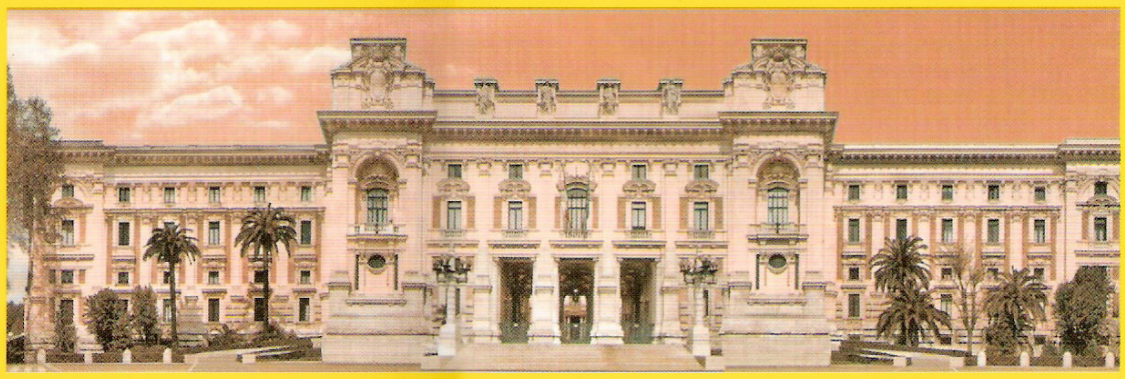
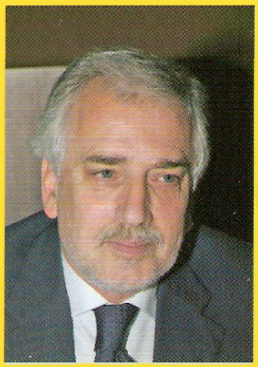
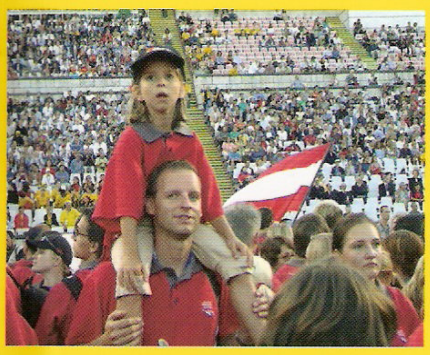
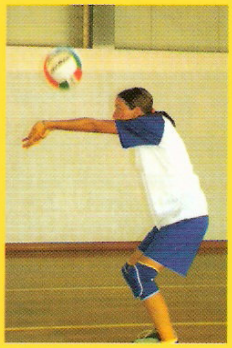
EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA



Italia







ANNO LVII / N. 195 / 196 - Maggio / Agosto 2005 sped. abb. post. 70% - F.I.E.F.S. Via Pisa, 17 - 00162 Roma
In caso di mancato recapito, rinviare a Ufficio Poste Roma Romanina per la restituzione al mittente previo addebito.

Rivista di cultura e informazione delle scienze motorie

sito web - www.fiefs.it
e-mail - info@fiefs.it , efss@tiscali.it

EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA

Rivista di cultura e informazione delle scienze motorie fondata da Serafino Mazzarocchi nel 1947

ORGANO UFFICIALE DELLE ASSOCIAZIONI UNITE DI EDUCAZIONE FISICA

F.I.E.F.S.
Federazione Italiana
Educatori Fisici e Sportivi
(associazione benemerita del CONI)

C.S.E.F.
Centro Studi
per l'Educazione Fisica
(Ente Morale - DPR 6.10.1959 n. 1222)

A.N.E.F.
Associazione Nazionale
di Educazione Fisica
(Ente Morale - DPR 30.6.1955 n. 1045)

A.N.I.E.F.A.T.
Associazione Nazionale Insegnanti
di Educazione Fisica Amatori Tennis

* * *

RIVISTA BIMESTRALE

ANNO LVIII - N. 195/196

Maggio-Agosto 2005

Direttore Responsabile
Giorgio Lo Giudice

Direttore
Giuseppe Cindolo

Redazione
Paolo Cambone

Comitato di Redazione
Mario Bella, Vincenzo Biancalana, Antonio Chiappini, Lino Doddi, Antonello Ferluga, Paolo Merlini, Franco Merni, Pasquale Piredda, Gloria Pironi, Alcide Sbrana, Gian Francesco Scarpa, Claudio Scotton, Patrizia Spinelli, Anton Fabrizio Tretene, Assunta Truffaldini, Carmelo Vinciullo

Comitato Scientifico di Redazione
Riccardo Agabio, Ernesto Alicicco, Bartolomeo Bellanova, Gianna Ferranti Boccolini, Gianfranco Cameli, Gianfranco Carabelli, Luigi Cimnaghi, Francesco Cavazzuti, Roberto Contento, Bianca Rosa D'Este, Roberto Gagliardi, Bruno Grandi, Renato Manno, Carlo Alberto Nittoli, Adriano Ossicini, Giorgio Santilli

Sede Operativa del Centro Studi per l'Educazione Fisica (C.S.E.F.)
Ente Morale - DPR 6.10.1959 n. 122
Via Barberia, 24
Bologna
Tel. 051580542

Produzione Tipografica
SPEDIM
Via Serranti, 137
00040 Montecompatri (Rm)
Finito di Stampare nel mese di Gennaio 2006

Associazione all'Unione della Stampa Periodica Italiana

IN QUESTO NUMERO

2 **Editoriale**

SPORT SCOLASTICO: APPROFONDIMENTI

3 **Il body building nella scuola** — *Daniela Senarega*
Riferimenti teorici, criteri e indicazioni operative
11 **Ginnastica artistica** — *Casadei Silva*
Didattica per esercizi con arrivo in avanti — *Carlini Monica*
18 **Il bagher nella pallavolo scolastica** — *Guido Re*

PANORAMA

24 **L'interesse per il calcio** — *Maurizio Pisani*
Esame antropologico del tifoso
28 **Schede didattiche per le specialità sportive** — *Claudio Scotton*
33 **Scuola virtuale: utopia o realtà?** — *Marco Riva*
(Prima parte)

BACHECA

43 **Aggiornamento F.I.E.F.S.:** ***La vela: un'opportunità formativa***
Corso nazionale di aggiornamento *- S. Vito Lo Capo, 7-12/5/2005*
44 **Aggiornamento e Formazione**
I Corsi Nazionali FIEFS per l'A.S. 2005/2006
45 **Riconoscimento di** ***Ente di formazione per il personale della scuola,*** **accreditato dal MIUR**
46 **Elezioni Organi Nazionali del CONI** — *La Redazione*
Tra tradizione e rinnovamento
47 **Con-i giovani festival** — *La Redazione*
Edizione numero 0 dei nuovi Giochi della Gioventù?
48 **Summaries & Key words**

La ristampa dei lavori comparsi su "Educazione Fisica e Sport nella Scuola" non è consentita se non dietro autorizzazione della Direzione. Tutti i diritti riservati e per la collaborazione le norme sono quelle in vigore. Gli articoli firmati impegnano solo gli autori.

SCHEDE DIDATTICHE PER LE SPECIALITA' SPORTIVE

Riflessioni e strumenti didattici per coloro che operano nel mondo dell'attività fisica e sportiva, per gli esperti del movimento in genere, ma soprattutto per i docenti di sport.

CLAUDIO SCOTTON
Docente di Tecnica dello sport nel corso di laurea specialistica presso la Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, Università degli Studi di Torino

SOMMARIO
L'autore propone alcune schede dal "taglio" didattico allo scopo di razionalizzare ed uniformare in modo rigoroso la procedura per classificare le specialità sportive. Grazie anche ai lavori presenti in letteratura, per i più significativi dei quali sono riassunte le linee essenziali, l'autore appronta le schede predisponendo spazi dedicati alla tecnica, agli organismi organizzativi, al tipo d'impegno fisiologico-biomeccanico-energetico, alle capacità motorie.
***PAROLE CHIAVE*: classificazione, specialità sportive, didattica, allenamento sportivo, tecnica dello sport.**

PREMESSA

Lo studio è rivolto, principalmente, ai *docenti di sport* che insegnano nelle università e nelle scuole di ogni ordine e grado d'istruzione.

Le ricadute sono essenzialmente didattiche. Vengono proposte alcune schede che permettono di ottenere, da parte degli insegnanti, rapide informazioni sul livello di conoscenze globali raggiunte dai discenti in merito alle caratteristiche peculiari delle discipline.

Sottoporre le schede agli allievi ha significato, ovviamente, solo se nello sviluppare i programmi delle materie universitarie e scolastiche si sono affrontate tematiche che hanno dato risposte sul sapere sportivo relativo agli aspetti tecnico-regolamentari ed alle necessità bioenergetiche delle specialità sportive, poiché questi sono gli argomenti trattati nelle schede.

Il lavoro, infatti, può essere utile ai professori universitari che afferiscono al settore scientifico-disciplinare di *Metodi e didattiche delle attività sportive* con specifico riferimento al campo paradigmatico della *Tecnica dello sport*. In particolare, quindi, ci riferiamo a Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali, Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra e Teoria, tecnica e didattica degli sport natatori; in genere, comunque, a tutte le *materie di sport* presenti nei piani di studio obbligatori o in quelle a scelta degli studenti.

Le schede possono servire agli *insegnanti di Educazione Fisica* delle scuole superiori quali guide per meglio orientare gli studenti negli approfondimenti tematici.

Oppure, possono essere utilizzate nel predisporre ed articolare la terza prova dell'esame di Stato in modo individualizzato, ponendo a tutti i candidati la stessa domanda, differente soltanto nel tipo di specialità sportiva di cui trattare.

Infine, se ne può prevedere un impiego anche per il colloquio pluridisciplinare previsto nell'esame di Licenza media, seppur omettendo alcuni argomenti che, forse, non sempre nella scuola dell'obbligo i docenti di Educazione Fisica hanno il tempo di insegnare come vorrebbero.

LE SPECIALITA' SPORTIVE

Esistono due tipologie di specialità sportive: quelle *propriamente dette* e quelle *genericamente intese*.

Per specialità sportiva propriamente detta s'intende ogni attività sportiva praticata almeno in ambito nazionale, la cui associazione o federazione di rappresentanza, alla quale gli atleti "agonisti" devono essere tesserati, sia riconosciuta dagli organismi sportivi territoriali, in Italia dal CONI. La competizione deve essere regolata da norme tecniche e sanitarie, fatte rispettare da giudici sportivi che convalidino i risultati degli "eventi calendarizzati" fra i quali sia presente una manifestazione in cui si assegni il titolo di campione nazionale assoluto della specialità sportiva.

Le specialità sportive genericamente intese, invece, non hanno come scopo primario l'aspetto competitivo regolamentato come quelle propriamente dette, ma obiettivi sostanzialmente salutistici, ricreativi, turistici o professionali, finalizzati al fitness, ai giochi folkloristici, all'escursionismo, ai giochi di società, alle attività artistiche, agli spettacoli circensi, ecc.

Essere un esperto di una specialità sportiva significa conoscerla approfonditamente da diverse prospettive. Infatti, se prendiamo in considerazione una disciplina sportiva e di essa cerchiamo di porre in evidenza le specifiche che la rendono unica, individuiamo numerosi parametri di cui tener conto per valutarla complessivamente, i quali attengono in modo particolare:

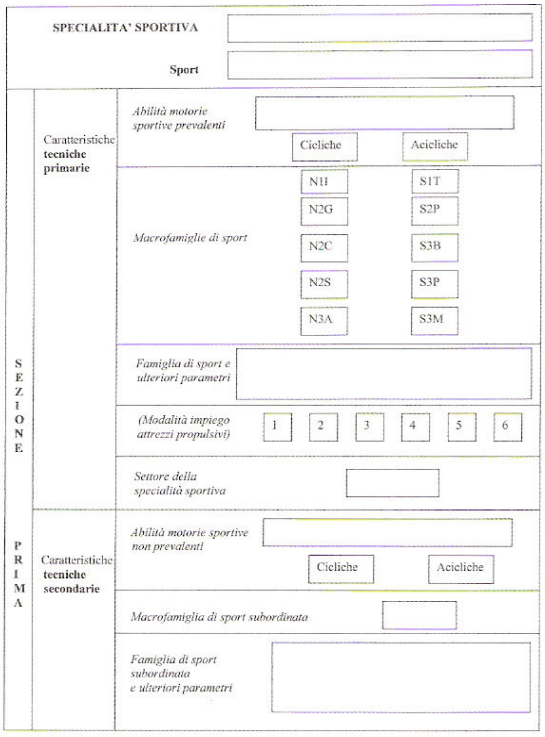


Figura 1 - Scheda sezione prima

- alla tecnica ed alle norme che vengono applicate nelle competizioni;
- agli organismi associativi che ne gestiscono l'attività;
- alla tipologia dell'impegno fisiologico e biomeccanico;
- ai processi erogatori di energia nel determinare la prestazione;
- al peso e al ruolo che rivestono le diverse capacità motorie e la componente tattica.

LE SCHEDE

Abbiamo evidenziato, su tre distinte schede, le caratteristiche delle specialità sportive che emergono dalla lettura di alcune classificazioni - di cui riportiamo un'estrema sintesi e delle quali suggeriamo un utile approfondimento (vedi bibliografia) - che trattano i parametri di cui sopra. Per l'aspetto legato all'organizzazione associativa e alla normativa rimandiamo il lettore alle carte sportive federali.

Le schede sono state create evidenziando gli elementi peculiari delle specialità sportive, prevedendo uno spazio da riempire o quadretti su cui segnare la risposta, poiché, ricordiamo, le schede sono soprattutto uno strumento didattico che consente di catalogare le specialità sportive.

PAROLE CHIAVE	MACROFAMIGLIE DI SPORT
Voto estetico	***S1T:*** Sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma
Bersaglio palese	***S2P:*** Sport con prevalente impegno della precisione balistica
Tempo e spazio	***S3B:*** Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di breve o media durata
Azione ininterrotta	***S3P:*** Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di lunga durata e senza pause
Polimacrofamiglie	***S3M:*** Sport multispecialistici
Variazioni ambiente	***N1I:*** Sport con immediato adeguamento posturale e/o del mezzo all'ambiente
Attrezzo "disputato"	***N2G:*** Giochi sportivi
Duellare	***N2C:*** Sport di combattimento opposizione diretta
Ininfluenza morfocinetica	***N2S:*** Sport con postura statica ininfluente e prevalente impegno mentale
Ammaestrare	***N2A:*** Sport con impiego di animali

Figura 2 - Parole chiave tendenzialmente esclusive delle macrofamiglie di sport e relativi codici. □

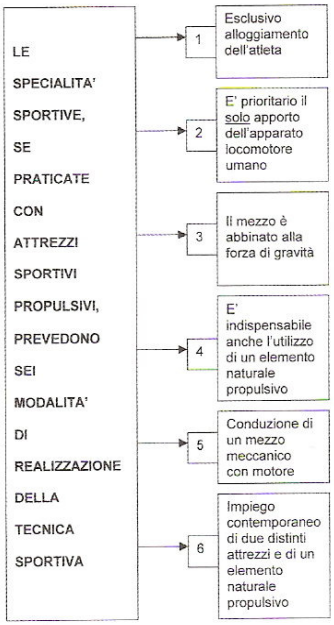


Figura 3 - Vengono poste in evidenza le sei modalità di realizzazione della tecnica sportiva per le specialità in cui sono impiegati attrezzi sportivi propulsivi.

Partiamo dalla tecnica, poichè riteniamo indispensabile conoscere "come si fa" prima di addentrarci sulle molteplici specifiche del "si fa rispettando le regole socio-sportive, applicando all'uomo le leggi fisiche e biologiche".

Nella classificazione tecnica delle specialità sportive (1) vengono suddivise settecentocinquanta discipline secondo gli obiettivi della tecnica. Le specialità sono notoriamente caratterizzate dalla prevalenza di abilità motorie sportive stereotipate oppure non stereotipate. Questa è la prima discriminante che ha consentito la ripartizione delle specialità su due tabelle generali N e S (figure N e S). Le discipline vengono incasellate su quarantuno settori dando origine a dieci macrofamiglie di sport con relativi codici (figura 2). Sei sono le modalità di realizzazione della tecnica allorquando gli attrezzi sportivi sono usati per scopi propulsivi (figura 3).

La scheda è suddivisa in due parti. La prima contiene le caratteristiche tecniche primarie; una precisazione: poiché non sempre i compiti sportivi si realizzano con attrezzi propulsivi abbiamo scritto la relativa domanda fra parentesi. Capita che alcune specialità sportive abbiano elementi tecnici in comune con altre macrofamiglie e famiglie di sport, pertanto abbiamo riservato nella seconda parte opportuni spazi per le caratteristiche tecniche secondarie.

Per alcune specialità sportive "genericamente intese" questa seconda scheda vedrà poche parti compilate. Ciò può dare alcune indicazioni per riflette-

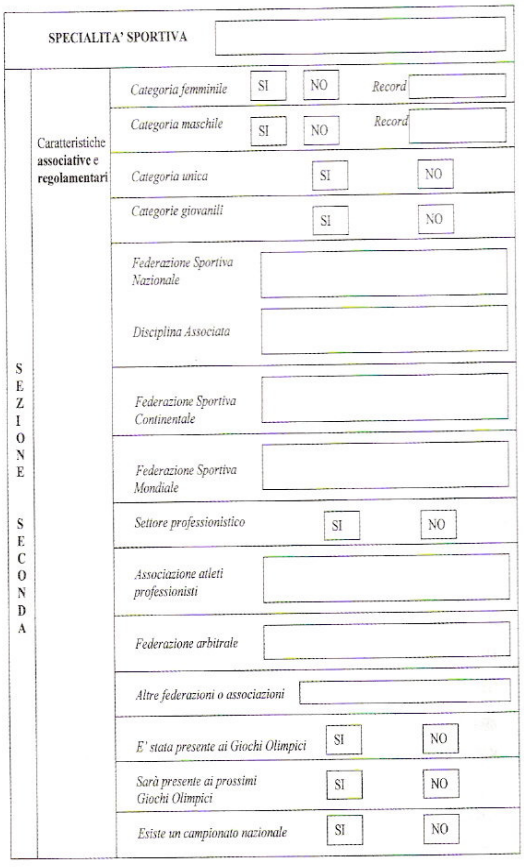


Figura 4 - Scheda sezione seconda.

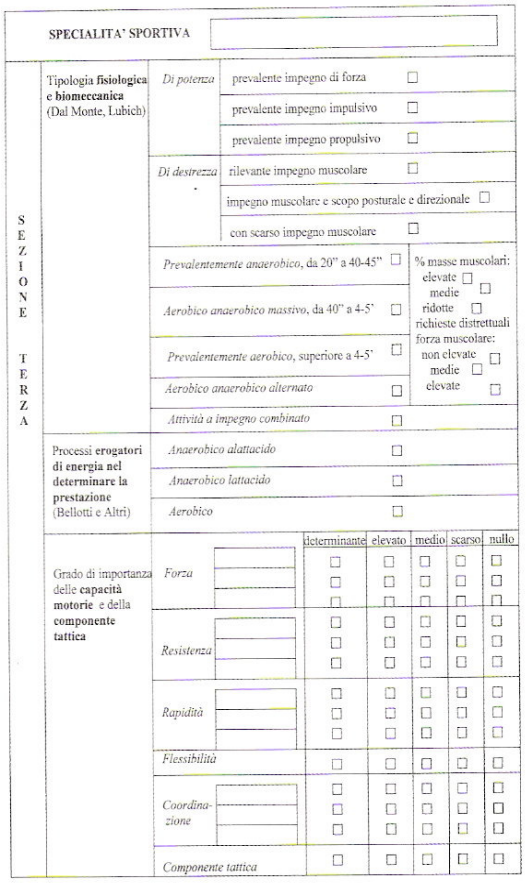


Figura 5 - Scheda sezione terza.

re sulle specialità sportive con matrice agonistica, quelle che definiamo propriamente dette, ricche di intrinseci valori formativi e sul ruolo che esse hanno assunto nella società civile grazie al rispetto di regole (2) proposte da organismi sportivi (Federazioni Nazionali e Internazionali, Coni, Cio), ma anche grazie alla stima che ottengono i campioni in considerazione dei sacrifici finalizzati, per la maggior parte di loro, all'esclusivo raggiungimento dei risultati sportivi e non per i soli, eventuali od occasionali, vantaggi economici.

Nella terza scheda ci serviamo, in particolare, di due classificazioni che permettono di ottenere un quadro assai completo in relazione ai meccanismi erogatori di energia.

Nella classificazione fisiologica-biomeccanica delle attività sportive (3), vengono divise più di cento attività sportive in sei gruppi:

1) Attività di potenza. A prevalente impegno di forza; a prevalente impegno impulsivo; a prevalente impegno propulsivo. Durata nell'arco di 10".

2) Attività di destrezza. Con rilevante impegno muscolare; con impegno muscolare e scopo posturale e direzionale; con scarso impegno muscolare.

3) Attività ad impegno prevalentemente anaerobico. Durata da 20" a 40-45".

4) Attività ad impegno aerobico anaerobico massivo. Durata da 40" a 4-5'.

5) Attività di tipo prevalentemente aerobico. Durata superiore a 4-5'.

6) Attività ad impegno aerobico anaerobico alternato.

Per gli ultimi quattro gruppi vengono individuati ulteriori parametri:

- *attività nella quale viene impegnata un'elevata percentuale delle masse muscolari corporee;*
- *attività nella quale viene impegnata una media percentuale delle masse muscolari corporee;*
- *attività nella quale viene impegnata una ridotta percentuale delle masse muscolari corporee;*
- *le richieste distrettuali di forza muscolare non sono elevate;*
- *le richieste distrettuali di forza muscolare sono di tipo medio;*
- *le richieste distrettuali di forza muscolare sono elevate.*

Inoltre di molti sport presi in considerazione viene indicato anche:

- *il comportamento dell'apparato cardiocircolatorio;*
- *la partecipazione delle vie metaboliche;*
- *la misura della lattacidemia rilevata nelle valutazioni funzionali.*

Nella classificazione delle specialità sportive caratterizzate dalla prevalente incidenza dei processi erogatori di energia nel determinare la prestazione (4) viene proposta, mediante tre semplici tabelle, una classificazione di oltre centoventi attività sportive, suddividendole fra quelle caratterizzate dalla prevalente incidenza del processo:

1) anaerobico alattacido nel determinare la prestazione;

2) anaerobico lattacido nel determinare la prestazione;

3) aerobico nel determinare la prestazione.

Nel lavoro non compaiono le specialità caratterizzate soprattutto dalla destrezza per le quali gli Autori forniscono un'apposita tavola.

Successivamente vengono classificate le specialità sportive, prese in considerazione nelle tre tabelle, catalogandole a seconda della durata e delle caratteristiche bioenergetiche richieste. Suddivisione realizzata allo scopo di fornire uno strumento pratico per gli allenatori con cui mirare e scegliere i mezzi di allenamento.

Nell'aggiornamento della classificazione fisiologica-biomeccanica delle attività sportive (5) viene rinnovata la classificazione fisiologica-biomeccanica delle attività sportive (3) integrandole con una tabella relativa alle attività ad impegno combinato e catalogando più di duecentocinquanta discipline sportive.

Nei lavori sopra riportati - utili testi di consultazione qualora vi fossero dubbi in merito agli aspetti *bioenergetici* - sono state classificate la maggior parte delle più diffuse specialità sportive.

Ad oggi, non sono molti gli studi, a noi noti, che hanno preso in considerazione il *grado di importanza della tattica e delle singole capacità motorie* nella realizzazione dei compiti sportivi di un congruo e vario numero di discipline, appartenenti a diverse famiglie di sport.

Alcuni lavori sull'argomento, anche se limitati a sport multispecialistici o ad un solo sport, ci hanno comunque guidato nell'elaborare questa parte della terza sezione. Citiamo Krantz, 1989 (6) per il decathlon, Tirinnanzi, 1990 (7) per il pentathlon moderno, Merni e Broccardo, 1999 (8) per le specialità del ciclismo.

Infine, Bellotti e Donati, 1992 (9) raccolgono, per diverse specialità sportive, tabelle sintetiche - elaborate da studiosi del movimento, esperti nelle varie disci-

□

pline - di suddivisione in categorie fondamentali dei mezzi di allenamento. Utili spunti li troviamo anche negli atti dei *Seminari territoriali di aggiornamento del Coni, 1993* (10).

In letteratura sono note diverse *classificazioni delle capacità motorie* sezionate in diverse tipologie speciali (forza massima, forza resistente, equilibrio, orientamento spazio-temporale, ecc., ecc.): ricordiamo tra queste Harre, 1972 (11) e Meinel, 1984 (12).

CLASSIFICAZIONE DELLE SPECIALITA' SPORTIVE CARATTERIZZATE DALLA *PREVALENZA* DI ABILITA' MOTORIE SPORTIVE NON STEREOTIPATE
TABELLA GENERALE N

OBIETTIVI FONDAMENTALI DELLA TECNICA SPORTIVA	MACRO FAMIGLIE DI SPORT	FAMIGLIE DI SPORT	ULTERIORI PARAMETRI	SETTORI DELLE SPECIALITA' SPORTIVE
Adeguare, in tempo reale, la tattica, la propria tecnica individuale e/o collettiva (svolgendo azioni in contemporanea o in successione) e quella di conduzione/controllo del mezzo/attrezzo sportivo alle variazioni dell'ambiente naturale/artificiale, a tendenzialmente standardizzato, cercando di ottenere la miglior prestazione (non di forma) di tempo, e/o misura, e/o punteggio.	Sport con immediato adeguamento posturale e/o del mezzo all'ambiente	Acqua/ sott'acqua	Con attrezzi propulsivi	N1IH/cap
			Senza attrezzi propulsivi	N1IH/sap
		Aria	Con attrezzi propulsivi	N1IA/cap
			Senza attrezzi propulsivi	N1IA/sap
		Terra	Con attrezzi propulsivi	N1IT/cap
			Senza attrezzi propulsivi	N1IT/sap
		Neve/ ghiaccio	Con attrezzi propulsivi	N1IN/cap
			Senza attrezzi propulsivi	N1IN/sap
Intuire le situazioni tattiche e regolamentari contingenti, adeguando la propria tecnica e strategia organizzativa, individuale e/o collettiva, disorientando quelle dell'avversario o degli avversari.	Giochi sportivi	Con prevalente invio /invio di palla-attrezzo	Usando solo attrezzi	N2GI/usa
			Usando mani e/o piedi e/o attrezzi	N2GI/mpa
		Con contesa di palla-attrezzo	Usando solo attrezzi	N2GC/usa
			Usando mani e/o piedi e/o attrezzi	N2GC/mpa
	Sport di combattimento -opposizione diretta	Colpendo prevalentemente con mani/piedi		N2CM
		Colpendo solo con attrezzi		N2CA
		Caratterizzati dalle prese di mano		N2CP
	Sport con postura statica ininfluente e prevalente impegno mentale	Ad alto contenuto strategico non immediato		N2SS
		Supportati da un intervento elettronico		N2SE
Porre in risalto e dominare le qualità caratteriali e del movimento degli animali, producendo anche, da parte del cavaliere, forme ginnico acrobatiche.	Sport con impiego d'animali	Per giochi sportivi		N3AG
		Per ricoprire distanze e/o superare ostacoli e/o rispettare tempi	Usando attrezzi propulsivi	N3AD/usp
			Senza attrezzi propulsivi	N3AD/sap
		Per specialità tecnico-compositorie		N3AT
		Per discipline multispecialistiche e multifamiglie		N3AM

Figura N

CLASSIFICAZIONE DELLE SPECIALITA' SPORTIVE CARATTERIZZATE DALLA *PREVALENZA* DI ABILITA' MOTORIE SPORTIVE STEREOTIPATE
TABELLA GENERALE S

OBIETTIVI FONDAMENTALI DELLA TECNICA SPORTIVA	MACRO FAMIGLIE DI SPORT	FAMIGLIE DI SPORT	ULTERIORI PARAMETRI	SETTORI DELLE SPECIALITA' SPORTIVE
Ricercare la massima valutazione da parte della giuria, grazie alla realizzazione di composizioni motorie, individuali o collettive (svolgendo azioni in contemporanea o in successione), sempre più acrobatiche, spettacolari, espressive, originali, rischiose, dense di virtuosismi.	Sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma	A corpo libero		S1TC
		"Maneggiando" o usando piccoli attrezzi		S1TP
		Ai grandi attrezzi		S1TG
		Resi possibili grazie ad un substrato acqueo e/o aereo		S1TR
		Conducendo un mezzo/attrezzo sportivo	In acqua/sott'acqua	S1TM/h
			A terra	S1TM/t
			In aria	S1TM/a
			Su neve/ghiaccio	S1TM/n
Raggiungere il bersaglio nel modo più preciso e con il minor numero di errori.	Sport con prevalente impegno della precisione balistica	Con il solo impiego delle mani		S2PM
		Con impiego (mediante) di un attrezzo		S2PA
Ottenere la migliore prestazione, individuale e/o collettiva (svolgendo azioni in contemporanea o in successione), di tempo e/o misura – con eventuale trasformazione in punteggio –, realizzata in un impianto/ambiente sportivo stabile o prevalentemente stabile. Alcune prove degli sport multispecialistici, oltre allo scopo sopraindicato, hanno obiettivi che contraddistinguono altre macrofamiglie, caratterizzate da azioni motorie sportive sia stereotipate sia non stereotipate.	Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di breve o media durata	A carattere ciclico	Senza attrezzi propulsivi	S3BC/sap
			Con attrezzi propulsivi	S3BC/cap
		A carattere aciclico	Senza attrezzi propulsivi	S3BA/sap
			Con attrezzi propulsivi	S3BA/cap
	Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di lunga durata e senza pause	A carattere ciclico	Senza attrezzi propulsivi	S3PC/sap
			Con attrezzi propulsivi	S3PC/cap
		A carattere aciclico		S3PA
	Sport multi-specialistici	Continuativi		S3MC
		Non continuativi		S3MN

Figura S.

Ad esse riserviamo opportuni spazi nell'ultima parte della terza scheda. Gli allievi, sulla base della formazione ricevuta dai loro docenti, potranno orientarsi sui vari tipi di capacità motorie indicandone il grado d'importanza.

OSSERVAZIONI CONCLUSIVE

Le schede delle sezioni prima, seconda e terza, oltre ad avere un valore didattico, permettono anche di classificare, riteniamo esaurientemente, le specialità sportive che emergono e si affacciano nel panorama sempre più ricco delle proposte di attività fisiche agonistiche e non agonistiche.

Attraverso la compilazione delle tre schede per tutte le discipline sportive ad oggi note potremmo esplorare ambiti di conoscenze poco note. Basterebbe ipotizzare un confronto, anche statistico, fra due macrofamiglie o famiglie di sport limitatamente al grado di importanza che hanno le specifiche capacità motorie. Crediamo, infatti, sia di una certa utilità conoscere quali sono le specialità più simili, per servircene, magari come allenatori, in particolari momenti in cui i nostri atleti hanno bisogno di praticare attività fisiche che li mantengano in uno stato di buona forma e che non li sovraccarichino eccessivamente dal punto di vista funzionale o mentale.

BIBLIOGRAFIA
(in ordine di citazione)

1. Scotton C., Classificazione tecnica delle specialità sportive, Editori Calzetti e Mariucci, Perugia, 2003.
2. Siti web ufficiali delle FSN e delle Discipline Associate al Coni.
3. Dal Monte A., La valutazione funzionale dell'atleta, Sansoni ed., Firenze, 1983.
4. Bellotti P., et al., Classificazione degli sport e determinazione dei mezzi di allenamento, su Atleticastudi, 1978, 3/4, 29-46, FIDAL, Roma.
5. Lubich, in Dal Monte A., Faina M., Valutazione dell'atleta, UTET, Torino, 1999.
6. Krantz N., Le decathlon en athletisme, Revue AEFA, 1989, 110.
7. Tirinnanzi M., L'atleta dai cinque volti, SdS, IX, 1990, 19, 2-9, CONI, Roma.
8. Merni F., Broccardo D., in Bellotti P., Matteucci E., Allenamento sportivo, UTET, Torino, 1999.
9. Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove frontiere, SSS, Roma, 1992.
10. Autori vari, Atti dei Seminari territoriali di aggiornamento 1993, Divisione Attività Didattica, Scuola dello Sport, CONI, Roma 1994.
11. Harre D., Teoria dell'allenamento, SSS, Roma, 1972.
12. Meinel K., Teoria del movimento, SSS, Roma, 1984.