

INDICE

Editoriale

di Maurizio Damilano
pag. 1Alessandria e
Mondovì per gli
atleti piemontesi

pag. 2

Evento del mese

Team Talento Piemonte
pag. 3Primi Campionati
Regionali: Staffette
e Prove Multiple

pag. 4

Il Punto Tecnico

*Carico e scarico (ma
non siamo "camalli")*
pag. 5Salute & Atletica
Leggera*Alimentazione e Sport
(2a parte)*
pag. 7

Bacheca GGG

*Aspetti
comportamentali
del giudice*
pag. 11

Editoriale

di Maurizio Damilano

E' partita la stagione in pista e il Piemonte si è immediatamente messo in vetrina con due importanti meeting nazionali che hanno ormai trovato una loro collocazione stabile e importante nel calendario nazionale: i meeting di Alessandria e Mondovì.

I risultati registrati sono stati come al solito interessanti per questa prima fase di stagione e lasciano tra l'altro presagire buone cose per il nostro movimento.

Lo spazio da dedicare all'attività in pista si fa dunque sempre più evidente e testimonianza ne è anche l'avvio del "Progetto Talento Piemonte" che vedrà il suo sbocciare definitivo tra pochi giorni in occasione della conferenza stampa ufficiale di presentazione.

Sono questi alcuni temi che considero piuttosto importanti e che, lanciati e riannodati per certi versi, dall'attività invernale e primaverile indoor, campestre e di strada, ci catapultano direttamente nel vivo dell'attività.

Il nostro sforzo ed impegno di lavoro continua a focalizzarsi su di un pieno rilancio – ma amo di più in effetti definirlo acquisizione di consapevolezza della sua importanza – dell'attività in pista ad iniziare dall'attività dei giovani che hanno in questo approccio "nobile" con l'atletica la sola ed unica strada per iniziare ad ipotizzare successi futuri.

So bene che il lavoro quotidiano di dirigenti, tecnici ed atleti è impegnativo e spesso certi pur importanti passi in avanti vengono visti in modo sfumato alla luce delle quotidiane "battaglie" per

(segue pag.2)

Foto Fidal: Maurizio Damilano con Livio Berruti, Fausto Riccardi, Maria Clara Gorresio premiati con la Quercia di III Grado in occasione della Festa dell'Atletica a Roma il 20 aprile 2007

REDAZIONE PIEMONTATLETICA: Myriam Scamangas**COLLABORATORI:** Shuela Curatola; Antonio Dotti; Luigino Iorioz

riportare avanti l'atletica sulle piste, sulle pedane e sulla strada. Però non possiamo dimenticare che è anche attraverso le piccole conquiste organizzative che si mettono le basi per migliorare il lavoro di tutti e raggiungere risultati migliori e più stabili.

Tra queste cose vi sono anche i regolamenti, che continuano ad essere – in modo particolare per l'articolato mondo della corsa su strada – un nostro impegno per una sempre maggiore equità di sviluppo dell'attività. Spiace vedere che a volte chi organizza fa fatica ad accettare, capire o

metabolizzare quanto non noi, e lo ripeto con chiarezza: non noi per nostra unica volontà, ma il rispetto delle normative impone. Uno sforzo maggiore per metterci tutti in regola e "correre" quindi tutti alla pari è necessario farlo e il nostro Comitato, seguendo quanto ci chiede la Federazione, continuerà seriamente su questa strada. Mi amareggia però ancor di più constatare a volte l'operato di alcune società e dirigenti sportivi che perseverano nel cercare di insinuarsi tra le maglie della rete sperando di riuscire a passare. Presentare alle gare atleti non tesserati, non in regola o utilizzando vie che sfruttano anche piccole o grandi confusioni normative è comunque

un segnale di scarsa attenzione verso tutto il movimento e di una interpretazione poco amabile del concetto e dei valori dello sport. Il nostro settore regolamenti continuerà la sua opera – non punitiva (perlomeno se non necessario) e soprattutto non vessatoria, ma di informazione e controllo. Mi auguro che tutti comprendano a fondo questo messaggio e questo ruolo.

Termino con un augurio. Lo voglio fare ai nostri tre dirigenti insigniti della Quercia di III° grado: *Livio Berruti, Fausto Riccardi e Maria Clara Gorresio.*

Mi pare un bell'esempio di rappresentatività dell'intero movimento. Livio Berruti è il simbolo del grande atleta attento e capace di rimanere legato a quei valori forti che lo portano ad occuparsi anche del proprio territorio atletico; Fausto Riccardi è il dirigente di formazione che da sempre offre al movimento competenza e passione; Maria Clara Gorresio importante e fondamentale rappresentante dei Giudici di Gara, che offrono impegno e professionalità alla miglior riuscita dei nostri eventi. Grazie di cuore a tutti e tre e complimenti a nome di tutta l'Atletica piemontese.

Maurizio Damilano



Foto Atletica Mondovì: Premiazione della gara degli 80 metri a Mondovì vinta da Daniela Graglia (al centro) con 9"61, miglior prestazione italiana

Che cos'è successo ad Alessandria e Mondovì per gli atleti piemontesi

Ad Alessandria tra gli allievi Marouane Razine (Cus Torino) si aggiudica i 1500 metri con 4'06"82 (2a miglior prestazione stagionale di categoria); Daniele Rapetti (Atl. Alessandria) nel salto con l'asta raggiunge quota 3,70 metri (migliora i 3,50 metri con cui aveva esordito a fine marzo quest'anno); Fabio Costamagna (Atl. Pinerolo 3 Valli) si aggiudica la gara del salto triplo con la misura di 13,28 metri (6a miglior prestazione stagionale). Tra i cadetti migliori prestazioni per Alberto Carretto (GS Murialdo) che si aggiudica il salto in lungo con 5,88 metri (4a miglior prestazione stagionale); e per Giacomo Berchi (Bugella Sport) che nei 100 hs si piazza al primo posto con il tempo di 14"23 (3a prestazione stagionale di categoria). In campo femminile, tra le giovanissime segnaliamo la vittoria di Marta Prato (Atl. Fossano '75) nei 1000 metri con 3'09"45 (3a miglior prestazione stagionale), e di Laura Marchetti (Sisport Fiat), capace di vincere gli 80 hs in 12"58 (4a miglior prestazione stagionale). Secondo posto ma ottimo risultato cronometrico per Giuditta Mandelli (UGB) nei 1500 metri con 4'53"10 (2a posizione nella graduatoria stagionale allieve). Nelle categorie maggiori buoni risultati di Edoardo Guaschino (Atl. Alessandria) che si aggiudica i 200 hs con 23"98 davanti al compagno di squadra Paolo Dal Molin che si ferma a 25"12. Nella marcia infine vittoria al femminile dell'esperta Rossella Giordano (Fiamme Azzurre) che copre i 10 Km in 45'21"74; nella stessa gara 3° posto per Giuseppina Bottero (Esercito) 49'13"86 e 7° posto ma primo tra le junior per Francesca Grange (Atl. Canavesana) in 52'30"53. In campo maschile vittoria per Oreste Laniku (A.T.A.) in 42'42"75.

A Mondovì Daniela Graglia (Esercito) sugli 80 metri scende a 9"61 migliorando il record italiano che già le apparteneva e si aggiudica i 150 metri con 17"59. I 600 sono stati vinti con l'ottimo tempo di 1'18"43 da Livio Sciandra (Aeronautica), specialista degli 800. La gara dei 2000 maschili ha visto prevalere in volata il pinerolese Valerio Gulli (Esercito) in 5'22"12 mentre tra le donne Ombretta Bongiovanni (Sanfront Atletica) non ha avuto problemi a far sua la gara in 6'15"14. Nel disco femminile vittoria di Giorgia Baratella (Fiamme Oro) con 54,78 mentre il suo compagno di squadra Stefano Lomater ha prevalso nei maschi con la misura di 57,13. Infine nei 2000 siepi femminile, la giovane promessa della specialità Valeria Roffino (UGB) con 6.55"21 ha sfiorato il record Italiano.

(ms)

Evento del mese



Team Talento Piemonte

Il 15 maggio il Team Talento Piemonte verrà presentato ufficialmente nel corso di una conferenza stampa. In anteprima PiemontAtletica illustra le linee guida di un progetto unico in Italia che si pone l'obiettivo di difendere e tutelare il patrimonio atletico piemontese.

Se il Progetto Talento Nazionale nasce con l'intenzione di tutelare i migliori giovani atleti nazionali cercando di impedire l'abbandono della pratica agonistica e di seguirne la crescita con il sostegno della struttura tecnica federale in vista di un loro inserimento nella nazionale maggiore in impegni internazionali come i Campionati Mondiali e le Olimpiadi, il Team Talento Piemonte intende attivare lo stesso tipo di tutela e di sostegno sul territorio locale.

Non si tratta tuttavia di iniziative sovrapposte, ma di due progetti che operano in perfetta sinergia e, in relazione alle intenzioni della FIDAL centrale di

rendere effettivo un decentramento di natura tecnica, si può ragionevolmente affermare che il Team Talento diviene elemento trainante e qualificante in quanto sala d'aspetto per salire al club di vertice.

Inoltre il Team consente di porre rimedio a eventuali esclusioni dal Progetto Nazionale dovute a problemi di numero e a ottiche diverse consentendo ai nostri atleti di sapere che sono comunque seguiti dalla struttura federale e posti in risalto.

A tale proposito ci preme sottolineare che il Team Talento Piemonte offre esperienze tecniche di livello, occupandosi di far partecipare i suoi atleti ai miglior meeting nazionali assumendosi tutte le spese e mettendo a disposizione il Manager Regionale: si tratta di una nuova figura professionale che cura gli interessi e l'immagine degli

atleti e i rapporti diretti con gli organizzatori delle gare.

Il Team, voluto fortemente dal Comitato Regionale Fidal Piemonte e sostenuto attivamente dalla Regione Piemonte, intende infatti supportare i migliori talenti regionali, alcuni dei quali naturalmente risultano inseriti anche nel Progetto Nazionale, al fine di porre un freno al precoce abbandono sportivo e alla fuga dei migliori atleti piemontesi delle categorie giovanili fuori regione. La Fidal Piemonte intende offrire il proprio sostegno agli atleti inseriti nel Team attraverso:

- l'elargizione di un contributo agli atleti a supporto della loro attività; tale contributo è fissato in 1000 € per gli atleti di fascia A e in 800 € per gli atleti di fascia B;
- il sostegno ai tecnici dei singoli atleti operanti nelle rispettive società (600 € per gli allenatori dei ragazzi di fascia A; 400 € per la fascia B. Qualora un tecnico allenasse più di un atleta inserito nel

Team, gli verrà corrisposto una somma pari al 50% del secondo atleta in poi);

- un aiuto indiretto alle società di appartenenza che consenta loro di programmare una stagione agonistica di anno in anno sempre più esosa. Si tratta quindi di una corresponsione di servizi; gli atleti facenti parte del progetto parteciperanno all'attività agonistica nazionale e (qualora in grado) a meeting internazionali a spese del comitato regionale così come ai vari campionati italiani di categoria.

Il progetto prevede l'individuazione di un certo numero di giovani meritevoli e talentuosi scelti con criteri tecnici selettivi definiti al fine di creare una vera e propria squadra di élite giovanile regionale che rappresenti il Piemonte nel resto d'Italia. I parametri di selezione utilizzati dallo staff



Il Logo del Team Talento Piemonte (Tream)

tecnico sono incentrati sui risultati ottenuti nel corso della stagione agonistica 2006 e soprattutto sulla futuribilità degli atleti; si tratta naturalmente di una lista aperta poiché, in presenza di una raggiunta maturità atletica e di ottimi risultati conseguiti, possono rientrare nella sfera di interesse nuovi ragazzi che verranno inseriti nel Team e potranno disporre di tutti i benefit previsti.

I membri del Team provengono dalle categorie agonistiche giovanili Allievi e Juniores; il limite d'età è conseguenza della disponibilità economica che soggiace al Progetto del Team Talento Piemonte e, in caso di disponibilità di ulteriori risorse, lo staff tecnico si ripropone di ampliare la propria selezione anche alle categorie Under 23 (Promesse).

Questa al momento la lista degli atleti presenti nel Team, inseriti in due fasce a seconda della qualità dei risultati ottenuti e del palmares sportivo:

Fascia A: *Valeria Roffino* (UGB); *Giulia Galli* (S. Stefano Borgomanero); *Eleonora D'Elcio* (Cus Torino); *Federico Tontodonati* (Cus Torino); *Stefano Fornara* (Cus Torino); *Elisa Piccino* (Sisport Fiat); *Francesca Grange* (Atl. Canavesana); *Stefano Baudino* (Atl. Canavesana); *Kevin Ojiaku* (Atl. Canavesana); *Davide Manenti* (Safatletica); *Federico Chiusano* (Safatletica); *Luca Zecchin* (Atl. Alessandria); *Andrea Gallina* (Team Atletico Mercurio Novara); *Raul Marcu* (Atl. Alessandria).

Fascia B: *Francesca Roattino* (Safatletica); *Daniele Martis* (Safatletica); *Fabrizio De Leo* (Cus Torino); *Fabio Squillace* (Cus Torino); *Alex Lisco* (UGB); *Lorenzo Crosio* (Atl. Strambino); *Tatiana Vitaliano* (Derthona); *Elisa Borio* (Avis Bra); *Valentina Negro* (Atl. Canavesana); *Alessandro Turroni* (Co-Ver Sportiva Mapei).

Se vengono comunque mantenuti gli individualismi all'interno del Team – e non può essere diverso in uno sport come l'Atletica Leggera altamente individualista – come la possibilità per gli atleti di mantenere un rapporto molto stretto con le società di appartenenza e con i tecnici personali, è però allo stesso momento valido e molto forte il discorso di Squadra e di rafforzamento del senso di appartenenza ad una stessa entità territoriale come appunto è la Regione Piemonte. Come tale il Team Talento avrà una sua divisa, i suoi sponsor ma soprattutto una sua struttura tecnica di riferimento e uno staff medico a disposizione.

Il settore tecnico del Team è rappresentato dal suo Direttore Tecnico, colui che ha effettuato le scelte degli atleti e ha stabilito i criteri di selezione: si tratta del Professor Antonio Dotti, per diversi anni Fiduciario Tecnico Regionale e quindi a conoscenza delle migliori realtà del Piemonte, allenatore Benemerito della FIDAL, a lungo responsabile nazionale Fidal del settore mezzofondo veloce e docente di atletica leggera presso la facoltà di Scienze Motorie di Torino fino al 2001.

Per quanto riguarda lo staff sanitario, il Team non ne avrà uno centralizzato ma, nel rispetto delle esigenze e delle autonomie dei singoli atleti e società, si è preferito fare in modo che ognuno potesse usufruire di un medico di sua fiducia in loco pagato dal Team perché siamo convinti che questa sia la migliore condizione per seguire in modo ottimale l'atleta. Nel caso in cui ci siano atleti senza medico di riferimento, la struttura del Team provvederà a procurare assistenza sanitaria e massofisioterapista.

Myriam Scamangas

Primi Campionati Regionali: Staffette e Prove Multiple

Ad Asti la Safatletica si aggiudica 4 titoli regionali di staffetta risultando la migliore delle società in gara: sue sono le migliori prestazioni stagionali della 4x100 Allieve (Scordia, Calcagno, Lazzarin, Roattino) con 48"60 e della 4x400 Allieve (Balzola, Corbacio, Lazzarin, Calcagno) con 4'09"77; la 4x100 allievi (Nascè, Sangiorgi, Lorizzo, Albertini) con 44"62 e la 4x100 cadetti (Boggio, Viero, Andreone, Rizzo). Ottimo risultato anche per il Cus Torino che si aggiudica due tra le gare più importanti: la 4x100 assoluti maschili (Zampieri, Squillace, Barucco, De Leo) con 42"75 e la 4x400 maschili assoluti (De Leo, Rossi, Squillace, Fornara) con 3'20"08. Due titoli regionali conquistati anche dalla Sisport Fiat (4x400 assoluti femminile di Ramello, Nagliati, Vignolo, Attard con 4'19"58; 4x100 cadette di Faletti, Frediano, Lucisano, Marchetti con 52"21), dal CBR Borgaretto (3x800 ragazzi di Mercanti, Ferrari, Bertoglio con 7'33"28; 3x1000 cadetti di Cristiano, Buonocore, Mainardi con 8'55"11), dall'Atletica Saluzzo (3x800 ragazze di Bessone, Moino, Tavella con 8'03"13; 3x1000 cadette di Craveri, Castellino, Moino con 10'10"08). Un titolo infine per Atl. Canavesana (4x400 allievi di Negri, Airale, Rolland, Duretto con 3'37"84), Vittorio Alfieri Asti (4x100 assoluti femminile di Molino, Raviola, Garbero, Maggiorotto con 49"58), G.S. Murialdo (4x100 ragazze di Toselli, Bertolotto, Benna, Curto con 55"35) e Atl. Santhià (4x100 ragazzi di Cappuccio, Lison, Tomasoni, Molinaro con 55"54).

A Torino nel Campionato di Prove Multiple tra gli allievi la vittoria è andata a Daniele Duretto (Atl. Canavesana), che chiude l'Octathlon con 4162 punti davanti al compagno di squadra Marco Airale, fermo a 4126 punti e a Davide Rapetti (Atl. Alessandria) terzo con 3921 punti. Cora Patriarca dell'UGB è invece stata la dominatrice tra le allieve con 3268 punti davanti a Jessica Zanolletto del Cus Torino (3037 punti) e a Eva Squillari del Vittorio Alfieri Asti (2836 punti).

Tra gli assoluti il Campionato di Società ha visto la doppietta del Vittorio Alfieri Asti che si aggiudica la competizione maschile con 15981 punti davanti al Cus Torino (10405 punti) e all'UGB (5346 punti) e quella femminile con 5895 punti davanti alla Polisportiva Novatletica Chieri (5336 punti) e alla Sisport Fiat (3611 punti).

(ms)

Il Punto Tecnico



CARICO E SCARICO (ma non siamo "CAMALLI"...) *

*nel dialetto genovese sta ad indicare lo scaricatore che lavora al porto

Molto spesso tra gli allenatori neofiti c'è la curiosità di sapere come e quanto l'allenamento abbia avuto effetto sul proprio atleta; ci sarebbe cioè il desiderio di giungere alla verità assoluta, quella verità che consentirebbe la mancanza di errori (e renderebbe, dico io, assai meno affascinante questo mestiere).

E' assolutamente necessario che il tecnico sia a conoscenza della fatica che si produce sia in gara che in allenamento ed anche tutto il ventaglio di possibilità per un periodo di rigenerazione che risulti essere al massimo razionale e veritiero; condizioni essenziali per una pianificazione dell'allenamento che abbia probabilità di successo.

Diamo allora una definizione di fatica che possa far comprendere come da questa derivi la necessità di uno scarico flessibile, adattabile, in una parola, intelligentemente calibrato sul soggetto che stiamo allenando: per FATICA si intende "una diminuzione del rendimento fisico provocata da sollecitazioni esterne (volume di allenamento) che mettendo in moto degli adattamenti interni eterocronici (cioè con tempi di trasformazione variabile (dal greco eteros = diversità e cronos = tempo) e quindi assolutamente individualizzati) determina un abbassamento della risposta fisica al punto che l'atleta non riesce più a raggiungere prestazioni (di vario genere) che invece era facilmente in grado di effettuare in momenti precedenti."

Anche nel caso della fatica possiamo evidenziare una fatica di tipo periferico ed una di tipo centrale: la prima si evidenzia attraverso un esaurimento delle riserve energetiche, dalla perdita di elettroliti, da insufficienti apporti energetici, oppure risulta essere provocata da carenza di ferro o scarso apporto di proteine; mentre

quella centrale è la risultante da un affaticamento del sistema nervoso e quindi anche indipendente dall'affaticamento.

Ma vediamo dal punto di vista pratico, attraverso alcuni esempi, come ci si può comportare. Nella figura 1 viene riprodotta nella simbologia tipica dei metodologi il lavoro da svolgere in una settimana; come si può notare i carichi si succedono agli scarichi. E' questo il metodo più semplice, che si usa allorché il proprio atleta si allena poche volte la settimana. Infatti è la tipica impostazione che si segue per atleti di giovane età o di recente anzianità di carriera; ad un giorno di lavoro abbastanza intenso ne segue uno di scarico che può essere o di riposo assoluto (come nei principianti che di

allenano solo 3 o 4 volte la settimana) oppure di lavoro di media intensità tesa a favorire un'azione anabolica del nostro organismo, a permettere cioè un balzo in avanti nel rendimento fisico.

Va da sé che questo tipo di impostazione delle sedute allenanti prevede tempi di applicazione molto lunghi al punto tale che si può dire che con queste cadenze non esiste una vera e propria modulazione del lavoro ma una sequenza di allenamenti che lentamente vireranno dalla quantità all'intensità. Non ci troviamo di fronte a una impostazione particolarmente raffinata del programma, ma sicuramente ad un sistema consolidato e sicuro. Seguendo questo schema il tecnico può ragionevolmente dedurre che il lavoro a cui viene sottoposto il proprio atleta sia stato "digerito" e quindi quello che viene previsto successivamente può essere tranquillamente somministrato.

Nella figura 2 si propone invece una modulazione più raffinata che prevede tre giorni con carichi decrescenti; la

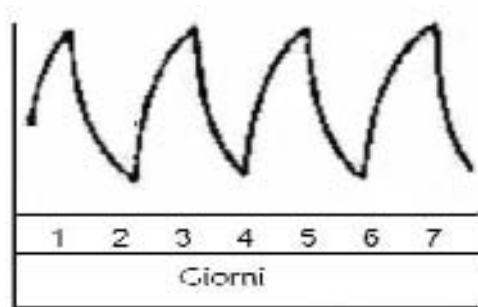


Figura 1



Figura 2

raffinata che prevede tre giorni con carichi decrescenti; la qualità del lavoro deve essere meditata in quanto è necessario sapere se il lavoro somministrato può essere assorbito nel breve volgere di 24 ore.

E' necessario quindi attenersi ad alcune semplici regole che consentono di sapere se l'allenamento può considerarsi positivo:

1. Un lavoro di forza si può somministrare anche nell'imminenza della gara (e quindi tanto più prima di un allenamento).
2. Lo stesso dicasi per un lavoro anaerobico - lattacido. Un lavoro anaerobico-lattacido non deve seguirne uno anaerobico-lattacido poiché si rischia di impedire l'eliminazione degli effetti negativi sulla muscolatura dell'acido lattico e di aumentare così la possibilità di incorrere in incidenti muscolari. Un lavoro aerobico, anche intenso, quale ad esempio una seduta di potenza aerobica frazionata, può precedere un lavoro anaerobico.
3. Un lavoro aerobico continuo si colloca preferibilmente dopo lavori di natura lattacida intensa per favorire lo smaltimento delle "fatiche" che tale lavoro ha determinato. Un aspetto importante che il tecnico deve considerare è l'intervallo di tempo necessario affinché si manifesti l'incremento di rendimento determinato da un certo lavoro;

L'esperienza di campo fa ritenere che:

1. Nel lavoro aerobico il vantaggio si ha entro le 24 ore successive;
2. Nel lavoro anaerobico-lattacido si evidenzia la necessità di attendere 12/ 24 ore;
3. Nel lavoro anaerobico-lattacido è necessario attendere tra le 48 e le 56 ore.

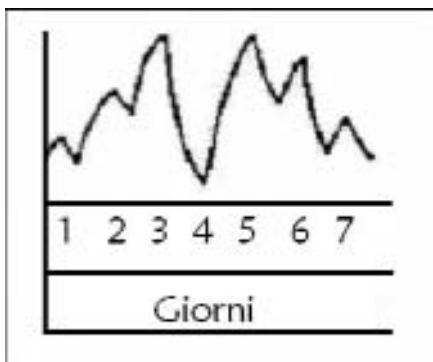


Figura 3

importanti nelle quali sono previsti turni eliminatori sempre più impegnativi e, dopo un giorno di pausa (per chi riesce) lo svolgimento della finale. In questo caso il compito del tecnico appare arduo perché gli allenamenti crescenti devono prevedere delle capacità di recupero

Nella figura 3 abbiamo la formulazione di lavori crescenti e decrescenti tali da simulare in parte quanto avviene durante le competizioni

particolarmente spiccate (ma comunque allenabili) da parte dell'atleta.

E' evidente che il tecnico deve conoscere profondamente l'atleta che allena e sapere esattamente (e ciò è il risultato di anni di lavoro e di esperienze comuni) quali saranno le risposte fisiologiche ai carichi di lavoro che si distingueranno per l'intensità e quindi saranno particolarmente impegnativi; nella seconda parte della modulazione gli allenamenti previsti andranno scemando come intensità (pur tuttavia notevole) e si potranno paragonare alla eventualità che l'atleta debba affrontare delle staffette per cui non risulta esservi necessità di lavori particolarmente intensivi essendo il precedente periodo settimanale sufficiente a garantire il substrato allenante.



Nella figura 4 proponiamo un'interessante scansione di lavoro settimanale con due picchi di intensità contigua seguiti da uno scarico.

Figura 4

Con questo modo di lavorare sarà possibile mantenere intensità elevate perché si potrà porre l'accento a lavori con una stessa finalità fisiologica (quindi come con un mini blocco di lavoro) per poi dedicarsi nel miniblocco successivo ad altre finalità allenanti. La distanza tra due miniblocchi simili sarà notevole, tale da consentire una compensazione di tipo periferico (io la definisco in itinere scimmiettando definizioni di reminiscenza scolastica) e quindi riducendo al minimo i periodi di compensazione.

La caratteristica principale dei miniblocchi è data dalla possibilità di optare (a seconda del periodo stagionale e delle finalità che si vogliono perseguire) se attivare allenamenti a volume o intensità crescenti oppure decrescenti, ottenendo quindi risultati del tutto differenti.

E' importante (ma vale la pena ricordarlo) che questo modo di operare è essenzialmente rivolto ad atleti evoluti di cui si conoscono storia e possibilità anche se, per la mia esperienza soprattutto ricavata su atleti praticanti il mezzofondo veloce, ha dato risultati estremamente soddisfacenti.

Credo di avere dato in pochi esempi soluzioni diverse: Altre ne esistono e sono quelle che ogni allenatore ricava dalle esperienze del suo lavoro quotidiano; tutte sono fondamentali e positive; l'importante è però che non ci si

fermi convinti che più in là non sia possibile andare perché invece la storia ci insegna che ogni cosa può essere migliorata o meglio puntualizzata.

Antonio Dotti

Salute e Atletica Leggera



Alimentazione e sport (2a parte)

I GLICIDI (ZUCCHERI, CARBOIDRATI, GLUCIDI)

Apportano energia al nostro organismo e si suddividono in:

- MONOSACCARIDI (glucosio, fruttosio, galattosio)
- DISACCARIDI (maltosio, lattosio e saccarosio)
- POLISACCARIDI (amidi, glicogeno e cellulosa)

I monosaccaridi sono gli zuccheri semplici, mentre i disaccaridi e i polisaccaridi sono gli zuccheri complessi perché si formano dall'unione di due o più monosaccaridi. I glicidi sono la principale fonte di energia e, nell'organismo (muscoli e fegato), si ritrovano immagazzinati sotto forma di GLICOGENO (associazione di più molecole di glucosio). Nelle cellule e nel sangue si trovano sotto forma di GLUCOSIO.

I glicidi forniscono 4,0 Kcalorie per ogni grammo ingerito. Nella dieta corretta se ne consiglia la presenza in ragione del 55-60% del totale.

Alimenti ricchi di glicidi sono il pane, la pasta alimentare, i legumi, le patate, lo zucchero, il miele.

Nella tabella n. 1 si possono confrontare le varie classi di glicidi e le loro fonti, nella tabella n. 2 sono elencati i grammi di zucchero per ogni 100 g, di alimento:

GLICIDI	FONTI
Monosaccaridi	
Glucosio	Frutta e glicidi complessi
Fruttosio	Frutta e miele
Disaccaridi	
Lattosio	Latte e derivati
Saccarosio	Canna e barbabietole
Maltosio	Semi germinati
Polisaccaridi	
Amido	Cereali, legumi, tuberi e frutta
Glicogeno	Carne e pesce
Cellulosa	Foglie e gambi di vegetali

Tabella 1



Vari tipi di pane

ALIMENTI	GR DI ZUCCHERO PER OGNI 100 GR DI ALIMENTI
Zucchero bianco	100
Miele e datteri	75
Fichi secchi	73
Uva secca	71
Marmellata	70
Pasta, fagioli bianchi secchi	62
Pane bianco	52
Latte scremato	50
Pane integrale	48
Patate	20
Uva, cioccolato amaro	18
Noci	15
Mele, pere, ciliege	14
Ananas	13
Pesche	12
Fragole, melone	8
Latte di mucca, cavolfiore	5
Fegato di vitello, formaggio	4
Ravanelli, asparagi, pomdori, spinaci	3,5
Fagioli verdi	3,5
Formaggio tenero	2
Tuorlo d'uovo	0,7
Burro	0,4
Carne, pesce, materie grasse	0

Tabella 2

I GRASSI (LIPIDI)

Apportano energia al nostro organismo e si dividono in:

Trigliceridi: comunemente detti grassi, sono di origine sia animale che vegetale, possono essere a loro volta suddivisi in:

- grassi "buoni" insaturi: non dannosi per l'organismo, si trovano negli oli, in grande quantità nell'olio d'oliva e in quello extra vergine d'oliva
- grassi "cattivi" saturi: sono dannosi per l'organismo perché si accumulano nelle arterie provocando restringimento del calibro con conseguenti patologie cardiovascolari molto gravi; questi grassi si trovano nel burro, nello strutto, nel lardo, nel grasso di tutti gli insaccati

Fosfolipidi: sono presenti nella membrana delle nostre cellule

Cere: sono vegetali (nelle foglie delle piante), sono animali (nelle piume degli uccelli)

Steroidi: sono sintetizzati nel nostro organismo e in seguito a particolari reazioni chimiche possono formare gli steroli come il colesterolo.



Dolci

I grassi forniscono 9 Kcalorie per ogni grammo ingerito. Nella seguente tabella è elencato il contenuto di lipidi per ogni 100 g. di alimento:

ALIMENTI	GR DI ZUCCHERO PER OGNI 100 GR DI ALIMENTI
Strutto, Olio di oliva, di arachide, mais, girasole	100
Burro	84
Salame	51
Formaggio Roquefort	35
Crema	30
Carne di Maiale	25
Prosciutto, tacchino	22
Carne di Bue	20
Tonno	13
Uovo intero	12
Vitello, pollo, sardine	10
Salmone	8
Latte di mucca	3,7
Selvaggina, ostriche, crostacei	3
Yogurt, legumi secchi	1,5
Sogliola, pane bianco, spinaci, carote	1
Riso	0,5

LE PROTEINE (PROTIDI)

Le proteine sono formate da unità fondamentali che si chiamano amminoacidi, in natura ne esistono 20 e di

questi circa 10 (considerati fondamentali per il nostro organismo) li dobbiamo assumere tramite la dieta perché non siamo in grado di produrli da soli. Questi amminoacidi si legano fra di loro e formano le proteine. Le proteine forniscono 4 Kcalorie per ogni grammo di alimento ingerito.

Nel corpo umano i protidi assolvono funzioni di importanza vitale:

- funzione plastica e costruttrice: promuovono l'accrescimento e il mantenimento delle strutture corporee
- funzione regolatrice: controllano e indirizzano diversi processi biochimici per mezzo di enzimi e di ormoni di natura proteica
- funzione energetica: entrano nelle vie cataboliche produttrici di energia in caso di necessità oppure quando nella dieta si ha un apporto eccessivo di proteine
- funzione di trasporto ematico: alcune proteine consentono il trasporto di particolari nutrienti e di gas nel sangue
- funzioni di difesa immunitaria: gli anticorpi del nostro organismo sono formati da proteine (immunoglobuline)
- funzione di protezione dagli agenti esterni: nelle unghie e nei capelli vi sono proteine che aiutano nella protezione di zone delicate come la cute.



Carne

Sulla base del contenuto in amminoacidi essenziali e quindi del valore biologico, le proteine alimentari si dividono in:

- proteine complete o ad elevato valore biologico
- proteine parzialmente complete o a medio valore biologico
- proteine incomplete o a basso valore biologico.

Gli alimenti di origine animale (uova, latte e derivati, carne e pesce) contengono proteine ad elevato valore biologico, poiché in esse gli amminoacidi essenziali sono tutti presenti in un giusto rapporto e costituiscono circa una metà di quelli totali.

Negli alimenti di origine vegetale le proteine sono a basso o a medio valore biologico dato che gli amminoacidi essenziali costituiscono solo un terzo di quelli totali e non sono in un rapporto ottimale. Le proteine vegetali con un migliore apporto di amminoacidi sono quelle contenute nella soia e nei fagioli.



Pesce

VITAMINE

Le vitamine sono nutrienti alimentari che non contengono calorie e che servono nei vari processi metabolici dell'organismo, infatti le carenze provocano scompensi nell'organismo.

Le vitamine si dividono in due grandi gruppi:

- vitamine liposolubili (cioè che si sciolgono all'interno dei grassi): A, D, E, K
- vitamine idrosolubili (cioè che si sciolgono all'interno dell'acqua): gruppo B, C, H, PP.

Affrontiamole ora in dettaglio:

Vitamina A: è indispensabile per la vista, ha un ruolo nel processo di differenziazione cellulare, ed è quindi molto importante per un corretto sviluppo dell'individuo, per la sua capacità di risposta immunitaria, per l'integrità del suo sistema di tessuti.

Una carenza di vitamina A quindi può provocare malformazioni fetali, difficoltà nel processo di sviluppo e crescita, sensibilità alle infezioni.

E' presente nel fegato, nel formaggio, nel burro, nelle uova e nel latte, nella frutta e verdura di colore arancione, giallo e rosso, come il pomodoro, la carota, le albicocche, l'anguria, i frutti di bosco. La vitamina A viene perduta in gran parte durante il processo di cottura.

Il fabbisogno giornaliero dunque è di 0,6-0,7 mg al giorno, fino a 0,95 durante l'allattamento.

Vitamina D: esistono due forme di vitamina D, una assunta con il cibo, ed una sintetizzata dall'organismo. La vitamina D è un regolatore del metabolismo del calcio e favorisce una corretta mineralizzazione dello scheletro. La maggior parte della vitamina D viene sintetizzata dall'organismo, per azione dei raggi del sole, a partire da precursori (cioè sostanze che poi diventano vitamine D) presenti nella pelle. La troviamo negli oli del fegato di alcuni pesci come salmone, merluzzo, aringhe. La normale esposizione ai raggi del sole è sufficiente a coprire il fabbisogno di vitamina D negli adulti, e va quindi assunta solo durante la fase di accrescimento e durante la gravidanza e l'allattamento.

L'assunzione deve essere di 10 mg al giorno.

La carenza di vitamina D comporta il rischio di rachitismo nei bambini, con conseguente deformazione delle ossa e arresto della crescita, una intensa forma di decalcificazione ossea.

Un eccesso di vitamina D può causare calcificazioni diffuse negli organi, contrazioni e spasmi muscolari, vomito, diarrea.

Vitamina E: contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Si ossida e degrada facilmente alla luce e in presenza di calore, quindi durante il processo di cottura. E' contenuta soprattutto in frutti oleosi, come le olive, il germe di grano, i semi.

Una carenza di vitamina E, generalmente associata a una malnutrizione, comporta difetti generali dello sviluppo, compresi disturbi al sistema nervoso e al metabolismo generale.

Il fabbisogno è di 8 mg al giorno.

Vitamina K: svolge un ruolo importantissimo nel processo di coagulazione del sangue.

Una carenza comporta quindi emorragie. Il fabbisogno di vitamina K è di circa 60 mg al giorno. Fonti di vitamina K sono i vegetali, in particolare

cavoli e spinaci, e il fegato.

Vitamine del gruppo B:

(B1): necessaria nel metabolismo dei carboidrati, favorisce la nutrizione dei tessuti nervosi.

La carenza causa danni al sistema nervoso, deperimento generale e alcune malattie come la sindrome di Wernicke, una grave forma di stato confusionale. La troviamo sia negli alimenti vegetali che in quelli animali, come i cereali, i legumi, la carne di maiale, il lievito di birra, ed è prodotta in parte anche dalla flora intestinale.

Il suo fabbisogno è di 0,4 mg ogni 1000 kcal assunte.

(B2): fondamentale per la nutrizione della pelle e delle mucose. La sua carenza provoca un generale stato di sottanutrizione, causa alterazioni della pelle, lesioni alle mucose e al tubo digerente.

La troviamo nel lievito di birra, nel germe di grano, nei cereali integrali, nel fegato, nella carne, nel latte e nelle uova ed è prodotta anche dalla flora intestinale.



Vitamine

Il suo fabbisogno è di 0,4 mg ogni 1000 kcal assunte.

(B2): fondamentale per la nutrizione della pelle e delle mucose.

La sua carenza provoca un generale stato di sottanutrizione, causa alterazioni della pelle, lesioni alle mucose e al tubo digerente.

La troviamo nel lievito di birra, nel germe di grano, nei cereali integrali, nel fegato, nella carne, nel latte e nelle uova ed è prodotta anche dalla flora intestinale. Una certa parte però viene perduta con la cottura dei cibi. Il fabbisogno giornaliero è di 0,6 mg ogni 1000 kcal assunte.

(B6): serve per la sintesi dell'emoglobina, per il metabolismo delle proteine, dei carboidrati e dei lipidi.

Precursore di un enzima importante nel metabolismo dei composti azotati, la presenza della vitamina B6 influenza l'efficienza nell'utilizzo delle proteine da parte dell'organismo, ma anche la sintesi dell'emoglobina e il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi.

La carenza causa apatia e debolezza, e in qualche caso una forma di anemia, dove i globuli rossi sono più chiari del solito.

La troviamo nella carne, nel pesce, nei legumi ed è resistente anche a molti trattamenti industriali. Il fabbisogno giornaliero è stimato in almeno 1,1 mg al giorno per le donne e 1,5 mg al giorno per gli uomini.

(B12): si tratta di un gruppo di sostanze contenenti cobalto, coinvolta nel metabolismo degli grassi, delle proteine e degli acidi nucleici. La condizione di carenza è piuttosto rara e si può manifestare solo nei casi di dieta vegetariana stretta. In questo caso è particolarmente delicata la fase di gravidanza, dove la carenza nella madre può avere effetti molto pericolosi per il nascituro.

La carenza provoca disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una

forma di anemia.

La troviamo nel fegato, nella carne, nel pesce, nel latte e nelle uova, ed è resistente alla cottura.

Il suo fabbisogno minimo giornaliero, normalmente coperto dalla dieta, è di almeno 2 mg al giorno.

Vitamina C: interviene nelle reazioni allergiche potenziando la risposta immunitaria, neutralizza i radicali liberi dannosi alle cellule e svolge una funzione protettiva a livello dello stomaco.

La carenza provoca lo scorbuto (i cui primi sintomi sono apatia, anemia e inappetenza e poi sanguinamento delle gengive, caduta dei denti, dolori muscolari, fragilità dei capillari e emorragie sottocutanee).



Flaconi multivitaminici

La troviamo negli alimenti freschi, come frutta e verdura, in particolare kiwi, agrumi, pomodori e peperoni. La vitamina viene danneggiata dal calore, dall'acqua e dall'ossigeno dell'aria.

Il fabbisogno è di 60 mg al giorno (in gravidanza aumenta anche fino a 70 mg al giorno).

Vitamina H: partecipa alla sintesi di glucosio e grassi.

La troviamo negli alimenti come il fegato, il pollo, il tuorlo d'uovo, la frutta secca, in diversi ortaggi e frutta fresca, nel latte e nei formaggi, nel pesce. E' prodotta dalla flora intestinale.

Il fabbisogno giornaliero è di 15-100 mg al giorno, solitamente soddisfatto da una normale dieta alimentare.

Vitamina PP: partecipa alle reazioni della respirazione cellulare, della sintesi e demolizione delle proteine, dei grassi.

La carenza causa la pellagra, i cui sintomi sono dermatiti, macchie e desquamazioni epidermiche, disturbi intestinali, diarrea, fino ad alterazioni neurologiche, come la demenza.

La troviamo negli alimenti di origine animale. Il fabbisogno giornaliero è di 6,6 mg per 1000 kcal assunte.

Shuela Curatola

Bacheca Gruppo Giudici Gare



Il giudice e la sicurezza

Le manifestazioni di atletica leggera sono, con le sue migliaia di tiri e di salti ogni anno senza incidenti, una attività sportiva tra le più sicure. Ma il suo carattere potenzialmente pericoloso fa sì che gli incidenti non possano essere esclusi. Per imprudenza, per disattenzione, per noncuranza, per mancata sorveglianza, per fatalità, anche se la fatalità ha sempre una causa umana. Ricordiamoci il tristemente noto caso del martello del 1987, la cui conclusione è avvenuta solo due anni fa. Perché questo non possa più accadere è necessario rendere noto ai giudici il comportamento da tenere in campo riguardo alla sicurezza. Le note che seguono, in sintesi, sono tratte in materia da uno degli ordini del giorno del Convegno Nazionale dei Fiduciari Provinciali GGG del 21 e 22 aprile c.a. a Roma.



Incidente ai Campionati Nazionali di Atletica in Brasile (settembre 2006)

Innanzitutto sono da ricordare alcune semplici regole:
 Il medico deve essere sempre presente e disponibile.
 Mai voltare le spalle alla zona di lancio!
 L'evento ufficiale inizia con i lanci o salti di prova e termina quando la gara è finita.

La Regola 123 dice che "Il Direttore Tecnico ha il compito di assicurare che la pista, le pedane di rincorsa, le pedane di lancio, gli archi, i settori e le zone di caduta dei concorsi e tutte le attrezzature siano conformi alle Regole della IAAF". Per ogni disciplina è compito anche dell'arbitro, o primo giudice, della gara controllare che gli attrezzi e le attrezzature siano idonei. E' necessaria molta attenzione onde evitare problemi. L'abitudine ci dà un senso di falsa sicurezza ma, ricordiamoci, l'abitudine è spesso nemica della prudenza.

I lanci sono indubbiamente la componente con maggiore

potenzialità di pericolo nelle manifestazioni, ed il lancio del martello è certamente, nello stesso tempo, la specialità più tecnica e la più pericolosa in assoluto. L'utilizzo della gabbia è obbligatorio, con una adeguata chiusura dei pannelli di protezione secondo regolamento non solo in gara, ma anche durante i lanci di prova. Non è compito né obbligo del giudice conoscere il grado di resistenza della rete di protezione. Ma è certamente compito del giudice la

valutazione visiva della rete: buchi o stato di usura evidente. In presenza di buchi, secondo la gravità più o meno accertata, la gara potrebbe anche essere annullata o sospesa in attesa di riparazione all'istante, come pure continuare, con le dovute precauzioni, con l'allontanamento di tutti quelli che non c'entrano con la gara.

E' ovvio che la stessa disposizione è uguale

anche in condizioni ottimali della gabbia.

Anche il lancio del disco ha una sua pericolosità essendo l'unico attrezzo rotante, il che richiede uno spazio di sicurezza più ampio. Pericolosità che aumenta in caso di terreno bagnato, cosa che fa schizzare il disco sull'erba in modo molto più rapido. Nel lancio del giavellotto occorre porre molta cura nel controllo dell'attrezzo stesso, per via delle sue due estremità. I giavellotti non devono essere mai piantati nel terreno ad angolo, ma il più possibile diritti, a 90°. Per quanto riguarda il lancio del peso molta attenzione bisogna fare nel caso di atleti che lanciano con la tecnica rotatoria, cosa che rende più imprevedibile l'uscita dell'attrezzo.

In tutte le gare di lanci, sia durante il riscaldamento che la gara, gli attrezzi dovranno essere ricondotti nella zona di lancio. Gli attrezzi non dovrebbero essere mai lanciati

verso la pedana. Questo presuppone di avere personale ausiliario a disposizione. Ma siccome ciò succede molto raramente, sappiamo bene che nelle occasioni ci si adegua. L'importante è fare molta attenzione. Tutti gli attrezzi dovranno essere spostati dalla zona di caduta e, particolare importante, una volta che è iniziata la gara non è possibile fare lanci di prova in nessuna zona del campo. Ovvio che nelle zone di caduta delle varie gare di lanci ci devono stare solo gli addetti ai lavori, ovvero i giudici.

Per quanto riguarda le altre specialità, si deve porre molta attenzione alla zona di atterraggio nei salti in elevazione, controllando che i sacconi siano ben fissati, e verificare le protezioni nella zona di caduta. Per i salti in estensione ricordarsi che il livello della sabbia della buca di atterraggio dovrebbe essere sempre al livello della pedana di stacco. Fare molta attenzione ai rastrelli incustoditi e, cosa che può succedere nelle gare giovanili, che nessun salto sia eseguito mentre nella zona di atterraggio si sta ancora rastrellando. Nelle corse l'attenzione in particolare deve essere posta nel corretto posizionamento degli ostacoli, e tutto quanto connesso.

Nella gestione della manifestazione il giudice dovrebbe avere una adeguata formazione (conoscenza del RTI), essere informato di eventuali rischi per sé e gli altri, oltre ad accertarsi della presenza del Medico, di gestire l'ingresso al campo, di gestire gli spostamenti all'interno del campo, e verificare che attrezzi e attrezzature siano conformi al RTI, e che il loro uso non presenti pericoli per i concorrenti.

Le direttive europee (89/391/CEE, 89/654/CEE,

89/655/CEE, 89/656/CEE, 90/269/CEE, 90/270/CEE, 90/394/CEE, 90/679/CEE, 93/88/CEE, 97/42/CE, 1999/38/CE) in materia di sicurezza hanno portato all'emanazione di numerosi provvedimenti legislativi tendenti a responsabilizzare, in materia di prevenzione e vigilanza, i diretti interessati all'attività. Per quello che ci riguarda direttamente, gli impianti dove si svolge l'attività, il D.M. 18 marzo 1996 sui ruoli e le responsabilità nella gestione degli impianti e dell'attività sportiva prevede che il titolare dell'impianto è il proprietario. Salvo che la gestione sia affidata ad altro soggetto in base ad un titolo giuridico (Concessionario d'uso).

Il Titolare dell'impianto, se ha terzi frequentatori dell'impianto, è responsabile di eventuali danni causati da condizioni di pericolo degli ambienti e delle attrezzature dedicati alle attività sportive. Deve accertarsi del rispetto delle Norme CONI per l'impiantistica sportiva.

Il Concessionario d'uso ha le responsabilità dipendenti dall'organizzazione dell'attività sportiva durante il periodo di concessione d'uso (utenti, attrezzature fisse e mobili, ecc.). Deve inoltre adeguare la propria attività in funzione delle norme emanate dal titolare in riferimento alla sicurezza.

In base a quanto sopra il giudice è, come gli atleti, utente dell'impianto, e come tale non ha responsabilità dirette in merito alla sicurezza. E' comunque responsabile del proprio operato.

Luigino Iorioz, Fiduciario Regionale GGG



Safatletica 4x100 Allieve, campione regionale



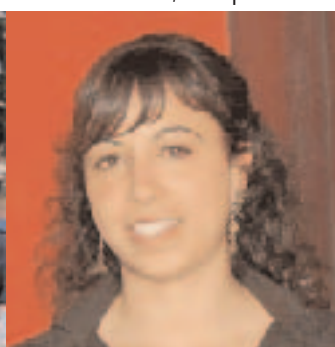
Asti, Campionato Regionale di Staffetta



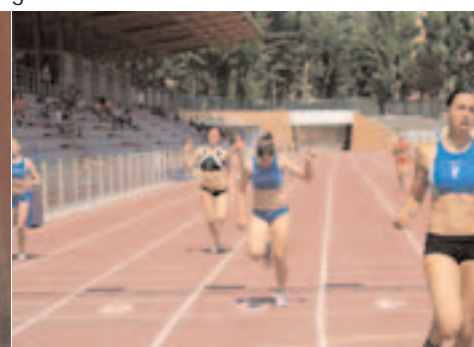
Daniele Duretto



Cus Torino 4x100 Junior, campione regionale



Cora Patriarca



Torino, Stadio Nebiolo - Prove Multiple