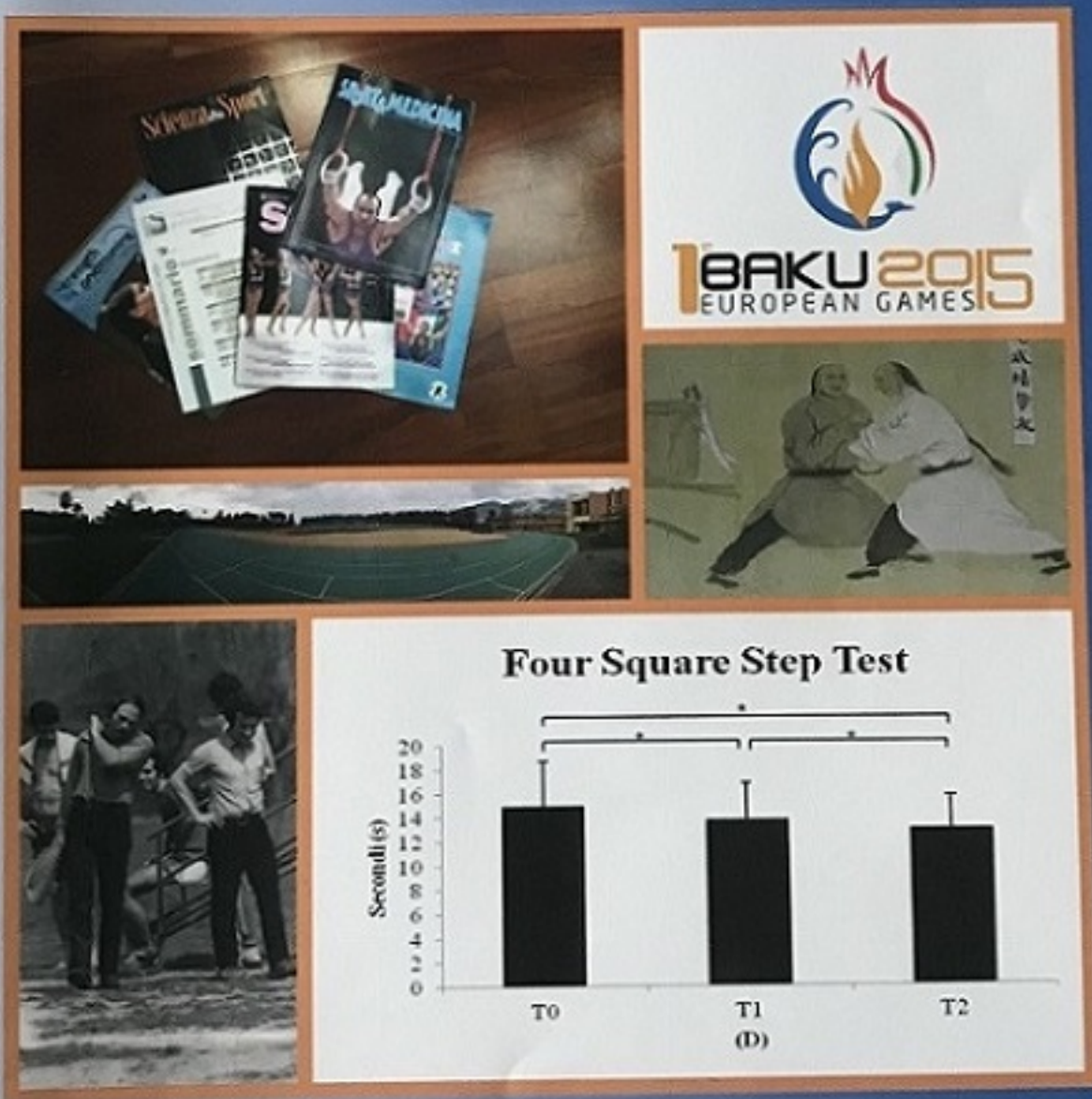
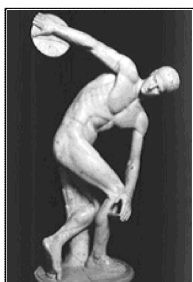


EDUCAZIONE FISICA E SPORT NELLA SCUOLA



Rivista di cultura e informazione
delle scienze motorie





IN QUESTO NUMERO

4 La stanza del Presidente

ATTUALITÀ & DOCUMENTI

-
- 6 “CHI SONO IO!” - Progetto a cura della FIEFS in collaborazione con MIUR, CONI, CIP e FIDAL
*Rivolto agli Studenti dei LiSS, i Licei Scientifici a indirizzo Sportivo c/o Centro di Preparazione Olimpica di Formia
A settembre si parte*
- 12 Giochi Europei di Baku 2015. Buona la prima? *Giorgio Lo Giudice*
Il Comune di Roma ufficializza la candidatura ad ospitare *Giorgio Lo Giudice*
- 17 i Giochi Olimpici e Paralimpici del 2024
-

RICERCA & DOCUMENTAZIONE

-
- 18 L'equilibrio è donna: *Paolo Riccardo Brustio, Daniele Magistro, Eleonora Bocca*
gli effetti dell'attività motoria in un gruppo di over 65. *Claudio Zignin, Monica Emma Liubicich*
- 26 Importanza dell'Educazione Fisica nelle rivolte cinesi *Olga Cicognani*
di fine Ottocento e inizio Novecento - *Parte Prima*
- 32 Documentazione e informazione. Le basi operative per “allenare consapevolmente” *Claudio Scotton*
-

BACHECA

-
- 38 Attività FIEFS 2015
- 41 Formazione e Aggiornamento FIEFS - *Corso di Formazione FIEFS-FIDAL per Istruttore di Atletica Leggera*
- 43 Stella a Claudio Scotton, Dirigente FIEFS
- 43 Ricordo di Mario Gulinelli
- 46 Protocollo d'intesa tra Federazione Italiana Baseball Softball - FIBS e FIEFS
- 48 Tesseramento - Abbonamento
- 48 Summaries & Key words
-

La ristampa dei lavori
comparsi su *EDUCAZIONE
FISICA E SPORT NELLA SCUOLA*
non è consentita se non
dietro autorizzazione
della Redazione.
Tutti i diritti riservati
e per la collaborazione
le norme sono
quelle in vigore.
Gli articoli firmati
impegnano solo gli autori.

3

DOCUMENTAZIONE E INFORMAZIONE. LE BASI OPERATIVE PER “ALLENARE CONSAPEVOLMENTE”.

CLAUDIO SCOTTON

Responsabile del Centro di Documentazione della FGI

SOMMARIO

Si tratta dell'adattamento sotto forma di articolo della relazione presentata dall'Autore al Convegno “Sport e Salute” organizzato dalla FGI e svoltosi ad Abano Montegrotto, Padova, il 23 novembre 2013. Vengono presentate due definizioni di allenamento sportivo, una rapida carellata sulla letteratura generalista e una specifica sulla Ginnastica. L'autore, dopo aver indicato il possibile utilizzo di qualificati repertori bibliografici e i suoi limiti, propone una selezione di testi sull'allenamento sportivo in lingua inglese e in italiano, le modalità di consultazione o il reperimento gratuito di libri sui temi cari agli istruttori e allenatori.

PAROLE CHIAVE: allenamento, riviste, libri.

INTRODUZIONE

Per trattare il tema che mi è stato assegnato “Documentazione e informazione. Le basi operative” partirò dal concetto di Allenamento sportivo, proponendo due definizioni distanti 40 anni l'una dall'altra.

- *L'allenamento sportivo è il processo del perfezionamento sportivo orientato verso principi scientifici, e particolarmente pedagogici, il quale, mediante influenza metodica e sistematica sulla possibilità e capacità di prestazione, tende a condurre l'atleta verso elevate e massime prestazioni in una specialità e disciplina sportiva.”* (Harre 1972) (1)
- *L'allenamento sportivo è un processo complesso, individualizzato e bioeticamente fondato, che si sviluppa in lunghi archi di tempo della vita, possibilmente a partire dall'infanzia, e che - dopo una iniziale ed indispensabile fase di formazione*

e di iniziazione fisica e psichica – si completa con l'organizzazione sistematica dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità, con intensità e densità, secondo forme e livelli di difficoltà e con gradi di efficacia tali da produrre carichi interni sempre diversificati ma progressivamente crescenti, che stimolino i processi biologici di aggiustamento, di adattamento e di reale trasformazione strutturale del particolare organismo e favoriscano l'incremento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche di ciascun atleta, al fine di accrescerne, consolidarne ed esaltarne ragionevolmente il rendimento in competizione.” (Bellotti 2012) (2)

La prima, più sintetica, enfatizza lo scopo dell'allenamento fondato su principi prioritariamente pedagogici per ottenere le massime prestazioni; la seconda, invece, delinea più dettagliatamente gli aspetti bio-etici, temporali, metodologici e di rendimento competitivo.



Fig. 1 e 2 - Capisaldi generalisti di teoria e metodologia dell'allenamento.

Tuttavia entrambe, con pesi differenti - considerata anche la distanza "storica" -, riconoscono nell'allenamento il binomio Arte [...ogni attività umana... che porta a forme creative di espressione estetica... Wikipedia.org (9-11-13)] e Scienza [...sistema di conoscenze, ottenute...attraverso un'attività di ricerca...allo scopo di giungere...a una descri-

zione della realtà e delle leggi...dei fenomeni. Wikipedia.org (9-11-13)].

Comunque, le scelte operative degli Educatori sportivi - siano essi Istruttori per la motricità di base, per le fasce giovanili o Allenatori d'élite - sono tendenzialmente orientate a servirsi sempre più delle scienze umane e biologiche.

L'approccio epistemologico - lo studio di un sapere e delle scienze sulle quali questo (sapere) si poggia per accreditare le scelte operative - è motivo di dibattito per molti degli esperti del settore sportivo/motorio e rafforza teorie e metodologie per **allenare consapevolmente**.

La formazione teorica, tecnica e didattica della mia generazione ha prevalentemente fondato le proprie conoscenze sulla letteratura e sulla documentazione sportiva prodotta dagli studiosi operanti nel CONI, con la Scuola (Centrale) dello Sport e l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport, o attivi nelle Federazioni Sportive Nazionali con i propri Centri studio. Ma anche grazie a case editrici illuminate (Società Stampa Sportiva) o colleghi determinati e lungimiranti che hanno tradotto o prodotto egregi lavori sulla metodologia dell'allenamento.



Fig. 3 - Testi specialistici sulla Ginnastica.

È così che capisaldi "generalisti" - anche storici - (figg. 1 e 2), sono stati affiancati da quelli "specialistici" sulla Ginnastica dal taglio tecnico-didattico (fig. 3) o

□



Fig. 4 - Ancora testi specialistici sulla Ginnastica.

scientifico/biomedico (fig. 4), con focus pubblicitari sfociati nelle riviste *Tecnica della Ginnastica* e *Gymnica* (nell'immagine il primo e l'ultimo numero) (fig. 5).

LA PUBBLICISTICA DIVULGATIVA ITALIANA E QUELLA SCIENTIFICA

Da un recente studio (Saltetto, Scotton, 2012a) sappiamo che in Italia esistono o sono esistite, fra il 1868 e il 2011, oltre 2551 riviste sportive italiane divulgative diffuse su larga scala con l'obiettivo di trarre guadagno dalla vendita.



Fig. 6 - Alcune riviste tecnico scientifiche che hanno ospitato lavori sulla Ginnastica.



Fig. 5 - Le riviste italiane sulla Ginnastica.

Vengono pubblicati (Saltetto, Scotton, 2012b) oltre 15 *journals* a carattere scientifico su temi "motorio-sportivi", che ospitano contributi di Autori che hanno proposto studi anche di Ginnastica, in particolare di Artistica e Ritmica (fig. 6).

Fra queste la storica rivista del CONI "SdS - Scuola dello Sport" ha pubblicato, dall'anno della sua fondazione (1982), circa 1200 lavori "generalisti" e specifici le diverse discipline sportive. Fra gli articoli 24 hanno trattato di Ginnastica o il tema ha toccato una delle parole chiave caratterizzanti: acrobatica, tecnico-compositori, estetico, etc. (tabelle 1 e 2).

Pertanto, l'informazione e la documentazione cartacee, sia divulgativa sia tecnico-scientifica, non mancano. *Internet* consente un libero accesso a database bibliografici contenenti informazioni sulla letteratura scientifica biomedica [PubMed (fig. 7) archivia articoli dal 1949 ad oggi, con una prima versione online datata gennaio 1996. Sono presenti oltre 23 milioni di riferimenti bibliografici derivati da circa 5300 periodici con *Impact Factor*, IF].

L'IF è un indice sintetico che misura il numero medio di citazioni ricevute da articoli pubblicati in una rivista scientifica nei due anni precedenti.

Su PubMed troviamo migliaia di articoli sulla Ginnastica. Oggi, scrivendo ad esempio *Gymnastic injuries* si può accedere ai riassunti, e talvolta al full text, di ben 640 lavori.

SdS e Ginnastica dal 2010 al 2001

(Tabella 1)

- Saccuman L, Piacentini MF, Lerza G, La Torre A (2010). Ginnastica agonistica e ciclo mestruale. XXIX, 84:33-40.
- Piazza M, Umbri C, Maccarani E, Di Cagno A (2009). Il microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica: la specialità di squadra. XXVIII,80:35-42.
- Scotton C (2008). Tecnica sportiva, forma e valutazione del movimento. XXVII,79:65-69.
- Di Cagno A, Crova C, Caforio VM, Minganti C (2006). Il microciclo pre-gara nella ginnastica ritmica. XXV,68:63-70.
- Dallas G, Chairpoulou CL, Vagenas G, Scotton C (2005). Apprendimento motorio e feedback verbale. XXIV,65:63-70.
- Righetti L, Piacentini MF, Capranica L, Felici F (2004). Fonti energetiche dell'esercizio di gara della ginnastica aerobica. XXIII,62-63:83-86.
- Perfetti C, Piazza M, Saccuman L (2003). Capacità coordinative e ginnastica ritmica. XXII,58-59:52-57.
- Di Cagno A, Baggio N, Crova C, D'Artibale E, Brunetti G (2002). Salti tecnici, capacità di forza e flessibilità nella ginnastica ritmica. XXI,57:31-35.
- Cartoni AC, Massaro A, Minganti C, Zelli A (2002). La paura dell'infortunio in ginnasti di alto livello. XXI,56:19-26.
- Malina RM (2002). Crescita e maturazione nella ginnastica artistica. XXI,55:28-35.
- De Pero R, Minganti C, Cartoni AC, Amici S, Baggio M, Brunetti (2001). La capacità di forza degli arti superiori nella ginnastica artistica. XX,53:43-48.

SdS e Ginnastica dal 2000 al 1983

(Tabella 2)

- Knoll KI, Knoll Ka, Köthe T (2000). I limiti della capacità di prestazione umana negli sport tecnico-compositori. XIX,49:33-41.
- Minganti C, De Pero R, Cartoni AC (2000). Capacità di forza muscolare e battuta nei salti-volteggi. XIX,47-48:85-90.
- P, Lohrer H, William W (1999). Ha talento: che cosa fare? Potenzialità e rischi della ginnastica artistica femminile. XVIII,45-46:64-72.
- MV, Ermolaev BV, Cikova MM (1998). Processi attentivi e preattentivi nella ginnastica ritmica. XVII,41-42:91-96.
- Bühlmann U (1998). Lo sport di alto livello in età giovanile. Parte prima: XVII,43:30-38; parte seconda: XVII,44:19-26.
- Mironov V, Schinkar S (1996). La preparazione fisica speciale dei ginnasti. XV,35:34-38.
- Massaccesi R, Madella A, Donati A, Marcello F, Masia P (1996). Rapidità e capacità di reazione nell'attività sportiva giovanile. XV,34:63-71.
- Guidetti L, Pulejo C (1995). La valutazione del controllo dell'equilibrio statico in ginnastica artistica e nuoto. XIV,33:74-77.
- Manoni A, De Leva P, Carvelli E (1990). Due salti al microscopio. IX,18:15-26.
- Manoni A, Carvelli E, De Leva P (1988). Le fasi propulsive nei salti-volteggi. VII,13:54-63.
- Gajdos A (1984). Le fasi della preparazione. III,1:40-41.
- Rampinini G, Brunetti G, Malignaggi G (1983). Introduzione alla ginnastica artistica. II,1:20-25.

Tabelle 1 e 2 - I ventiquattro numeri di "SdS - Scuola dello Sport" su cui sono stati pubblicati lavori sulla Ginnastica.

Anche le società scientifiche nazionali *Sismes* (Società italiana di scienze motorie e sportive) e *Sigm* (Società italiana di ginnastica medica, medicina fisica, scienze motorie e riabilitative), attraverso i loro congressi e le loro riviste (fig. 8, vedi pag. seguente) promuovono la scienza dello sport applicata alle diverse discipline. Anche alla Ginnastica.

LIMITI E RACCOMANDAZIONI

Tuttavia, come nella stesura di un articolo, onestà intellettuale e prassi scientifica richiedono di mettere in luce i limiti degli studi pubblicati, anche in questa relazione occorre porre in risalto alcuni accadimenti che avvertono che "non è tutto oro quello che luccica".

Da tempo, il mondo accademico-scientifico, non solo italiano, si interroga sull'opportunità di usare l'IF delle pubblicazioni per valutare il profilo di un ricercatore. È notizia del 19-06-2013, riportata da G. De Nicolao su www.roars.it, che *Nature* (fig. 9, vedi a pag. seguente) segnala un nuovo record: 66 riviste scientifiche sono state escluse dalla lista annuale degli IF a causa di pratiche volte a incrementare il proprio IF. Nel 2012 erano 51 e nel 2011 erano 34.

Ma, allora? Con scienza e coscienza. Sapere per evitare errori macroscopici. Quindi, direi - ancora una volta - allenare consapevolmente.

A tal proposito, sul numero 79 di SdS (2008) è apparsa una dichiarazione di consenso della Commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale che indica i principi scientifici fondamentali e le raccomandazioni per lo sport di alto livello dei giovanissimi (Redazionale SdS 2008). Nel documento viene sottolineato che la protezione della salute dell'atleta rappresenta la preoccupazione principale della Commissione medica del CIO. Le prime due delle cinque raccomandazioni supportano anche i temi toccati in questa relazione.

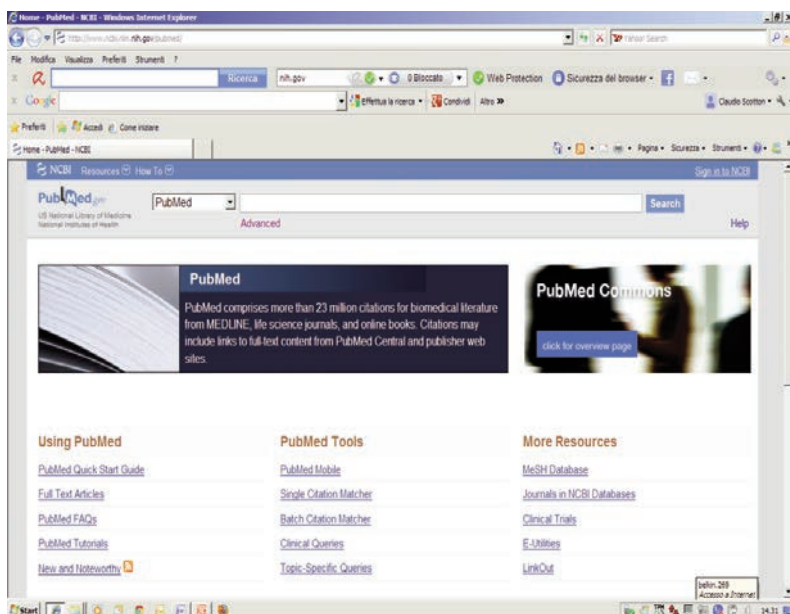


Fig. 7 - Homepage di PubMed.





Fig. 8 - Le riviste delle società scientifiche nazionali Sismes e Sigm.

1. Occorre che vi sia la spinta ad una maggiore ricerca scientifica diretta ad una migliore identificazione dei criteri di allenamento dei giovanissimi praticanti sport di alto livello. Tali criteri dovrebbero essere comunicati in modo efficace all'allenatore, all'atleta, ai suoi genitori, alle organizzazioni che dirigono lo sport e alla comunità scientifica.
2. Le Federazioni sportive internazionali e le organizzazioni che dirigono lo sport a livello nazionale dovrebbero:
 - sviluppare e attuare programmi di sorveglianza delle malattie e dei traumi;

- controllare quali sono volumi e intensità dei regimi di allenamento e di gara;
- vigilare sulla qualità dell'allenamento e del controllo da parte degli adulti;
- rispettare il Codice mondiale antidoping.

Non solo il CIO, anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) o le agenzie internazionali biomediche, come l'*American College of Sports Medicine* (ACSM), possono aiutarci nell'allenare consapevolmente.

ALCUNI TESTI E L'AUSPICIO

Come i medici sempre più si riferiscono all'*evidence based medicine*, anche diversi studiosi italiani "da campo" hanno recentemente pubblicato volumi poggiando le proposte di allenamento sulle dimostrazioni scientifiche della sua efficacia.

In conclusione, propongo una immagine contenente la selezione di testi - riportata in bibliografia - in lingua inglese sull'allenamento sportivo (fig. 10) segnalata dal Responsabile del Centro Didattico Nazionale Vittorio Baldini e alcuni volumi di autori stranieri di cui è in commercio la traduzione in italiano. (fig. 11).

La cultura, come noto, ha un costo di tempo e di denaro. Fortunatamente il Servizio Bibliotecario Nazionale (SBN) ci aiuta (fig. 12). Inserendo in [cerca] il nome dell'autore o il titolo del libro compare l'elenco delle biblioteche che dispongono di quel titolo. Se la biblioteca non si trova vicino a casa è possibile, con una spesa di qualche euro, farselo spedire. A tal fine, la FGI ha, in questi giorni, sottoscritto un protocollo d'intesa con una biblioteca specializzata in sport e iscritta al SBN che dispone di oltre 2000 titoli di cui

200 libri neo editati dalle case editrici italiane più prolifiche in ambito sportivo. Inoltre, tale biblioteca raccoglierà in una sezione dedicata alla Ginnastica le pubblicazioni che potranno/vorranno essere donate dai Comitati Regionali, dalle Società federate, dai Soci della FGI.

Pertanto credo che l'amore per la Ginnastica e il rispetto dei valori che la rendono "bella e unica" - in primis il rispetto della Salute - esorti noi tutti a percorrere la "strada bibliografica" per diffondere meglio e ancor di più le nostre discipline.

Lasciando così anche una traccia documentale per le giovani leve che continueranno la storia ultracentenaria della Federazione Ginnastica d'Italia, che il prossimo anno (nel 2014) spegnerà 145 candeline.



Fig. 9 - Nature segnala un record negativo di riviste scientifiche con IF.

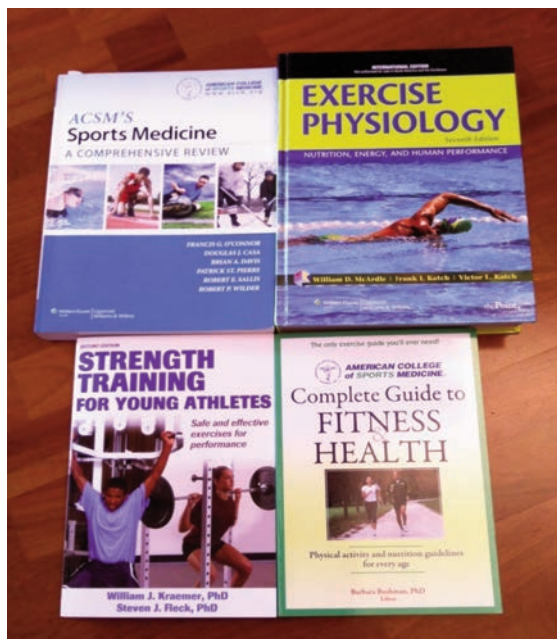


Fig. 10 e 11 - Selezione di libri in lingua inglese e traduzioni di testi stranieri.

BIBLIOGRAFIA

- Harre D (1972). *Teoria dell'allenamento*. SSS, Roma, p. 16.
- Bellotti P (2012). *L'allenamento sportivo. Gli aspetti chiave per sperare di andare nel futuro*. *Strenght&Conditioning*, 2:79-84.
- Saltetto L, Scotton C (2012). *Un database delle riviste sportive italiane divulgative*. *New Athletics Research in Sport Sciences*, 235/236:16-21.
- Saltetto L, Scotton C (2012). *Le riviste a carattere scientifico e quelle sportive italiane tecnico-scientifiche*. *Educazione Fisica e Sport nella Scuola*, 237/238:29-36.
- Redazionale (2008). *Dichiarazione di consenso della Commissione medica del CIO*. *SdS*, 79:19-20.

SELEZIONE DI TESTI SULL'ALLENAMENTO SPORTIVO

- McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*, seventh edition. The Point, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (USA).
- Kraemer WJ, Fleck DJ (2005). *Strength Training for Young Athletes*, second edition. Human Kinetics, Stanningley (UK).
- Connor FG, Casa DJ, Davis BA, Pierre PS, Sallis R, Wilder RP (2013). *ACSM's Sports Medicine: A Comprehensive Review*. The Point, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (USA).
- Bushman B, American College of Sports Medicine (2011). *Complete Guide to Fitness & Health*. Human Kinetics, Stanningley (UK).
- Wilmore JH, Costill DL (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Calzetti-Mariucci editori, Perugia.
- Weineck J (2001). *L'allenamento ottimale*. Calzetti-Mariucci editori, Perugia.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL (2009). *Fisiologia applicata allo sport. Aspetti energetici, nutrizionali e performance*, seconda edizione italiana a cura di Fanò G, Miserocchi G. Casa Editrice Ambrosiana, Milano.

SITOGRAFIA [18-11-2013]

- SdS-Scuola dello sport. <http://www.calzetti-mariucci.it/>
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Sismes. <http://www.sismes.org/>
- Sigm. <http://www.sigm.it/>
- Roars. <http://www.roars.it/>
- Cio. <http://www.olympic.org/>
- Oms. <http://www.who.int/about/en/>
- Acsm. <http://www.acsm.org/>
- Sbn. <http://www.sbn.it/>

La ricerca bibliografica degli articoli sulla Ginnastica pubblicati nella rivista "SdS - Scuola dello Sport" è stata realizzata con la collaborazione della dottoressa Valeria Rezzani.



Fig. 12 - La homepage del Servizio Bibliotecario Nazionale.