Tecnico



LA POTENZA AEROBICA NELL'ALLENAMENTO MODERNO

di Antonio Dotti

La potenza aerobica va riferita al concetto fisiologico di massimo consumo di ossigeno (VO₂max) che corrisponde ad uno sforzo nel quale la capacità di assorbimento dell'ossigeno da parte della muscolatura dell'atleta viene stimolata al massimo.



Corsa e potenza aerobica (foto Fidal)

Sul piano pratico il VO₂ max è una misura della massima potenza metabolica (e quindi della massima intensità di esercizio) che un soggetto può sostenere per lunghi periodi di tempo.

In senso stretto il VO₂ max può essere

sostenuto per 20'/25'; tuttavia, se all'aumentare della prova l'intensità massima tollerabile diminuisce, essa resta non di meno funzione di VO₂ max.

Ovviamente in tutte le specialità di mezzofondo e fondo (sino alla maratona quindi) la potenza aerobica costituisce il substrato comune per la costruzione della prestazione cronometrica, ed in effetti, se si vuole esaminare il problema dal punto di vista pratico, possiamo ricercare lo sviluppo di questa qualità utilizzando distanze similari sia che si tratti di un ottocentista sia invece che si alleni un diecimillista.

Anche nella maratona si deve in effetti parlare di potenza aerobica perché il ritmo tenuto in gara dipende dall'energia trasformata nell'unità di tempo. Poiché quindi se dagli 800 alla maratona è vantaggioso avere una elevata potenza aerobica, si potrebbe ritenere che l'allenamento di questa qualità fisiologica dovrebbe seguire le stesse strade sia come intensità che come

qualità del lavoro.

In realtà così non è poiché le potenze aerobiche dei vari specialisti di mezzofondo e fondo, pur appartenendo alla stessa famiglia, differiscono poi nella realizzazione pratica riferita alle specifiche realizzazioni delle singole gare.

Se noi osserviamo le velocità di percorrenza raggiunte dagli atleti che hanno realizzato il primato mondiale nelle varie gare di mezzofondo e fondo si potrà osservare quanto differente sia l'esigenza di possedere una potenza aerobica specifica:

800	= km/ora 28.503
10000	= km/ora 22.784
maratona	= km/ora 20.270

Da questo semplice specchietto risulta evidente che pur usando uno stesso metodo di lavoro, ad es. le ripetizioni sui 1000 m, questo si deve diversificare in base a quantità, intensità e densità diverse. Se per gli ottocentisti la potenza aerobica deve essere sviluppata a velocità molto elevate che quindi non consentono numeri ripetitivi consistenti e necessitano di contro di pause di ristoro ampia, la potenza aerobica del 10millista dovrà puntare soprattutto su congrui numeri di ripetizioni alternati a pause di ristoro

che, con il passare degli allenamenti, debbono costantemente diminuire (nel mantenimento della stessa intensità) per consentire all'atleta il conseguimento di una capacità morfofunzionale tale da elevare il suo valore di soglia in un ambito prevalentemente aerobico,



L'uomo vitruviano di Leonardo: il fisico umano al centro del pensiero

mentre la potenza aerobica specifica dell'800sta deve consentire all'atleta di gestire anche la presenza di una buona produzione di acido lattico.

In pratica da un lato la potenza aerobica del mezzofondista veloce deve essere costruita per fronteggiare volumi di lattato sempre maggiori in modo tale da mantenerli gestibili e smaltibili, mentre il mezzofondista prolungato deve essere in grado di sviluppare una potenza aerobica che, man mano che la distanza di gara da percorrere si allunga, consente velocità sempre maggiori ma anche possibilmente il più lontane possibile dall'area lattacida.

Allenamento delle componenti aerobiche

Un elevato VO₂max si può possedere per ragioni genetiche ma anche per abitudini motorie che si sono sviluppate principalmente in età giovanile; il tutto si realizza con il possesso di una alta percentuale di fibre rosse; ma questa caratteristica è il risultato dello svolgimento di un allenamento specifico.

Come aveva intuito anni fa il compianto prof. Benzi (poi confermato da molti altri studiosi) il mezzo migliore per allenare le componenti aerobiche in direzione della potenza è costituito dal percorrere un tratto continuo di alcune decine di minuti (il cosiddetto corto veloce) o dalla ripetizione di tratti di pochi o alcuni minuti a velocità elevate in relazione alla gara da svolgere.

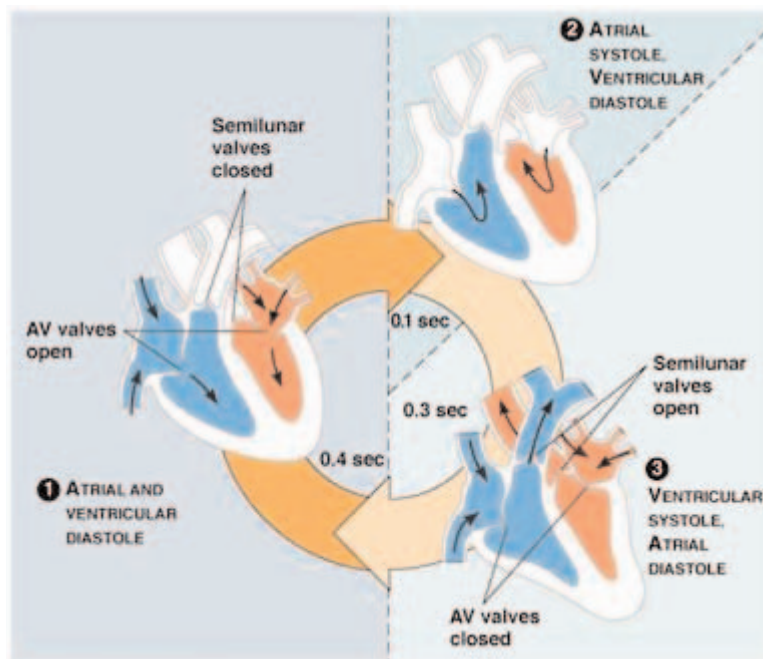
Dal punto di vista pratico i criteri da seguire per aumentare la potenza aerobica sono quelli di sviluppare alti valori di frequenza cardiaca, vicini a quelli massimi; o ancora più efficaci quelli che implicano una rapidissima salita della frequenza cardiaca come ad esempio le ripetute di sprint in salita. Se da un lato questa tipologia di allenamento di

norma è già inclusa nei programmi di lavoro dei mezzofondisti veloci, più raramente la si ritrova in quelli dei fondisti ai quali invece tali lavori potrebbero consentire di ampliare la portata del loro motore aerobico.

Anche in questo caso però l'utilizzo delle salite dovrebbe avere una sua applicazione specifica ma, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, mentre i mezzofondisti veloci possono utilizzare salite di varia metratura, dalle brevi alle lunghe, per i maratoneti dovrebbe esserci un utilizzo limitato a lavori su 15" eseguiti alla massima intensità, proprio per portare ad una brusca salita delle pulsazioni cardiache senza però che vi sia produzione e accumulo di elevate quantità di lattato, cosa che per essi avrebbe poi conseguenze negative.

Quale è l'intensità giusta per sviluppare la potenza aerobica?

Se, come abbiamo visto, la potenza aerobica viene stimolata da modeste produzioni di lattato, l'incremento della caratteristica di cui stiamo parlando non potrà essere esaltata se non a determinate velocità che, come comune denominatore per tutti gli atleti, è determinato dalla soglia anaerobica, per la precisione poco al di sopra e poco al di sotto di essa.



Ciclo cardiaco (www.edurete.org)

Inoltre si differenzieranno anche come numero le sedute nei piani di lavoro settimanali e mensili, vista proprio l'importanza di incidere profondamente su un mezzofondista prolungato nel tessuto aerobico, mentre i mezzofondisti veloci dovranno far convivere nei loro lavori anche allenamenti di diversa natura fisiologica di pari importanza per cui l'allenamento della potenza aerobica assumerà un ruolo di "primus inter pares" con altri lavori.

Salute e Atletica Leggera



REIDRATAZIONE

di Shuela Curatola

Reidratarsi vuol dire reintegrare i liquidi corporei, cioè immettere nel nostro organismo una quantità di liquidi idonea a sostituire quelli persi attraverso il sudore, le lacrime, la saliva, l'urina, le feci. Il bilancio idrico dipende dal mantenimento dell'equilibrio tra il volume di liquidi in entrata e quello in uscita dall'organismo.

La reidratazione può avvenire tramite l'alimentazione e soprattutto attraverso l'assunzione di abbondanti quantità di acqua pura.

L'idratazione è una parte fondamentale dell'alimentazione. L'acqua infatti è un nutriente essenziale perchè la quantità prodotta con il metabolismo corporeo non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

Tutte le persone, ma soprattutto gli sportivi, devono essere consapevoli dell'importanza fondamentale di una reidratazione quotidiana oltre a quella effettuata durante un allenamento o una competizione sportiva.

L'acqua

L'acqua rappresenta circa l'80% della composizione chimica del nostro organismo, infatti è il costituente principale dell'interno delle cellule.

L'uomo può sopravvivere senza cibo per alcune settimane, ma senza acqua non più di qualche giorno: essa è indispensabile per la vita e quindi l'organismo cerca di mantenere una quantità costante di liquidi nell'ambiente intra ed extra cellulare attraverso un continuo equilibrio tra apporto e cessione.

Nell'acqua avvengono tutte le reazioni dei processi metabolici cellulari, è un elemento importante per la

costituzione del sangue, veicola le sostanze nell'organismo, facilita l'espulsione dei cataboliti (sostanze di rifiuto del nostro metabolismo), ma fondamentale è il ruolo di termoregolazione della temperatura corporea.

La termoregolazione dell'acqua

Il meccanismo di termoregolazione funziona allo scopo di mantenere la temperatura corporea interna costante ad un valore intorno ai 36.5° - 37°.

Si tratta di un meccanismo di termodispersione che entra in funzione tutte le volte che la temperatura corporea si innalza e si attua una dispersione del calore attraverso il sudore.

Quando la temperatura del corpo aumenta troppo, esso cerca di riequilibrarla attraverso i seguenti meccanismi di dispersione del calore:

1. IRRADIAZIONE: il corpo è più caldo di ciò che lo circonda e così ha la capacità di perdere energia irradiando nell'ambiente

2. CONDUZIONE: una piccola parte di calore è trasmessa dagli

strati profondi della pelle a quelli superficiali così è poi dispersa nell'ambiente

3. ARIA ESPIRATA: responsabile di circa il 10% delle perdite totali di calore

4. TRASPIRAZIONE: responsabile di circa il 35% delle perdite totali di calore. L'evaporazione del sudore prodotto dipende da tre fattori: la superficie cutanea esposta all'ambiente, la temperatura dell'ambiente e l'umidità relativa all'area.

5. CONVEZIONE: dipende dalla circolazione dell'aria intorno al nostro corpo (presenza di vento).

Ma purtroppo bisogna ricordare che almeno il 10% DI



L'acqua è una parte fondamentale dell'alimentazione

CALORE VIENE ACCUMULATO determinando un innalzamento della temperatura corporea.

Il sudore aumenta man mano che l'attività sportiva diventa intensa e prolungata; esso è costituito principalmente da acqua nella quale sono disciolte sostanze minerali come cloruro di sodio, potassio, magnesio.

In caso di sudorazione molto intensa e prolungata nel tempo, la perdita contemporanea di queste sostanze può provocare immediati disturbi come senso di debolezza, capogiri, crampi, nausea, ma anche non immediati come collassi, ispessimento del sangue con conseguenti problemi di circolazione e diminuzione dell'ossigenazione cellulare.

La disidratazione porta a conseguenze come il rischio di calcoli renali, il rischio di contrarre tumori del colon e dell'apparato urinario (vescica, prostata, reni) e il rischio di prolasso della valvola mitrale.

Gli sportivi e l'acqua

Lo sportivo è particolarmente a rischio di carenza di liquidi per la maggior quantità di sudore prodotta durante l'attività sportiva. Si calcola che in un atleta che pratica attività sportiva sia necessario 1 ml di acqua per ogni caloria di dispendio energetico. In condizioni fisiologiche basali (di riposo), a temperatura ambiente di 18-20°, le perdite di acqua sono inferiori ad 1 ml/min. Con l'attività fisica e l'aumento della temperatura ambiente queste perdite dovute soprattutto alla sudorazione possono arrivare a 15-25ml/min.

Quando si avverte lo stimolo della sete, è indice che



Imparare a bere è fondamentale

l'organismo è già sotto stress, quindi si deve pensare per tempo ad eseguire una giusta idratazione corporea.

L'acqua deve essere consumata a piccole dosi distribuite durante il corso della giornata e lontane dai pasti; imparando a bere si arriva al punto in cui l'organismo è in grado

di percepire quando assumere l'acqua senza arrivare ad avvertire la sensazione di sete.

E' fondamentale bere con moderazione e poco alla volta poiché il tempo di assorbimento dell'acqua da parte dell'organismo è di circa 25 ml al minuto.

Il consiglio di fondo è quello di aumentare il consumo di acqua al fine di favorire l'organismo nel liberarsi delle sostanze tossiche senza disidratarsi.

Nel corso di una giornata l'organismo perde attraverso la traspirazione circa 500 ml di acqua, 500 ml attraverso la respirazione e 1.5 litri persi con urina e feci; a queste perdite si deve aggiungere quella che avviene durante una performance atletica, quando il corpo perde circa 4-5 litri d'acqua, a seconda della durata della gara, ma anche in relazione alle condizioni atmosferiche.

Quindi il corpo può arrivare a perdere durante una giornata fino a 6-7 litri di acqua, ma il recupero di acqua attraverso il metabolismo dei cibi, può arrivare fino a 1.5 litri giornalieri, quindi è fondamentale bere per poter reidratare al meglio il corpo, perché da quanto scritto si evince che solo l'alimentazione è assolutamente insufficiente.

Ad alcuni corridori può recare fastidio bere durante una gara perché ciò può provocare una sensazione di gonfiore, ma bisogna ricordare sempre che è fondamentale bere proprio per far sì che la gara possa essere portata a termine nel migliore dei modi.

Si pensi al fatto che bere 500 ml ogni ora è ancora poco, perché durante una maratona si ha una perdita di sudore di circa 1000 - 1500 ml ogni ora, ma questa media può aumentare se si gareggia in condizioni atmosferiche di gran caldo e con elevate percentuali di umidità, infatti in questi casi il sudore non riesce a raffreddare il corpo perché il sudore prodotto non evapora dalla pelle ma vi scivola sopra.



Bere con moderazione e poco alla volta

Bisogna sempre ricordare che lo scopo principale della reidratazione è quello di ridurre al minimo l'ipertermia che si viene a creare nel corpo durante uno sforzo prolungato e peggio ancora se svolto al caldo.

L'atleta deve assolutamente capire l'importanza di bere acqua durante la gara, senza pensare a quella manciata di secondi che perde al punto di ristoro, perché poi li recupererà prevenendo una sicura disidratazione corporea che lo porterebbe ai disturbi sopraccitati, magari costringendolo anche al ritiro dalla competizione.

Il beneficio maggiore di un'appropriata reidratazione durante l'attività fisica è quello di aiutare a mantenere la giusta produzione di sangue ed aumentare il flusso alla pelle per favorire una maggiore traspirazione che evita l'accumulo di calore nel corpo.

I "comandamenti" per la prevenzione della disidratazione

1. Effettuare una corretta idratazione prima della gara
2. Garantire all'organismo molti liquidi prima, durante e dopo la gara
3. Preferire soluzioni a basso contenuto di sali
4. Prevenire la riduzione del sodio nelle gare di lunga durata aumentando l'apporto di sodio nei periodi precedenti la gara
5. Includere piccole percentuali (5-6%) di **c a r b o i d r a t i** (maltodestrine)
6. Se è possibile, utilizzare bevande fresche, contrariamente a quanto si crede, perché transitano più velocemente nello stomaco e quindi arrivando prima nell'intestino e si ha un assorbimento più veloce
7. Bere "OLTRE LO STIMOLO DELLA SETE" (cioè prima di avvertire sete, e più di quanto la sete richiederebbe)
8. Bisogna produrre almeno 1,5 litri di urine al giorno (se meno di 1 litro = disidratazione)



Gocce d'acqua al microscopio

9. Ogni 2-4 ore si deve avvertire lo stimolo di urinare e le urine devono essere di colore chiaro

Reidratazione e recupero fisico

Per una buon recupero fisico bisogna quindi bere molto e mangiare in modo adeguato ricordandosi che non tutti gli alimenti hanno lo stesso contenuto di acqua; infatti si hanno:

frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%.

La reidratazione rappresenta quindi una parte fondamentale del processo di recupero dopo l'esercizio fisico, infatti si sa che la disidratazione danneggia la prestazioni atletiche, aumenta il rischio delle patologie dovute al caldo soprattutto se l'atleta inizia l'allenamento o la gara essendo già in mancanza di liquidi.

Una buona regola sarebbe quella di consumare più liquidi di quelli che sono necessari, in modo da avere un buon carico prima di iniziare la propria attività sportiva.

Ricorda: solo l'acqua che evapora produce una riduzione della temperatura corporea, e non si deve cadere nell'errore di credere che questa perdita di calore coincida con la spesa energetica dell'attività fisica praticata: la perdita di peso ottenuta per effetto della sudorazione non implica nessun reale dimagrimento, è solo acqua che deve essere reintegrata al più presto!

E' inutile e soprattutto molto dannoso usare giacche impermeabili e indumenti plastificati, che impediscono l'evaporazione, mentre si svolge attività fisica.

In conclusione il motto deve essere "acqua a volontà"!

REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE

di Luigino Iorioz

In tutte le competizioni di atletica leggera il RTI prevede un certo numero di Ufficiali di gara secondo l'importanza della manifestazione. E' chiaro che il Regolamento parla di grandi manifestazioni mentre, nel rispetto dello stesso Regolamento, a noi interessano soprattutto le gare regionali. Parleremo pertanto degli incarichi, anche adattati, che interessano le nostre manifestazioni.

Reg. 112 – Il Delegato Tecnico.

Per le manifestazioni di competenza della FIDAL, il Delegato Tecnico è nominato dal GGG. E' di sua competenza la responsabilità tecnica di una manifestazione. Quando designato, effettua un sopralluogo preventivo almeno 30 giorni prima, inviando una relazione all'organo designante al quale, al termine della manifestazione, inoltra il mod. 20bis. E' suo



Il giudice di partenza

compito l'accertamento della presenza del medico. Questo per le gare nazionali, ma nulla impedisce che il Delegato Tecnico possa venire nominato in determinate occasioni regionali, come già successo, da parte della Giunta Regionale. Il Delegato Tecnico non può interferire nelle funzioni decisionali di esclusiva competenza della Giuria d'Appello.

Reg. 113 – Il Delegato Medico

In tutte le manifestazioni che si svolgono in Italia su pista, strada, campestre e montagna controllate dal GGG è obbligatoria l'accertata e costante presenza del medico, a partire dall'ora prevista per il ritrovo e fino a 30 minuti dopo la conclusione dell'ultima gara. In caso di assenza, anche

temporanea, nessuna gara può essere disputata. La presenza di ambulanza non esonera dall'obbligo della presenza del medico.

Reg. 114 – Il Delegato ai controlli anti-doping

Normalmente il controllo anti-doping è disposto nelle gare nazionali, ma tale controllo viene sovente richiesto anche nelle gare regionali. Il Giudice delegato opera in stretta collaborazione con il medico designato dalla FIMS, e dirige il servizio dei Giudici incaricati della consegna delle notifiche agli atleti.

Reg. 117 – Misuratore di percorso internazionale

Le gare su strada nazionali o internazionali di mezza maratona e di maratona devono, affinché il risultato possa essere valido per le graduatorie nazionali, essere misurate da un Misuratore ufficiale. Tale misurazione viene effettuata per le gare internazionali da un Misuratore Internazionale, magari supportato da un Misuratore di percorso italiano. Per quelle nazionali provvede di

massima il Misuratore Italiano, di livello A o B, praticamente regionale. Nulla impedisce che la misurazione delle citate manifestazioni possa richiedersi anche per le gare regionali, oppure per manifestazioni su altre distanze.

Reg. 119 – Giuria d'Appello

La Giuria d'Appello, normalmente composta da 3 persone, o il Giudice d'Appello, ha la funzione primaria di occuparsi di tutti i reclami, o di ogni altra questione che durante la competizione venga rimessa per la decisione. La sua decisione è definitiva, salvo presentazione di nuove e conclusive prove. La Giuria d'Appello, o il Giudice d'Appello, non deve interferire nelle funzioni del Delegato Tecnico o del Direttore di Riunione.

Reg. 122- Il Direttore di Riunione

Il Direttore di Riunione è il responsabile del regolare svolgimento della manifestazione. A lui spetta la stesura del piano generale per la programmazione ed il funzionamento operativo delle giurie e dei servizi. Ha il compito di dare esecuzione a tutte le disposizioni del Delegato Tecnico. Nelle manifestazioni in cui non è designato il Delegato Tecnico, assume tutte le funzioni tecnico-organizzative, svolgendo anche i suoi compiti, secondo il livello della manifestazione.

Reg. 123 - Il Direttore Tecnico

E' quello che prima veniva chiamato Direttore di Campo. Ha il compito di verificare che tutti gli attrezzi, compresi quelli personali, siano conformi al RTI. Gli compete anche la gestione del personale di servizio messo a disposizione dagli organizzatori.

Reg. 125 – Arbitri

Debbono essere designati Arbitri diversi per la Camera d'Appello, le corse, i concorsi, le prove multiple e le gare di corsa e marcia che si svolgono fuori dallo stadio. L'Arbitro ha la responsabilità del funzionamento della propria giuria e del rispetto delle Regole. Ha la facoltà di sospendere temporaneamente una gara e proporre al Delegato Tecnico o al Direttore di Riunione, quando è il caso, l'eventuale annullamento, rinvio o ripetizione della gara stessa. Per le gare di corsa fino ai 200 metri, l'Arbitro alle Corse dovrebbe posizionarsi nella zona partenze.

Reg. 126 – Giudici

Coordinati dal Primo Giudice, i Giudici devono operare, nel caso delle gare di corsa, ma anche di quelle su strada, tutti sullo stesso lato della pista, o del percorso. In particolare su pista dovrebbero essere sistemati ad almeno 5 metri dalla linea d'arrivo e su una postazione sopraelevata. Nel caso dei concorsi devono giudicare, registrare e misurare le prove valide dei concorrenti nelle gare in cui il risultato è determinato dall'altezza o dalla distanza.

Reg. 127 – Giudici di controllo (per le corse e per le gare di marcia)

I Giudici di controllo vengono assegnati dall'Arbitro nelle posizioni più adatte per seguire attentamente le gare. Non

hanno facoltà di prendere decisioni definitive, ma devono segnalare la violazione delle Regole con un rapporto al proprio Arbitro. I Giudici di controllo, in particolare, non devono portarsi dietro alcuna borsa o altri orpelli.

Reg. 129 – Il Coordinatore dei Giudici di Partenza, il Giudice di Partenza e i Giudici di Partenza per il richiamo

I Giudici di Partenza sono parte integrante della Giuria Corse. Il Giudice di Partenza che, su propria percezione o segnalazione dei suoi colleghi, sia convinto, o dubiti che la partenza di una gara sia stata irregolare, deve informare immediatamente l'Arbitro alle Corse per le eventuali valutazioni del caso.



Il giudice di pedana (foto Comitato Regionale)

Reg. 131 – Addetti al conteggio dei giri

Gli addetti devono rilevare i passaggi per tutte le gare superiori ai metri 800. L'ultimo giro va segnalato con il suono della campana dagli 800 compresi. Il segnalatore dei giri deve essere aggiornato nel momento in cui l'atleta in testa entra nel rettilineo d'arrivo.

Reg. 136 – L'Anemometrista

Deve accertarsi che l'anemometro sia posizionato in conformità alle Regole. La rilevazione del vento è obbligatoria nelle manifestazioni assolute. In mancanza i risultati non saranno considerati per le graduatorie. Un vento segnalato + 2,01 diventa 2,1. Se -2,01 diventa 2,0.

Reg. 138 – I Giudici addetti alla Camera d'Appello

La Camera d'Appello è quella comunemente chiamata Addetto ai concorrenti. Gli addetti hanno il compito di controllare l'accesso al campo di gara degli atleti. Quando non è in uso la procedura SIGMA, controllano che la tessera federale sia validata per l'anno in corso.

Come si vede, in una manifestazione di Atletica leggera ognuno ha i suoi compiti, così come le proprie responsabilità. Maggiori per alcuni, minori per la maggioranza, ma sempre responsabili per quello a cui si è preposti. Delle figure proposte il Medico è quello che non sembra inerente con i Giudici ma, mentre i Giudici possono essere meno di quanto necessario e un Ufficiale mancante può essere sostituito da altri, il Medico non può essere sostituito da una semplice ambulanza, è assolutamente indispensabile. Altrimenti niente gara.