



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Pubblicazione trimestrale tecnico-scientifica  
Anno XXXV • numero **115** Ottobre-Dicembre 2017  
Euro 5,90 (doppio: Euro 10,00)



1/05541/11.2015

Posteitaliane

# sds

**FORMAZIONE NELLO SPORT**  
Formazione SdS 2018

**NEUROSCIENZE E SPORT**  
Apprendimento differenziale:  
un turbo per il corpo  
e per il cervello

**SCIENZA DELLO SPORT**  
L'allenamento dell'equilibrio  
per la pratica dello sci

**METODOLOGIA  
DELL'ALLENAMENTO**  
Match Analysis applicata al rugby

**SCIENZA DELLO SPORT**  
Nell'era dei Big Data gli statistici  
contano... anche nello sport

**TALENTO...  
E BUONE PRATICHE ITALIANE!**

**IL CANCRO SI BATTE  
(ANCHE) CON LO SPORT**

**FORMAZIONE NELLO SPORT**  
Il management didattico per  
la formazione nazionale  
della Federazione Ginnastica d'Italia

**METODOLOGIA  
DELL'ALLENAMENTO**  
La pesistica come mezzo  
di preparazione fisica per altri sport

**FISIOLOGIA DELLO SPORT**  
Termoregolazione nei bambini  
in età pre-puberale durante  
l'esercizio fisico



CALZETTI  
MARIUCCI

calzettari



# sommario

SDS-SCUOLA DELLO SPORT / XXXVI / 115

## Rossana Ciuffetti Scuola dello Sport Formazione 2018

### Wolfgang Schöllhorn, Diana Henz, Fabian Horst **Apprendimento differenziale: un turbo per il corpo e per il cervello**

Parte seconda: stati cerebrali nei diversi  
metodi di allenamento e di apprendimento

### Moritz Kirsch, Moritz Mees, Peter Kovar, Michael Fröhlich **L'allenamento dell'equilibrio per la pratica dello sci**

Studio esplorativo per la valutazione di programmi  
preparatori di allenamento dell'equilibrio finalizzati  
a migliorare gli spostamenti del baricentro

### Marco Rizzi, Federico Nigro, Franco Memi **Match Analysis applicata al rugby**

Studio sugli effetti del cambiamento di regole  
di ingaggio della mischia nel torneo delle Sei Nazioni

### Paola Zuccolotto, Marica Manisera **Nell'era dei Big Data gli statistici contano... anche nello sport**

Competenze di alto livello, collaborazione  
e multidisciplinarietà: ecco i segreti per  
le analytics al servizio dello sport

### a cura di Antonio LaTorre **TALENTO... e buone pratiche italiane!**

### a cura di Gianni Bondini **Il cancro si batte (anche) con lo sport**

### Claudio Scotton **Il management didattico per la formazione nazionale della Federazione Ginnastica d'Italia**

Il nuovo progetto formativo della ginnastica italiana

### Antonio Urso **La pesistica come mezzo di preparazione fisica per altri sport**

Uno straordinario mezzo di allenamento  
non solo per lo sviluppo della forza

### Trofè Aurelio **Termoregolazione nei bambini in età pre-puberale durante l'esercizio fisico**

Come e perché le elevate temperature  
alterano la naturale risposta fisiologica  
dei bambini durante l'attività motoria

### Summaries

2  
5

13

19

29

34

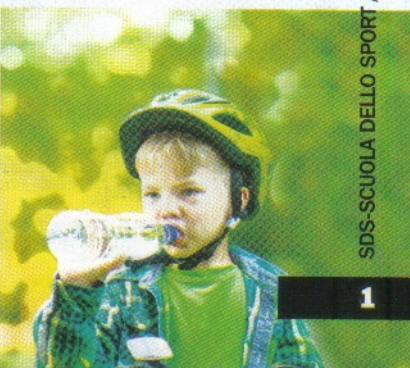
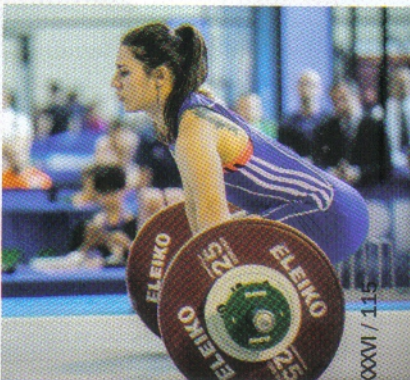
36

43

53

65

72





Claudio Scotton  
Federazione Ginnastica d'Italia

## Il management didattico per la formazione nazionale della Federazione Ginnastica d'Italia

Il nuovo progetto formativo della ginnastica italiana

**L**a FGI ha rinnovato il progetto formativo per i propri tecnici – oltre 6000 – con attenzione anche ai dirigenti sportivi e ai tesserati tutti, per assumere sempre più il ruolo di modelli di cultura sportiva.

L'articolo rende conto del percorso organizzativo e didattico tracciato e consolidato negli ultimi dieci mesi dal Centro Didattico e Ricerche-CeDiR della FGI, grazie agli step indispensabili del varo del *Nuovo regolamento dei quadri tecnici* – approvato dalla Giunta Nazionale del Coni il 31 maggio 2017 – e con la formulazione e riformulazione delle disposizioni applicative. Il CeDiR ha curato la strutturazione del management didattico e scientifico accogliendo adeguatamente la progettazione tecnica auspicata dai DTN delle sette sezioni, coinvolgendo competenti risorse umane esperte, già attive e disponibili negli scorsi quadrienni.

Innovazioni significative sono state l'introduzione del tirocinio attivo obbligatorio nei quattro livelli, il considerevole aumento delle ore di formazione tecnica soprattutto specifica (al termine del percorso previsto per la figura di Tecnico Nazionale il numero di ore di formazione complessivo si attesterà a 1368), l'obbligo della formazione continua per la conferma della qualifica, il riconoscimento della laurea in Scienze motorie e conseguentemente dei crediti formativi di parte generale, il potenziamento della sezione Salute & Fitness, il coinvolgimento della SdS nelle iniziative del CeDiR rivolte agli allenatori di III e IV livello SNaQ e delle SRdS in quelle dedicate al I livello di Tecnico Societario organizzate dai CR della FGI.



Foto: Anselmo FGI - Furio Tuvés

## INTRODUZIONE

La Federazione Ginnastica d'Italia, fondata nel 1869 ed eretta ad Ente Morale nel 1896, ha la sede nazionale in Roma. La FGI, affiliata agli organismi internazionali competenti quali la FIG (Federazione Internazionale di Ginnastica) e la UEG (Unione Europea di Ginnastica), è riconosciuta dal Coni e dal Cio.

In Italia la FGI è l'unica rappresentante, riconosciuta dagli organismi internazionali, della Ginnastica Artistica maschile, GAM; Ginnastica Artistica femminile, GAF; Ginnastica Ritmica, GR; Trampolino Elastico, TE; Ginnastica Aerobica, AER; Ginnastica per Tutti, GPT; nonché dell'attività sportiva ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness, SF. La Federginnastica ha piena autonomia tecnica, organizzativa e di gestione, in

armonia con le deliberazioni e gli indirizzi del Coni, della FIG e del Cio.

Gli scopi principali della FGI sono di promuovere l'educazione fisica e, per salvaguardare il benessere fisico e sportivo degli italiani e lo sviluppo delle attività ginnastiche dilettantistiche, curare la preparazione degli atleti e approntare mezzi adeguati per la partecipazione ai Giochi Olimpici (tabelle 1, 2 e 3) e a tutte le competizioni internazionali e nazionali; sostenere tutti gli associati nel perseguimento delle finalità federali, riconoscendone e potenziandone l'operato di entità autonome.

La FGI ad oggi conta circa 130000 tesserati suddivisi nelle diverse discipline; le Società Ginnastiche affiliate alla Federazione sono più di mille (tabella 4). L'obiettivo più grande che la Federazione intende perseguire è quello di assicurare sempre più a model-

lo di Cultura Sportiva, auspicando per i propri atleti maturità e consapevolezza per l'inserimento più fruttuoso nel mondo dello studio e del lavoro e per diffondere l'immagine di uno sport complesso ed impegnativo, ma pur sempre a dimensione umana ([www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)).

## PROGETTO FORMAZIONE FGI 2017/2020

Il Consiglio Direttivo Federale (CDF) della FGI, rispettando quanto auspicato dal Sistema Nazionale delle Qualifiche - SNaQ del Coni, circa la creazione di un Quadro di riferimento europeo per le qualifiche professionali EQF, come prima azione innovativa rispetto ai 4 quadrienni olimpici precedenti ha cambiato la denominazione del Centro Didattico Nazionale (CDN) in Centro Didattico e Ricerche (CeDiR), di seguito Centro.

Una visione internazionale e una "scossa comunicativa" che vorrebbero favorire il percorso di innovazione e implementazione formativa, accogliendo adeguatamente la progettazione tecnica e didattica auspicata dai Direttori Tecnici Nazionali (DDTNN) delle diverse sezioni, coinvolgendo competenti risorse umane già attive e disponibili.

Il percorso, che consentirà di giungere ad una strutturazione del progetto formativo, richiede un intervento massivo e contemporaneo su diversi fronti. Ciascuno dei 7 punti, sintetizzati nella scheda 1, produrrà verosimilmente una crescita culturale, oggi indispensabile per la Federazione Ginnastica d'Italia.

Ginnastica artistica maschile	Corpo libero, Cavallo con maniglie, Anelli, Volteggio, Parallele pari, Sbarra, All-round, Squadra: 8
Ginnastica artistica femminile	Volteggio, Trave, Corpo libero, Parallele asimmetriche, All-round, Squadra: 6
Ginnastica ritmica	All-around a Squadre e All-around Individuale: 2
Trampolino elastico	Maschile e Femminile: 2

**TABELLA 1** Medaglie olimpiche d'oro a cui attualmente le Federazioni nazionali di Ginnastica possono ambire.

EDIZIONI	<b>O</b> ORO	<b>A</b> ARGENTO	<b>B</b> BRONZO	TOTALE
IV Londra 1908	1			1
V Stoccolma 1912	2		1	3
VII Anversa 1920	2			2
VIII Parigi 1924	2		1	3
IX Amsterdam 1928		2		2
X Los Angeles 1932	4	1	2	7
XVII Roma 1960		1	2	3
XVIII Tokio 1964	1	1	1	3
XXVI Atlanta 1996	1			1
XXVIII Atene 2004	1	1	1	3
XXX Londra 2012			2	2
<b>Totale</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

TABELLA 2 Medaglie olimpiche vinte dall'Italia.

## SCHEDA 1

**I SETTE PUNTI PROGRAMMATICI DELLA FORMAZIONE FGI**

- Implementare la formazione.** Elevazione della qualità della formazione dei tecnici incrementando il numero di crediti previsti precedentemente per i diversi livelli e introducendo il tirocinio attivo in fedele ottemperanza allo SNaQ. Riconoscimento dei percorsi di formazione compiuti dagli aspiranti tecnici presso i corsi di Scienze motorie.
- Preparatore Fisico Specializzato – PFS.** Attivazione del percorso formativo per qualificare nuove figure specializzate per le aree tecniche artistico-acrobatica (Ginnastica Artistica maschile e femminile, Trampolino Elastico) e artistico-espressiva (Ginnastica Ritmica, Ginnastica Aerobica).
- Testi didattici.** Coordinamento della realizzazione di testi didattici relativi alle conoscenze degli aspetti tecnici specifici delle diverse sezioni, predisponendo o aggiornando il materiale didattico disponibile per creare una Collana editoriale sulla Ginnastica, colmando un vuoto didattico oggi esistente. In tale percorso risulterà coinvolta anche la Scuola dello Sport del Coni.
- Sezione Salute e Fitness.** Di concerto con il DTN della Sezione, sistematizzazione dei 4 livelli SNaQ predisponendo il "piano di studi FGI" per la nuova figura tecnica del Fitness con conoscenze e abilità sulle diverse Aree disciplinari.
- Dirigenti sportivi – DS.** Istituzione di corsi di formazione e aggiornamento per Dirigenti sportivi operanti a livello regionale e nazionale. La normativa economico-giuridica-fiscale è sempre più in evoluzione e il DS che svolge attività di volontariato sente l'esigenza di essere informato e preparato.
- Studi e ricerche.** Tra le iniziative in cantiere, monitoraggio dei bisogni realizzando un sondaggio fra le diverse utenze (tecnici e dirigenti) individuando forze, debolezze, opportunità e minacce per predisporre la formazione permanente.
- Regolamento.** Aggiornamento del Regolamento Quadri Tecnici FGI.

**ORO****Londra 1908**

Alberto Braglia (concorso generale)

**Stoccolma 1912**

Alberto Braglia (concorso generale)

Squadra maschile

**Anversa 1920**

Giorgio Zampori (concorso generale)

Squadra maschile

**Parigi 1924**

Francesco Martino (anelli)

Squadra maschile

**Los Angeles 1932**

Romeo Neri (concorso generale)

Romeo Neri (parallele)

Savino Gugliemetti (volteggio)

Squadra maschile

**Tokio 1964**

Franco Menichelli (corpo libero)

**Atlanta 1996**

Jury Chechi (anelli)

**Atene 2004**

Igor Cassina (sbarra)

**ARGENTO****Amsterdam 1928**

Romeo Neri (sbarra)

Squadra femminile

**Los Angeles 1932**

Omiero Bonoli (cavallo con maniglie)

**Roma 1960**

Giovanni Carminucci (parallele)

**Tokio 1964**

Franco Menichelli (anelli)

**Atene 2004**

Squadra ritmica

**BRONZO****Stoccolma 1912**

Adolfo Tunesi (concorso generale)

**Parigi 1924**

Giorgio Zampori (parallele)

**Los Angeles 1932**

Giovanni Lattuada (anelli)

Mario Lertora (corpo libero)

**Roma 1960**

Franco Menichelli (corpo libero)

Squadra maschile

**Tokio 1964**

Franco Menichelli (parallele)

**Atene 2004**

Jury Chechi (anelli)

**Londra 2012**

Matteo Morandi (anelli)

Squadra ritmica

TABELLA 3 Medaglie olimpiche vinte dall'Italia.

## IL NUOVO REGOLAMENTO DEI QUADRI TECNICI FGI

L'azione di rinnovamento ha preso origine dalla rivisitazione del Regolamento dei Quadri Tecnici FGI, che ha ottenuto anche l'approvazione della Giunta Nazionale CONI e ha lo scopo di dettare una normativa organica in materia di formazione dei tecnici della Ginnastica, valorizzando e tutelando, attraverso un'appropriata qualificazione, l'opera benemerita che i tecnici delle associazioni di ginnastica affiliate svolgono in favore dei cittadini, del benessere e dello sport.

L'inquadramento dei tecnici si articola nelle varie Discipline ed Attività federali, con tutte le sezioni riconosciute dallo Statuto Federale, prevedendo anche la qualifica di Preparatore Fisico Specializzato.

Può iniziare il percorso di qualificazione esclusivamente il tesserato FGI maggiorenne, la cui qualificazione avviene in base al possesso dei crediti, dei titoli di studio necessari e al superamento di esami specifici.

Per ogni livello di qualificazione (tabella 4) le mansioni che i tecnici possono svolgere sono quelle indicate dallo SNaQ, a cui la Federginnastica ha aderito.

Il processo formativo della FGI, coordinato dal Centro si articola in Moduli Didattici e Master di 10 ore ciascuno (un giorno di lezioni in aula o palestra). Ad ogni modulo didattico, a sua volta suddiviso in Unità Didattiche (UD) guidate da un docente, corrispondono Unità di Studio personale (US) pari ad almeno 14 ore.

I Moduli Didattici, della durata quindi di 24 ore, frequentati dai discenti rispettando la propedeuticità, sono suddivisi in moduli didattici degli aspetti tecnici specifici delle diverse sezioni (MS) e moduli didattici degli aspetti generali e pertanto validi per tutte le sezioni (MG).

### LE NOVITÀ

#### Tirocinio attivo e riconoscimento laurea in Scienze motorie

Novità caratterizzante il nuovo corso formativo è l'introduzione del tirocinio attivo. Il corsista deve infatti frequentare per ogni livello almeno un tirocinio di sezione di 24 ore effettive inquadrate all'interno dei 3 crediti di abilità esperienziali previsti nel percorso formativo. Almeno 4 dei 12 crediti complessivi di abilità – ci riferiamo all'intero iter didattico studiato per i 4 livelli – devono essere di tirocinio certificato. L'attività di tirocinio si svolge presso le Accademie, i Poli, i Gymcampus e le Società affiliate FGI accreditati secondo le disposizioni emanate dal CDF.

	TOTALE
GAM	623
GAF	2869
GR	1955
AER	166
TE	46
GPT	542
<b>Totale</b>	<b>6201</b>

**TABELLA 4** Tecnici delle diverse sezioni (dati aggiornati al 22-9-2017).

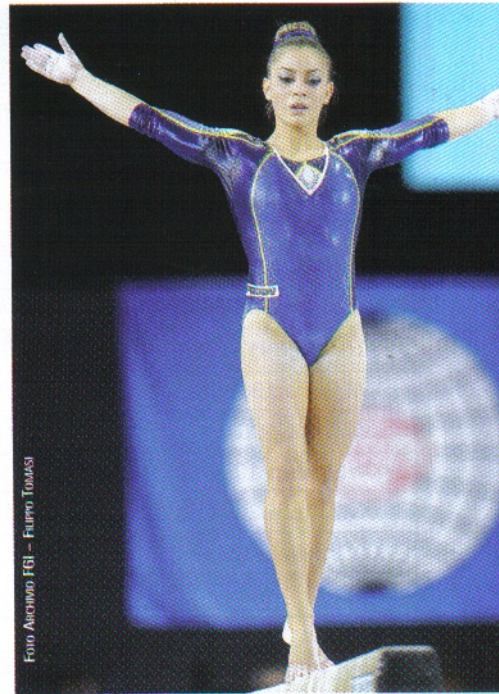


Foto: Archivio FGI - Filippo Tomasi

## SCHEDA 2 ESEMPIO DI SCHEDA/DIARIO DEL TIROCINIO

### TIROCINIO – Tecnico Societario

Scheda / Diario del Tirocinio:  1  2  3

Tecnico:  TS  TR  TF  TN

Nome Struttura Accreditata: \_\_\_\_\_

Nome Tutor Tirocinio (TT): \_\_\_\_\_

Nome del Tirocinante: \_\_\_\_\_

N° Progressivo, Ore e Data	Argomento Lezione	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Il sottoscritto TT, Tecnico \_\_\_\_\_, Tessera FGI n°: \_\_\_\_\_, dichiara che \_\_\_\_\_  
(TS, TR, TF, TN) Nome Cognome

\_\_\_\_\_, Tessera FGI n°: \_\_\_\_\_, ha seguito 24 ore come sopra riportato.  
(TS, TR, TF, TN)

La presente Scheda / Diario è stata consegnata al \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_  
(CR/Cedir) (Timbro e Firma)

Gli aspiranti Tecnici Nazionali svolgono il tirocinio solo presso le Accademie e i Centri/Attività indicati dai DDTNN.

Le disposizioni prevedono che gli aspiranti tecnici svolgano l'esperienza in affiancamento ai tecnici abilitati e di livello superiore, seguendo un programma tecnico e didattico caratterizzato da abilità sportive tipiche delle sezioni e inserite nelle schede predisposte dai DDTNN (scheda 2).

Per le restanti abilità esperienziali, qualora gli aspiranti tecnici non volessero o potessero seguire altri tirocini attivi per le restanti 48 ore, potranno documentare le abilità personali possedute riferendosi al documento relativo al calcolo dei crediti estrapolato dallo SNaQ del Coni.

Anche la scelta di accreditare, per tutti i livelli previsti nelle sette sezioni, i Moduli Generali a coloro che sono in possesso della laurea in Scienze motorie triennale o magistrale osserva rigorosamente lo SNaQ

e l'EQF. Quest'ultimo sistema, *European Qualifications Framework*, permette di confrontare le qualifiche professionali dei cittadini dei Paesi europei.

Infine, come norma transitoria, la FGI riconosce il livello di tutte le qualifiche precedentemente acquisite. Gli aspiranti istruttori che avessero già iniziato il percorso formativo dovranno completarlo secondo il precedente Regolamento dei Quadri Tecnici, considerate le equivalenze contentistiche.

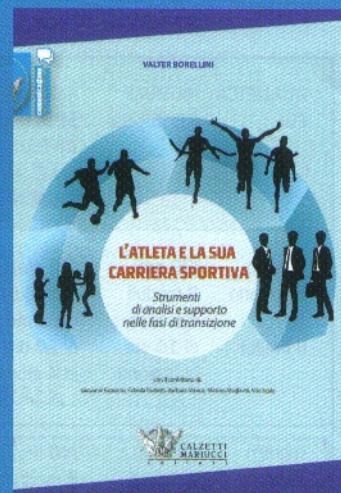
Nel prospetto orario in tabella 5 vengono riassunti per ogni qualifica tecnica, anche per i Preparatori Fisici Specializzati, il numero di moduli generali e specifici, di master e di esperienze, con evidenziati il numero di ore di presenza effettiva, di studio personale e di ore complessive.

Si evince che, al termine del percorso formativo dei Tecnici Nazionali di IV livello, il numero di ore di formazione si attesterà a ben 1368!



Foto Archivio FGI - Filippo Tomasi

VALTER BORELLINI



LIBRO • PAGINE 215 • 25,00 EURO

## L'ATLETA E LA SUA CARRIERA SPORTIVA

*Strumenti di analisi e supporto nelle fasi di transizione*

Questo volume muove dall'esigenza di "mettere l'atleta al centro del sistema sportivo" adottando una prospettiva olistica: lo sviluppo della carriera è visto e interpretato (ma anche trattato e gestito) come parte integrante della vita, non come un percorso a sé stante. La carriera sportiva infatti non ha un corso prevedibile, continuo ed omogeneo; gli stessi atleti, quando viene chiesto loro di descriverla, ne parlano in termini di momenti, situazioni e avvenimenti che ne hanno modificato il corso, hanno imposto dei cambiamenti specifici tali da poter influire, anche a distanza di tempo, sulla qualità della partecipazione attuale alle competizioni. I soggetti che oggi, a vario titolo, assistono l'atleta debbono necessariamente porsi l'obiettivo di aiutarlo a raggiungere l'eccellenza sia sportiva che personale, utilizzando le esperienze e le capacità maturate in ambito sportivo a beneficio della sua intera vita. L'approccio multidimensionale all'analisi della carriera consente di individuare e conoscere i diversi sistemi entro i quali essa si snoda, le relazioni che vi intercorrono, le fasi di transizione che si verificano al loro interno. All'esposizione dei quadri teorici di riferimento viene sempre affiancata l'illustrazione di strumenti e metodi pratici di intervento per sostenere il soggetto nelle varie fasi del suo percorso e per programmare azioni formative efficaci rivolte ai diversi soggetti operanti nelle organizzazioni sportive. A conferma della validità dell'approccio proposto vengono riportate quattro ricerche condotte su atleti rientranti nella fase di transizione junior-senior e nella fase post carriera.



**PER INFORMAZIONI E ORDINI**

tel. 075 5997310  
www.calzetti-mariucci.it  
info@calzetti-mariucci.it



QUALIFICA FGI	MODULI GENERALI	MODULI SPECIFICI RIFERITI ALLE SEZIONI	MASTER REGIONALI	MASTER NAZIONALI	ESPERIENZE	CREDITI TOTALI	CREDITI AL MOMENTO DELLA QUALIFICA	TOTALE ORE PRESENZA	TOTALE ORE DI STUDIO PERSONALE	TOTALE ORE DI FORMAZIONE
Tecnico societario TS (I livello)	(30 ore) 3 moduli ciascuno di 10 ore in 3 giorni	(40 ore) 4 moduli ciascuno di 10 ore in 4 giorni	//	//	Almeno 24 ore di tirocinio effettivo più 48 ore certificate dai CC.RR.	10	10	142	98	240
Tecnico regionale TR (II livello)	(20 ore) 2 moduli ciascuno di 10 ore in 2 giorni	(40 ore) 4 moduli ciascuno di 10 ore in 4 giorni	(30 ore) 3 master ciascuno di 10 ore	//	Almeno 24 ore di tirocinio effettivo più 48 ore certificate dai CC.RR.	12	22	162	126	288 (528)
Tecnico federale TF (III livello)	(20 ore) 2 moduli ciascuno di 10 ore in 2 giorni	(40 ore) 4 moduli ciascuno di 10 ore in 4 giorni	//	(30 ore) 3 master ciascuno di 10 ore di cui 1 specifico di sezione o di area tecnica	Almeno 24 ore di tirocinio effettivo più 48 ore certificate dai CC.RR.	12	34	162	126	288 (816)
Tecnico nazionale TN (IV livello)	//	(160 ore) 16 moduli ciascuno di max 10 ore in 16 giorni	//	(40 ore) 4 master ciascuno di 10 ore di cui 3 specifici di sezione o di area tecnica	Almeno 24 ore di tirocinio effettivo più 48 ore certificate dai DD.TT.NN	23	57	272	280	552 (1368)
Preparatore fisico specializzato PFS	(60 ore) 6 moduli ciascuno di 10 ore in 6 giorni	//	//	//	48 ore di tirocinio effettivo svolte nelle accademie/ poli tecnici federali	8	42(*)	108	84	192

[(\*) Tecnico Federale o Laurea in Scienze motorie o PF-FGI o Esperto PF-CONI]

TABELLA 5 Prospetto orario formazione CeDiR.

### L'Organico Didattico e gli attori della formazione

Per i tecnici di I e II livello (Tecnico Societario-TS e Tecnico Regionale-TR) la formazione viene promossa dai Comitati Regionali FGI e coordinata dal CeDiR; per i tecnici di III e IV livello (Tecnico Federale-TF e Tecnico Nazionale-TN) la formazione è gestita direttamente dal CeDiR.

- In ambito regionale, ad esclusione del primo modulo (MG1), ove possono esse-

re impiegati anche i formatori del Coni (Scuola dello Sport), i docenti preposti per la parte generale sono i Formatori Regionali aggiornati. Per la parte specifica sono i Direttori Tecnici Regionali o gli Esperti accreditati dal Centro.

- Per la parte generale delle qualifiche nazionali i docenti sono i Formatori Nazionali aggiornati o gli Esperti accreditati dal Centro. Per la parte specifica sono i DDTTNN, i Docenti da loro indicati o gli Esperti accreditati dal Centro.

Le proposte didattiche si completano con i master regionali, per il II livello, e nazionali, per il III e IV livello, i cui docenti sono rispettivamente designati dai Comitati Regionali e dai DDTTNN; nei due casi possono svolgere docenza anche gli Esperti accreditati dal Centro.

In questa parte del progetto è previsto anche il coinvolgimento di docenti nazionali Coni e di docenti della Ginnastica di caratura internazionale.

Per il corso di Preparatore Fisico Specializzato i Docenti sono designati dai DDTTNN di



concerto con il Direttore del Centro, i quali concordano anche la definizione del programma.

### I formatori regionali aggiornati

Negli scorsi quadrienni sono stati formati docenti qualificati per svolgere attività

didattica per la parte generale in ambito regionale. Tuttavia, alcuni di questi non hanno potuto maturare – per motivi diversi – esperienze di insegnamento, risultando “dormienti”. Comunque, sia per i Formatori Regionali attivi o “dormienti” sia per gli aspiranti nuovi Formatori Regionali, è stato predisposto un percorso formativo

*ad hoc* che ha anche consentito di sperimentare una modalità di valutazione delle conoscenze utilizzabile su tutto il territorio nazionale: gli Alpha Test della Federazione Ginnastica d'Italia (schede 3 e 4). Per i primi due livelli della parte generale e di ogni sezione sono stati approntati 30 differenti questionari.

## SCHEDA 3 ALPHA TEST DEL CENTRO DIDATTICO E RICERCHE QUESTIONARIO PER TECNICO SOCIETARIO – PARTE GENERALE

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Contrassegnare la risposta che maggiormente soddisfa la domanda (Risposta corretta: 1 pt, Non risposta: 0 pt, Risposta non corretta: 0 pt)

- 1 La capacità di reazione è una capacità coordinativa?
  - a Sì ma soltanto dopo gli 8 anni
  - b No è una capacità genetica
  - c Sì
- 2 Che cosa intendiamo per “recreation” for welfare?
  - a Assistenzialismo e opportunità di aggregazione
  - b Giochi sociali e sviluppo economico
  - c Sport ludico e comunicazione
- 3 Quale è la percentuale della popolazione mondiale sedentaria o non sufficientemente attiva?
  - a Più del 60%
  - b Meno del 50%
  - c Il 50%
- 4 Gli adattamenti indotti dall'allenamento sono di tipo:
  - a Permanente
  - b Temporanei
  - c Non ci sono adattamenti ma soltanto aggiustamenti
- 5 Quali sono i valori che danno conto del contenuto energetico degli alimenti e del dispendio energetico nell'attività fisica?
  - a Un grammo di zucchero = 3,9 kcal; un grammo di proteine = 4 kcal; un grammo di grasso = 9 kcal
  - b Un grammo di zucchero = 4,9 kcal; 1 un grammo di proteine = 4,9 kcal; un grammo di grasso = 8 kcal
  - c Un grammo di zucchero = 4,9 kcal; un grammo di proteine = 6 kcal; un grammo di grasso = 7 kcal
- 6 Che cosa si intende per affaticamento muscolare?
  - a Condizione transitoria e fisiologica di ridotta funzionalità del muscolo indotta dall'esercizio
  - b Non essere in grado di compiere un movimento velocemente
  - c Difficoltà del sistema respiratorio e circolatorio di fornire ossigeno ai muscoli durante un'attività fisica
- 7 Se affermiamo: “c'è stato un aumento di circa due (2) gradi della temperatura corporea in relazione all'attività fisica svolta” stiamo parlando di?
  - a Esclusivamente di riscaldamento generale
  - b Esclusivamente di riscaldamento specifico
  - c Di riscaldamento
- 8 La diffusione della ginnastica può essere collocata:
  - a Primi dell'ottocento
  - b Seconda metà dell'ottocento
  - c Primi del novecento
- 9 Tra le cose che l'allenatore dovrà imparare nel suo percorso professionale non figura:
  - a La gestione del proprio ruolo
  - b La gestione amministrativa
  - c La gestione dei rapporti interpersonali
- 10 Quale di questi sintomi non è riconducibile all'anoressia nervosa?
  - a Immagine corporea alterata
  - b Amenorrea
  - c Miastenia
- 11 “Il livello di coordinazione dipende esclusivamente dall'organizzazione delle diverse informazioni che raggiungono il sistema muscolo scheletrico”:
  - a Vero
  - b Falso dipende soltanto dal grado di elaborazione delle risposte motorie
  - c Vero ma anche dal grado di acquisizione della tecnica nelle risposte motorie
- 12 In Italia la valenza educativa dell'attività sportiva è riconosciuta a partire dal secolo:
  - a XVIII
  - b XIX
  - c XX
- 13 Il processo di allenamento, coordinato dall'allenatore, si può schematizzare come un insieme di:
  - a Due sfere intersecate
  - b Tre sfere intersecate
  - c Quattro sfere intersecate
- 14 Gli adattamenti indotti dall'allenamento sono generalmente:
  - a Irreversibili
  - b Reversibili
  - c Indifferenti
- 15 Il metabolismo anaerobico sostiene prevalentemente attività:
  - a A bassa intensità
  - b A lungo termine
  - c Ad alta intensità
- 16 “L'insieme delle caratteristiche che gli individui hanno o acquisiscono e che sono in relazione alla capacità di svolgere attività fisica”, è la definizione di:
  - a Training
  - b Attività fisica
  - c Fitness
- 17 Nel riscaldamento generale, uno dei principali obiettivi è:
  - a Aumentare la temperatura corporea mediante la contrazione volontaria dei muscoli scheletrici
  - b Allungare i muscoli con stretching
  - c Potenziare i muscoli prima del lavoro
- 18 Cosa si intende per agenzie educative primarie?
  - a Famiglia e società sportiva
  - b Scuola e attività ricreative socializzanti
  - c Famiglia e scuola
- 19 Nel contesto delle complessità che l'allenatore deve gestire troviamo:
  - a Abilità, capacità e competenze
  - b Conoscenze, capacità e competenze
  - c Conoscenze, competenze e abilità
- 20 L'area tecnica delle discipline tecnico acrobatiche comprende:
  - a Le sezioni di: artistica maschile, femminile e trampolino elastico
  - b Le sezioni di: artistica maschile, femminile e ginnastica aerobica
  - c Le sezioni di: artistica maschile e femminile

SCHEDA 4  
**ALPHA TEST DEL CENTRO DIDATTICO E RICERCHE**  
**QUESTIONARIO PER TECNICO REGIONALE – PARTE GENERALE**

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Contrassegnare la risposta che maggiormente soddisfa la domanda (Risposta corretta: 1 pt, Non risposta: 0 pt, Risposta non corretta: 0 pt)

- 1 Il carico di lavoro, se opportunamente calibrato, innesca un processo di:
  - a Supercompensazione
  - b Stress
  - c Potenzamento
- 2 Nella ginnastica la resistenza muscolare localizzata è fondamentale per mantenere adeguati livelli di potenza in condizioni di gara:
  - a Solo in alcune specialità
  - b Falso
  - c Vero
- 3 Esistono rapporti di dipendenza tra flessibilità muscolo tendinea e lo sviluppo della forza?
  - a No
  - b Sì ma soltanto alcuni regimi di contrazione
  - c Sì
- 4 L'intensità media dell'allenamento aerobico è del:
  - a 50% FC Max.
  - b 60% FC Max.
  - c 75% FC Max.
- 5 Gli esercizi acrobatici, nella ginnastica artistica, si distinguono in:
  - a Salti con almeno 360° di rotazione sull'asse trasversale
  - b Salti con almeno 360° di rotazione sull'asse longitudinale
  - c Salti artistici ed elementi acrobatici
- 6 Fondamentalmente le unità motorie si possono dividere in:
  - a Quattro Tipologie
  - b Tre Tipologie
  - c Due Tipologie
- 7 Cosa si intende per "tipologia muscolare"?
  - a Presenza di fibre di tipo 1 e 2 in un determinato muscolo
  - b La conformazione anatomica del gruppo muscolare
  - c La disposizione delle fibre in base alla loro funzione
- 8 Se la base di appoggio è molto ampia:
  - a È più difficile mantenere l'equilibrio
  - b Non influisce sul mantenimento dell'equilibrio
  - c L'equilibrio è più stabile
- 9 Gli stimoli adattativi sono il risultato:
  - a Degli aggiustamenti biologici
  - b Del processo di stabilizzazione
  - c Del processo di supercompensazione
- 10 La posizione del baricentro dell'intero corpo non dipende dalla posizione dei baricentri delle singole parti del corpo:
  - a Vero
  - b Falso
  - c Vero soltanto per alcuni segmenti corporei
- 11 Quale tra questi sintomi può presentarsi nell'Overtraining?
  - a Inventare delle scuse assurde dopo una prestazione non adeguata
  - b Eccitamento ingiustificato
  - c Improvvisi e inspiegabili cali di prestazione
- 12 Il muscolo affaticato è impossibilitato a contrarsi normalmente:
  - a Vero
  - b Vero soltanto in soggetti scarsamente allenati
  - c Falso
- 13 La forza può essere un fattore determinante per lo sviluppo dell'ampiezza del movimento?
  - a Sì
  - b No
  - c Sì fino ad una determinata età biologica
- 14 Allenamento della forza (poche ripetizioni ed alta resistenza con bassa velocità "non intenzionale") è riferito all'allenamento:
  - a Dell'ipertrofia
  - b Della velocità
  - c Della potenza
- 15 Gli esercizi acrobatici sono tutti quelli che prevedono una fase di volo:
  - a Falso
  - b Vero soltanto per gli elementi preceduti da una rincorsa
  - c Vero
- 16 Quale tra le seguenti proteine miofibrillari sono definiti anche filamenti leggeri?
  - a Miosina
  - b Actina
  - c Titina
- 17 A parità di potenza del gesto finalizzato al lancio, per ottenere la massima gittata la direzione deve essere:
  - a 90°
  - b 75°
  - c 45°
- 18 "Serie lunghe (90 sec. e oltre)" è una indicazione riferita al miglioramento:
  - a Della muscolatura del cingolo scapolo omerale
  - b Della muscolatura degli arti inferiori
  - c Della muscolatura della parete addominale
- 19 Qual è la formula esatta della Potenza?
  - a Potenza = Forza/Velocità
  - b Potenza = Forza x Velocità
  - c Potenza = Forza - Velocità
- 20 Ogni singolo segmento del corpo può avere più centri di massa:
  - a Non si hanno notizie in merito
  - b Falso
  - c Vero

Sempre nell'ottica di uniformare la formazione, validandola per tutte le regioni, è stato definito il Nuovo Piano di Studi per i TS e TR (schede 5 e 6 con esempi parte generale) ed è in gestazione anche quello rivolto ai TF e TN.

Per i nuovi aspiranti docenti, i Presidenti dei Comitati Regionali sono stati quindi invitati a individuare tesserati FGI che, oltre a possedere esperienze in ambito educati-

vo a carattere motorio-sportivo (palestra e/o istruzione scolastica), avessero una delle seguenti qualifiche:

- preferibilmente, laurea in Scienze motorie o diploma ISEF;
- in subordine, altra laurea con esperienza triennale di formatore sportivo certificata dal CR-FGI, dal Coni o da altre FSN-DSA.

Per tutti i partecipanti, vecchi e nuovi docenti, sono stati:

- assegnati punteggi in relazione ai titoli didattici acquisiti e ai titoli professionali conseguiti;
- appurate le conoscenze teoriche generali riconducibili alla Dispensa didattica dei Moduli Generali pubblicata sul sito Federale e accertate attraverso la som-

**SCHEDA 5**  
**ESTRATTO DALLA SINTESI DEL NUOVO PIANO DI STUDI FGI (PARTE GENERALE)**  
**TECNICO SOCIETARIO**

<b>MG1</b>	<b>UD1</b>	Regolamento Quadri Tecnici	60'	10 h
	<b>UD2</b>	Ginnastica: cenni storici	60'	
	<b>UD3</b>	Trasformazioni energetiche	60'	
	<b>UD4</b>	La sedentarietà	60'	
	<b>UD5</b>	Disturbi del comportamento alimentare	60'	
	<b>UD6</b>	Aspetti sociologici e attività sportiva	120'	
	<b>UD7</b>	Definizioni fondamentali	60'	
		Question Time	120'	

<b>MG2</b>	<b>UD8</b>	L'allenatore	180'	10 h
	<b>UD9</b>	Il riscaldamento	180'	
	<b>UD10</b>	La coordinazione	120'	
		Question Time	120'	

<b>MG3</b>	<b>UD11</b>	Esercizio fisico: gli adattamenti	120'	10 h
	<b>UD12</b>	Prestazione sportiva: aspetti relazionali e cognitivi	120'	
	<b>UD13</b>	Capacità di carico e prestazione sportiva	120'	
	<b>UD14</b>	Le leve	120'	
		Question Time	120'	

**SCHEDA 6**  
**ESTRATTO DALLA SINTESI DEL NUOVO PIANO DI STUDI FGI (PARTE GENERALE)**  
**TECNICO REGIONALE**

<b>MG4</b>	<b>UD15</b>	Allenamento della Forza	180'	10 h
	<b>UD16</b>	Allenamento della Potenza	120'	
	<b>UD17</b>	Le Posizioni Statiche	60'	
	<b>UD18</b>	Stimoli Allenanti	120'	
		Question Time	120'	

<b>MG5</b>	<b>UD19</b>	La Flessibilità	120'	10h
	<b>UD20</b>	Allenamento Aerobico	120'	
	<b>UD21</b>	Allenamento della Resistenza Muscolare	120'	
	<b>UD22</b>	Lanci e Movimenti Acrobatici	120'	
		Question Time	120'	



Foto: Archivio FGI - Fausto Tommasi

ministrazione di due distinti questionari multi risposte, ciascuno per ogni qualifica regionale (TS o TR);

- accertate le capacità di redazione (preparazione di una presentazione originale in power Point-PPT di massimo 5 slide, copertina e bibliografia esclusi) ed esposizione di una unità didattica scelta dall'aspirante Formatore fra le UD presenti nella Dispensa di cui sopra, indicando le fonti bibliografiche.

Le domande dei test sono elaborate per la parte generale dal Centro e per la parte specifica dai rispettivi Direttori Tecnici Nazionali.

### Referenti regionali e nazionali della formazione

Per consentire la realizzazione coordinata e sistematica del processo formativo della FGI, sono state anche istituite le seguenti figure afferenti al Centro:

- Referente regionale della formazione, designato dal CR, che, seguendo le linee organizzative, didattiche e scientifiche indicate dal Direttore del Centro, si rap-

porta con i DDTRR delle sezioni per la programmazione annuale dei corsi di formazione rivolti agli aspiranti istruttori di I e II livello;

- Referente nazionale della formazione specialistica (1 per sezione), che, seguendo le linee organizzative, didattiche e scientifiche indicate dal Direttore del Centro, si rapporta col proprio DTN per la programmazione dei corsi di formazione rivolti agli aspiranti istruttori di III e IV livello.

### CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

La FGI, impegnata da diversi mesi in questo progetto, ha potuto perfezionare i diversi punti programmatici attraverso la conoscenza degli interlocutori primari della formazione regionale e nazionale mediante incontri a partecipazione numerica limitata, verificando la disponibilità per un coinvolgimento – non solo formativo – nella ricerca, documentazione e convegnistica, potenziando così il gruppo di lavoro del Centro.

L'oneroso impegno di risorse umane ha consentito di consolidare, in un periodo molto ridotto, uno degli anelli più importanti nella formazione, verosimilmente il

primo da ricercare, quello del Management didattico. Tale obiettivo è stato raggiunto con gli step indispensabili del varo del Nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici e con la formulazione e riformulazione delle disposizioni applicative.

Molto rimane da fare nel prossimo triennio, che vedrà però in supporto del Centro anche la innovativa architettura del sito federale alla voce CeDiR e tutti gli strumenti comunicativi più efficienti di cui è dotata la Federginnastica.

---

**Ringraziamenti:** hanno fattivamente collaborato alla realizzazione delle linee programmatiche del progetto il Vice Presidente Vicario FGI, Valter Peroni, il Segretario e il Collaboratore del CeDiR, Franco Pistecchia e Mauro Simonetti.

**L'Autore:**  
Claudio Scotton, Direttore del Centro Didattico e Ricerche – CeDiR, Federazione Ginnastica d'Italia.

**Indirizzo dell'Autore:** Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma.

**E-mail:** claudio.scotton@federginnastica.it; claudio.scotton@gmail.com