

Nuova Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

185

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26.1.1974 - Sped. in a. p. - art. 2 comma 20/C legge 662/96 - filiale di Udine



ANNO XXXI - N. 185 MARZO/APRILE 2004

rivista specializzata bimestrale dal friuli

New Athletics

Research in Sport Sciences

ANNO XXXI - N. 185
Marzo/Aprile 2004

"NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" collabora con la FIDAL Federazione Italiana di Atletica Leggera e con la Scuola dello Sport del CONI - Friuli-Venezia Giulia

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

*Comitato scientifico/
Scientific committee:*
Italia

Pietro Enrico di Prampero, Sergio Zanon, Pozzo Renzo, Gioacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Bisciotti

Francia - Svizzera

Jean Marcel Sagnol, Anne Ruby, Patrice Thirier, Alain Belli, Claudio Gaudino, Michel Dorli, Edith Filaire, Liliane Morin, Jean Charle Marin, Jean Philippe, Genevieve Cogérino

Collaboratori:

Francesco Angius, Enrico Arcelli, Luciano Baraldo, Stefano Bearzi, Alessio Calaz, Silvio Dorigo, Marco Drabeni, Maria Pia Fachin, Alessandro Ivaldi, Paolo Lamanna, Elio Locatelli, Claudio Mazzaufu, Giancarlo Pellis, Alessandra Pittini, Carmelo Rado, Mario Testi

Redazione:

Stefano Tonello, Patrizia Garofolo

Grafica ed impaginazione: LithoStampa

Foto a cura di:

Dario Campana, Paolo Sant

Sede: Via Forni di Sotto, 14 - 33100 Udine
Tel. 0432 481725 - Fax 0432 545843

"NUOVA ATLETICA Ricerca in scienze dello Sport". "NEW ATHLETICS Research in Sport Sciences" è pubblicata a cura del Centro Studi dell'associazione sportiva Nuova Atletica dal Friuli ed è inviata in abbonamento postale prevalentemente agli associati.

Quota ordinaria annuale: 27 Euro, (estero 42 Euro) da versare sul c/c postale n. 10082337 intestato a Nuova Atletica dal Friuli, via Forni di Sotto 14, 33100 Udine.

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi riproduzione dei testi tradotti in italiano, anche con fotocopie, senza il preventivo permesso scritto dell'Editore. Gli articoli firmati non coinvolgono necessariamente la linea della rivista.



Rivista associata all'USPI
Unione Stampa
Periodica Italiana

Reg. Trib. Udine n. 327
del 26/1/1974 Sped. in abb. post.
Bimestrale - Pubb. inf. 50%

Stampa: Lithostampa - Via Colloredo, 126
33037 Pasian di Prato (UD)

New Athletics
Research in Sport Sciences

SOMMARIO

4

**LA QUALITÀ DELLA POTENZA AEROBICA
NELLE DISTANZE DEL MEZZOFONDO BREVE**
di Salvatore La Fauci

15

**DALL'EPTATHLON AL DECATHLON FEMMINILE
SECONDA PARTE**
di Renzo Avogaro

22

**INFORTUNI NEI SALTI: LORO CAUSE,
POSSIBILE PREVENZIONE E RIABILITAZIONE**
scritto da Angus Burnett Phd

26

**VERSO UNA DEFINITIVA CLASSIFICAZIONE
TECNICA DELLE SPECIALITÀ SPORTIVE**
di Claudio Scotton

37

**IL RUOLO DELLA MEMORIA
NELL'APPRENDIMENTO MOTORIO**
di Francesco Angius

40

**COMBATTERE IL DOPING COME INSEGNANTI,
ALLENATORI E PERSONAL TRAINERS
TO FIGHT DOPING AS TEACHERS,
TRAINERS AND PERSONAL TRAINERS**
di Silvio Dorigo

42

**APPUNTI DI PSICOPEDAGOGIA
SECONA PARTE**
di Massimo Grusovin

VERSO UNA DEFINITIVA CLASSIFICAZIONE TECNICA DELLE SPECIALITÀ SPORTIVE

DI CLAUDIO SCOTTON

SUISM, Università degli studi di Torino

Originale classificazione delle specialità sportive secondo il contenuto della tecnica dello sport.
(Si tratta di una sintesi, opportunamente adattata sotto forma di articolo,
riassuntiva i contenuti del libro *Classificazione tecnica delle specialità sportive* di Claudio Scotton,
Editori Calzetti & Mariucci, Perugia, 2003, pagg. 104, euro 10.00).

PAROLE CHIAVE

*Classificazione. Specialità sportiva.
Tecnica dello sport. Allenamento sportivo.*

KEY WORDS

*Classification. Sports Event. Sports
Technique. Sports Training.*

RIASSUNTO

L'autore pone sinteticamente in evidenza alcune classificazioni esistenti, a contenuto bioenergetico, tecnico e coordinativo, raccoglie definizioni di tecnica sportiva e ne propone una personale, indica in una guida il significato delle dizioni impiegate per la redazione del libro.

Predisponendo due tabelle generali e dieci specifiche, egli tenta di individuare gli obiettivi che costituiscono i fondamenti delle tecniche sportive di omogenee "macrofamiglie" di sport, suddividendole poi in "famiglie".

Dopo aver determinato con precisione altri parametri, ripartisce settecentocinquanta specialità sportive, classificandole su quarantuno settori. Ad ogni settore e a tutte le specialità sportive è assegnato un codice.

ABSTRACT

The author puts forward succinctly some existing classifications of a bio-energetic technical and coordinative order, gathers known sports technique definitions and offers some of his own. In a guide he indicates the meaning of the terms employed in compiling the book.

Displaying in a general chart and in ten specific ones, his endeavours to recognise the objective that constitutes the fundamental sport technique of the homogeneous "macro-family" of sports, by sub-dividing the "families".

Having decided, with maximum precision, on other parameters, he launches 750 sports events, classifying them into 41 sectors. Each sector and all the sports events have been coded.

PREMESSA

Lo scopo del presente studio è rappresentato dal tentativo di elencare e catalogare le specialità sportive, suddividendole in famiglie omogenee, secondo una classificazione relativa agli obiettivi fondamentali della tecnica.

Il libro non dà risposte su come si apprenda e si perfezioni o si acquisisca e si applichi la tecnica sportiva. Né propone soluzioni ai problemi che sorgono nel preparare gli atleti d'élite.

Potrebbero beneficiarne tutti coloro che operano

nel mondo dell'attività fisica e sportiva e gli esperti del movimento in genere: studenti e laureati in Scienze motorie, docenti di educazione fisica e motoria, tecnici sportivi, operatori del settore sanitario.

Si tratta, in definitiva, di uno strumento didattico per far riflettere gli studenti e motivarli ad approfondire le conoscenze delle tecniche sportive anche delle discipline non presenti nei piani di studio universitari. Prendendo in considerazione le tabelle generali N e S, partendo dalla casella che si

riferisce ai settori delle specialità sportive, fino a giungere agli obiettivi fondamentali comuni della tecnica, leggendo le caratteristiche peculiari che caratterizzano la disciplina, si può rapidamente riconoscere l'essenza dei contenuti della tecnica e le analogie con altre specialità.

È nostra convinzione che, nel percorso formativo dei futuri laureati in Scienze motorie, sia particolarmente importante maturare esperienze e competenze sulle tecniche sportive e sui metodi didattici di almeno una specialità sportiva per ogni macrofamiglia di sport.

La classificazione può essere impiegata dagli allenatori nella scelta degli esercizi fisici, "elementi della struttura dell'allenamento" ⁽¹⁾ secondo il solo criterio della tecnica sportiva. In alcune fasi della programmazione, può essere utile proporre agli atleti l'apprendimento e il consolidamento di tecniche sportive simili a quelle per le quali si ricerca la massima forma sportiva.

Anche e soprattutto nell'avviamento allo sport delle fasce giovanili, i docenti di educazione fisica e motoria, gli istruttori, ma anche gli specialisti in medicina dello sport, in fisioterapia, in pediatria o i fisioterapisti, possono meglio orientarsi sulla struttura della tecnica delle specialità sportive, in vista della scelta delle attività che vanno organicamente consigliate per ottenere una formazione motoria, "improntata alla multilateralità" ^(2,3) la più varia e completa possibile, ed anche per facilitare il recupero funzionale dopo traumi ed infortuni.

Come è noto, è corretto non dedicarsi ad un'unica disciplina sportiva agonistica fin dalla giovanissima età, meglio è imparare a praticare tecniche sportive, in forma anche non evoluta, appartenenti al maggior numero di macrofamiglie di sport.

LE ALTRE CLASSIFICAZIONI ED OSSERVAZIONI PRELIMINARI

RACCOLTA DI ALCUNE CLASSIFICAZIONI DEGLI SPORT

Molti studiosi del movimento umano applicato allo sport si sono cimentati in classificazioni le più varie. Vengono riportate alcune notazioni delle classificazioni esistenti che s'interrogano sulle necessità bioenergetiche ^(14, 15, 16), sulle caratteristiche tecniche ^(7, 8, 9, 10, 12, 13), sul grado di competenza delle capacità coordinative per praticare le discipline sportive ⁽⁶⁾, sugli sport per disabili ⁽²²⁾, e su altro ancora ^(4, 5, 11, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25).

Le tabelle, a corredo dei lavori presi in considerazione, contengono, tra l'altro, l'elenco delle specialità sportive riguardanti diverse tipologie di attività.

LE PERPLESSITÀ

La nostra curiosità si è soprattutto soffermata sulla tabella di D'Jackov, Neumeier e Ritzdorf, Farfel, illustrata e commentata da Merni, 1989 ⁽⁷⁾ (tabella 1).

Le perplessità scaturite da quella lettura sono le seguenti:

A) I termini "forza", "resistenza", "rapidità" usati nella tabella si riferiscono alle capacità organico-muscolari e non alla tecnica sportiva nella sua accezione più rigorosa.

Non potrebbe essere didatticamente più vantaggioso cercare di ridefinire i gruppi di sport senza ricorrere a vocaboli che si riferiscono a classificazioni che fanno riferimento alle necessità bioenergetiche e al tipo di capacità organico-muscolari prevalentemente impiegate?

B) Alcuni sport hanno specialità sportive appartenenti a diverse classi. Si verifica, ad esempio, con alcune discipline degli sport di combattimento.

Ha significato tentare di elencare le specialità sportive, attribuendo ad ognuna l'appartenenza ad un macrogruppo di sport – nella nuova classificazione chiamate: macrofamiglie –, accomunandole in relazione agli obiettivi fondamentali della tecnica?

C) Non tutte le specialità possono trovare cittadinanza in almeno una classe di sport.

Ad esempio, a quale classe appartengono il pentathlon moderno o il decathlon? E il bridge o gli scacchi, discipline sportive le cui Federazioni sono associate al C.O.N.I.?

LE TRE FASI DI REALIZZAZIONE DELLO STUDIO Prima fase

DEFINIZIONE ORIGINALE DI SPECIALITÀ SPORTIVA
Crediamo che per *specialità sportiva propriamente detta* si possa intendere ogni attività sportiva praticata, a livello dilettantistico o professionistico, almeno in ambito nazionale, la cui associazione o federazione che la rappresenta, alla quale gli atleti "agonisti" devono essere tesserati, sia riconosciuta dagli organismi sportivi territoriali, in Italia dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano-C.O.N.I.

Classi di sport	Esempi di sport	Scopi fondamentali comuni della tecnica
Sport di forza	Sollevamento pesi	Sfruttamento di tutte le caratteristiche del movimento per sviluppare al massimo forza, impulsi di forza e rapidità
Sport di forza-rapida	Salti e lanci dell'atletica leggera	
Sport di rapidità	Distanze più brevi della corsa, pattinaggio, ciclismo	
Sport di resistenza a carattere ciclico	Marcia, corsa, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, canottaggio, canoa, nuoto	Ricerca della massima economicità dei movimenti
Sport di precisione	Tiro a volo, a segno, con l'arco, golf, bocce	Ricerca della massima precisione dei movimenti e del risultato
Sport tecnico compositori a valutazione qualitativa	Ginnastica artistica, ritmica, pattinaggio artistico, tuffi, nuoto sincronizzato, sci nautico, salto con sci	Ricerca della massima valutazione da parte delle giurie per mezzo di composizioni motorie sempre più difficili, spettacolari, precise, espressive, ecc.
Sport di situazione: Giochi sportivi	Calcio, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, pallanuoto, baseball, rugby, hockey, polo, badminton, ecc.	Adattarsi in modo rapido e ottimale alla situazione tecnico-tattica contingente in modo da disorganizzare il più possibile la tecnica dell'avversario mantenendo molto efficace la propria
Sport di combattimento	Lotta, pugilato, scherma, judo, karatè, ecc.	
Sport a rapido adattamento ambientale	Sci alpino, canoa fluviale, slittino, bob, corsa di orientamento, motocross, ciclocross, ecc.	Mantenere una tecnica ottimale indipendentemente dalle situazioni ambientali mutevoli

Tab. 1

La competizione deve essere regolata da norme tecniche 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 (ad esempio *anelli* nella ginnastica artistica, *doppio maschile* nel tennis). I partecipanti alle gare devono osservare i regolamenti sanitari, ricordando che "le attività sportive agonistiche, non potendo essere ristrette ad am-

biti di comunità infraregionali ed essendo l'ordinamento sportivo collegato all'ordinamento internazionale, sono fissate sulla base di criteri tecnici generali che sono regolati con decreto del Ministero della Sanità e d'intesa con il C.O.N.I.⁽¹⁰⁾. Qualora le specialità sportive non posseggano tutte le caratteristiche di cui alla definizione che si riporta anche nella figura 1, esse rientrano fra quelle che, nel testo, vengono definite "genericamente intese".



Figura 1 - Definizione di specialità sportiva " propriamente detta ", Scotton 2003

Le *specialità sportive genericamente intese* non hanno come scopo primario l'aspetto competitivo regolamentato come quelle propriamente dette, ma obiettivi sostanzialmente salutistici-ricreativi-turistici o professionali finalizzati:

- al fitness, in questo caso, praticato prevalentemente in palestra, in acque chiuse (piscine) o libere, nei parchi;
- ai giochi folkloristici, attualmente diffusi soprattutto nelle sagre paesane o in luoghi molto circoscritti;
- all'escursionismo, anche di altissimo livello;
- alla conoscenza delle arti marziali, in particolare quelle che pongono l'accento sui sistemi interiori, mirati alla meditazione;
- ad estemporanee esibizioni a vario titolo, è il caso del bungee jumping;
- ai giochi di società e ai "passatempo";
- alle attività artistiche, come la danza classica;
- agli spettacoli circensi.

Si tratta di pratiche motorie talvolta incentrate su occasionali prestazioni sportive, anche ad alto rischio per l'incolumità fisica. Il rischio, in questi casi, è determinato dalla sporadicità del lavoro psicofisico ad alto livello (stress mentale, stress funzionale).

DEFINIZIONE ORIGINALE DI TECNICA DELLO SPORT

Attraverso lo studio delle definizioni già note di tecnica sportiva si è giunti alla seguente proposta: "la *tecnica sportiva* consiste nel selezionare ed eseguire in ambienti sportivi abilità motorie tendenzialmente stereotipate e/o non stereotipate, cicliche, acicliche, individuali e/o collettive (simultanee o in successione), rese adeguatamente automatizzate ed anche nello svolgere attività ad impegno prevalentemente mentale di diversa durata, per molteplici finalità, applicando all'uomo le leggi fisiche e biologiche, in contrapposizione diretta od indiretta agli avversari, realizzate con o senza attrezzi sportivi, propulsivi o no, con l'impiego di mezzi o animali, allo scopo di raggiungere un risultato sportivo ottimale, nel rispetto delle regole".

Seconda fase CRITERI E TABELLE

L'autore è consapevole che gli elenchi delle specialità sportive, di cui alle *tabelle specifiche*, costituiscono solo un tentativo ancora incompleto e, pertanto, non esente da critiche. È pur sempre un

tentativo di colmare un vuoto conoscitivo, in vista della pratica dell'allenamento e dello sport.

È possibile proporre un'enumerazione di tutte le specialità sportive ad oggi note, ma solo relativamente ad ambiti ed occasioni agonistiche particolari. Ad esempio, si potrebbe ritenere di essere esaustivi prendendo in considerazione le discipline accreditate per i giochi olimpici invernali di Torino 2006. Nelle dieci tabelle specifiche, esse sono abbreviate nell'acronimo *GOL*.

La seconda fase è, pertanto, consistita nella ricerca, permanentemente in atto e in aggiornamento, di elenchi di attività motorie, fisiche, sportive estratte da regolamenti del Comitato Internazionale Olimpico-C.I.O., C.O.N.I., Federazioni Sportive Nazionali ed Internazionali, Enti di Promozione Sportiva, Associazioni riconosciute e benemerite del Coni e di altri Enti di divulgazione sportiva comunque accreditati dal C.O.N.I. o da Organismi Internazionali similari, riviste, siti internet, libri, enciclopedie.

TABELLE GENERALI

Le tabelle generali *N* e *S* prendono forma grazie, anche, all'originale codificazione dei settori delle specialità sportive. Nelle tabelle generali sono presenti colonne nelle quali vengono collocati gli obiettivi fondamentali della tecnica sportiva che caratterizzano le macrofamiglie di sport, con a lato le famiglie e gli ulteriori parametri, infine i settori delle specialità sportive.

USO DEGLI ATTREZZI SPORTIVI

Particolare attenzione viene rivolta anche allo studio della tecnica sportiva svolta con e senza l'impiego di attrezzi sportivi propulsivi o non propulsivi (figura 2). MA QUAL'È???

Terza fase

ATTRIBUZIONE DI CODICI AI SETTORI E ALLE SPECIALITÀ SPORTIVE

Assegniamo il codice, ad esempio, alla classe velica *tornado* (codice N11H/cap-9) appartenente al settore delle specialità sportive con immediato adeguamento posturale e/o del mezzo all'ambiente acqua-sott'acqua, con l'impiego di mezzi/attrezzi sportivi propulsivi.

N si riferisce alla Tabella generale in cui sono raccolte le specialità sportive caratterizzate dalla prevalenza di abilità motorie sportive, individuali e/o collettive, non stereotipate.

La cifra 1 è relativa all'obiettivo fondamentale

della tecnica. La numerazione dall'1 al 3 è assegnata, in ambedue le Tabelle generali, indifferente per qualità e quantità degli scopi tecnici. La numerazione degli obiettivi non ha significato gerarchico.

Le due lettere successive *I* ed *H* contraddistinguono la macrofamiglia e la famiglia di sport.

Le ultime lettere, minuscole e presenti solo per alcuni settori, sono assegnate tenendo conto di ulteriori parametri. Nello specifico compare *cap* che significa con mezzi/attrezzi sportivi propulsivi.

L'ultima cifra 9 si riferisce all'ordine in cui è stata collocata la classe *tornado* nelle tabelle specifiche (Tabelle *N* ed *S*).

TABELLE SPECIFICHE DELLE SPECIALITÀ SPORTIVE DELL'ATLETICA LEGGERA

A titolo esemplificativo si riporta la tabella specifica della macrofamiglia S3B-C.A. "Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di breve o media durata" e della macrofamiglia S3P-C.A. "Sport di tempo e/o misura, con azioni motorie di lunga durata e senza pause" appartenenti alla tabella generale *S*.

Nelle macrofamiglie indicate rientrano la quasi totalità delle specialità sportive dell'atletica leggera. L'*heptathlon* e il *decathlon* sono inserite nella macrofamiglia degli sport multispecialistici, in particolare nella famiglia delle discipline "non continuative" S3MN. L'*orienteeing* insieme alle specialità della campestre sono state classificate nella macrofamiglia degli "Sport con immediato adeguamento posturale e/o del mezzo all'ambiente" specificatamente nella famiglia che prevede la realizzazione della tecnica sportiva "a terra, senza mezzi e/o attrezzi sportivi propulsivi" N11T/sap. (Tabelle specifiche S3B-C.A. e S3P-C.A.)

OSSERVAZIONI CONCLUSIVE SULLE TABELLE SPECIFICHE

Il numero delle specialità sportive è destinato ad aumentare e ciò porterà a dover aggiornare le tabelle, integrandole eventualmente con altre famiglie o addirittura macrofamiglie a cui, a tutt'oggi, non è possibile pensare.

Ma ciò che preoccupa maggiormente è il seguente dubbio: nella fase di classificazione di ogni specialità sportiva nei diversi settori, si è davvero e correttamente tenuto conto degli obiettivi che contraddistinguono fundamentalmente le tecniche sportive?

Talune specialità, in alcune fasi della gara, potreb-

**CLASSIFICAZIONE DELLE SPECIALITA' SPORTIVE CARATTERIZZATE
DALLA PREVALENZA DI ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE NON STEREOTIPATE**

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, o 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 rinvio 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/uap
			Senza attrezzi propulsivi	N3AD/sap
		Per specialità tecnico-compositorie		N3AT
		Per discipline multispecialistiche e multifamiglie		N3AM

Tab. generale N

bero entrare a far parte di altre macrofamiglie, anche se in misura subordinata e con l'abbinamento degli obiettivi tecnici fondamentali per il compito sportivo di ambedue le famiglie.

Basti pensare al cross country nella mountain bike, oppure al grinder, magari in America's Cup; nelle due discipline (se vogliamo essere precisi, nel secondo caso si dovrebbe parlare di ruolo), con im-

**CLASSIFICAZIONE DELLE SPECIALITA' SPORTIVE CARATTERIZZATE
DALLA PREVALENZA DI ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE STEREOTIPATE**

OBIETTIVI FONDAMENTALI DELLA TECNICA SPORTIVA	MACRO FAMIGLIE DI SPORT	FAMIGLIE DI SPORT	ULTERIORI PARAMETRI	SETTORI DELLE SPECIALITA' SPORTIVE
Ricerca 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 acquoso 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
	Sport multi-specialistici	A carattere aciclico		S3PA
		Continuativi		S3MC
		Non continuativi		S3MN

Tab. 5

mediato adeguamento posturale e/o del mezzo all'ambiente, la tecnica è caratterizzata anche da azioni motorie a carattere ciclico, sia di breve e media durata, sia di lunga durata e senza pause.

Ancora due esempi.

La dimensione di un circuito per lo short track e il regolamento di gara determinano, da parte degli atleti, la ricerca di immediati adeguamenti postu-

MACROFAMIGLIA:

SPORT DI TEMPO E/O MISURA, CON AZIONI MOTORIE DI BREVE O MEDIA DURATA

- Famiglia: A carattere ciclico
- Ulteriori parametri: SENZA ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BC/sap
- Specialità sportive:

1. 100 mt, m, f, atletica leggera
2. 200 mt, m, f, atletica leggera
3. 400 mt, m, f, atletica leggera
4. 100 mt hs, m, f, atletica leggera
5. 110 mt hs, m, f, atletica leggera
6. 4x100 mt, m, f, atletica leggera
7. 4x200 mt, m, f, atletica leggera
8. 4x400 mt, m, f, atletica leggera
9. 50 mt stile libero, m, f, nuoto
10. 50 mt dorso, m, f, nuoto
11. 50 mt delfino, m, f, nuoto
12. 50 mt, farfalla vasca corta, f, nuoto
13.

- Ulteriori parametri: CON ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BC/cap
- Specialità sportive:

1. 200 mt partenza lanciata match sprint, m, f, ciclismo pista
2. 500 mt partenza lanciata match sprint, m, f, ciclismo pista
3. cronometro 500 mt da fermo, f, ciclismo pista
4. C1 200 mt, m, canoa
5. C2 200 mt, m, canoa
6. C4 200 mt, m, canoa
7. K1 200 mt, m, f, kayak
8. K2 200 mt, m, f, kayak
9. K4 200 mt, m, f, kayak
10. 50 mt, m, f, nuoto pinnato
11.

- Famiglia: A carattere aciclico
- Ulteriori parametri: SENZA ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BA/sap
- Specialità sportive:

1. salto in alto, m, f, atletica leggera
2. salto in lungo, m, f, atletica leggera
3. lancio del disco, m, f, atletica leggera
4. lancio del martello, m, f, atletica leggera
5. lancio del giavellotto, m, f, atletica leggera
6. getto del peso, m, f, atletica leggera
7. salto triplo, m, f, atletica leggera
8. otto categorie, m, sollevamento pesi
9. sette categorie, f, sollevamento pesi
10. alte cadute, m, f, bungee jumping
11. tameshi wari, karate-rotture
12. braemar caber (lancio di un tronco)
13.

- Ulteriori parametri: CON ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BA/cap
- Specialità sportive:

1. salto con l'asta, m, f, atletica leggera
2. K95 individuale, m, salto con gli sci, GOI
3. K120 individuale, m, salto con gli sci, GOI
4. K120 a squadre, m, salto con gli sci, GOI
5. K95 individuale, f, salto con gli sci
6. jumping summer, salto con gli sci su erba
7.

Tab. specifica (S3B-CA)

rali e di particolari tecniche di conduzione del mezzo. I pattinatori, percorrono curve e rettilinee ghiacciate, favorendo, nello svolgimento dell'attività sportiva, l'alternarsi ed incrociarsi del fattore tattica e della componente tecnica. Pertanto, si ritiene che le singole discipline dello short track non vadano collocate negli sport di tempo e/o misura di breve (potrebbero avere giusta cittadinanza a 500 mt maschili, il cui record mondiale è sotto ai 45") o di lunga durata e senza pause (le altre specialità), bensì vadano classificate nella tabella specifica N11.

Infine, per i 3000 mt siepi, seppur caratterizzati da salti di ostacoli e di fossati, occorre considerare

che gli atleti utilizzano una corsa fluida, con forte connotazione di ciclicità e dal ritmo uniforme, per la maggior parte dei tratti. Tali presupposti permettono di poter inserire i 3000 mt siepi nella tabella specifica S3P.

A tal proposito, nel libro è palesata l'intenzione di attivare un sistema di aggiornamento periodico della classificazione (vedi capitolo 6), cercando fra l'altro un rapporto epistolare con quanti volessero portare il loro personale contributo e punto di vista ad un'opera che, per le sue caratteristiche, la sua novità ed il contesto in piena evoluzione entro cui essa vede la luce, è destinata ad essere - a lungo - in continua evoluzione.

MACROFAMIGLIA:

SPORT DI TEMPO E/O MISURA, CON AZIONI MOTORIE DI LUNGA DURATA E SENZA PAUSE

- Famiglia: A carattere ciclico
- Ulteriori parametri: SENZA ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BC/sap
- Specialità sportive:

1. 400 mt, f, atletica leggera
2. 4x400 mt hs, m, f, atletica leggera
3. 400 mt hs, m, f, atletica leggera
4. 800 mt, m, f, atletica leggera
5. 1000 mt, m, f, atletica leggera
6. 1500 mt, m, f, atletica leggera
7. 2000 mt, m, f, atletica leggera
8. 3000 mt, m, f, atletica leggera
9. 5000 mt, m, f, atletica leggera
10. 10000 mt, m, f, atletica leggera
11. 20000 mt, m, f, atletica leggera
12. 25000 mt, m, f, atletica leggera
13. 30000 mt, m, f, atletica leggera
14. 1 ora, m, f, atletica leggera
15. 4x400 mt, f, atletica leggera
16. 4x800 mt, m, f, atletica leggera
17. 4x1500 mt, atletica leggera
18. maratona, m, f, atletica leggera
19. 3000 mt siepi, m, atletica leggera
20. 10 km marcia pista, f, atletica leggera
21. 20 km marcia pista, m, f, atletica leggera
22. 30 km marcia pista, m, f, atletica leggera
23. 50 km marcia pista, m, atletica leggera
24. 1 ora marcia pista, m, atletica leggera
25. 2 ore marcia pista, m, atletica leggera
26. 3 km marcia pista, f, atletica leggera
27. 5 km marcia pista, f, atletica leggera
28. 10 km marcia pista, f, atletica leggera
29. 50 km pista, m, atletica leggera
30. 50 miglia pista, m, atletica leggera
31. 100 km pista, m, f, atletica leggera
32. 100 miglia pista, m, f, atletica leggera
33. 30 km strada, m, atletica leggera
34. 10 km strada, f, atletica leggera
35. 20 km strada, f, atletica leggera
36. 50 km strada, m, f, atletica leggera
37. 50 miglia strada, m, f, atletica leggera
38. miglia, m, f, atletica leggera
39. spinning
40. hidrobyke
41. rowing
42. slide
43. 100 mt stile libero, m, f, nuoto
44. 200 mt stile libero, m, f, nuoto
45. 400 mt stile libero, m, f, nuoto
46. 800 mt stile libero, f, nuoto
47. 1500 mt stile libero, m, nuoto
48. 4x100 mt stile libero, m, f, nuoto

49. 4x200 mt stile libero, m, f, nuoto
50. 100 mt dorso, m, f, nuoto
51. 200 mt dorso, m, f, nuoto
52. 100 mt rana, m, f, nuoto
53. 200 mt rana, m, f, nuoto
54. 100 mt delfino, m, f, nuoto
55. 200 mt delfino, m, f, nuoto
56. 200 mt stile misto, m, f, nuoto
57. 400 mt stile misto, m, f, nuoto
58. 4x100 stile misto, m, f, nuoto
59. apnea dinamica senza pinne
60. 220 km-6 giorni Sahara, marathon des sables
61. aquaslider, sci di fondo
62. aquastepper
63. aquarowing
64. aquastrider, running
65. aquawalk
66.

- Ulteriori parametri: CON ATTREZZI PROPULSIVI
- Codice del settore delle specialità sportive: S3BC/cap
- Specialità sportive:

1. corse a circuito da 2.5 a 24 km, m, f, ciclismo su strada
2. corse classiche, ciclismo su strada
3. corse a cronometro, m, f, a coppie a squadre, ciclismo su strada
4. corse a tappe, m, f, a squadre, ciclismo su strada
5. 4 km inseguimento individuale, m, ciclismo su pista
6. 3 km inseguimento individuale, f, ciclismo su pista
7. 4 km inseguimento, squadre, ciclismo su pista
8. cronometro 1km da fermi, m, ciclismo su pista
9. cronometro 3 km da fermi, f, ciclismo su pista
10. cronometro 4 km da fermi, m, ciclismo su pista
11. cronometro 4 km da fermi, squadre, ciclismo su pista
12. cronometro 1 ora da fermi, m, f, ciclismo su pista
13. keirin 2 km, ciclismo su pista
14. Madison, coppie, ciclismo su pista
15. 24 km gara a punti, f, ciclismo su pista
16. 47 km gara a punti, m, ciclismo su pista
17. apnea dinamica con pinne
18. skiff, m, f, canottaggio
19. due senza timoniere, m, f, canottaggio
20. quattro senza timoniere, m, f, canottaggio
21. doppio senza timoniere, m, f, canottaggio
22. due con timoniere, m, f, canottaggio
23. quattro con timoniere, m, f, canottaggio
24. quattro con assetto tradizionale, m, f, canottaggio
25. otto con timoniere, m, f, canottaggio

- | | |
|--|---|
| 26. 500 mt C1, m, f, canoa, | 58. immersione in apnea, nuoto pinnato indoor |
| 27. 500 mt C2, m, f, canoa | 59. regate, canottaggio sedile fisso |
| 28. 1000 mt C1, m, f, canoa | 60. antica regata Repubbliche Marinare |
| 29. 1000 mt C2, m, f, canoa | 61. dragon boat |
| 30. 500 mt K1, m, f, kayak | 62. 800 mt, nuoto pinnato con bombola |
| 31. 500 mt K2, m, f, kayak | 63. 3000 mt, nuoto pinnato acque libere |
| 32. 500 mt K2, m, f, kayak | 64. 8000 mt, nuoto pinnato acque libere |
| 33. 1000 mt K1, m, f, kayak | 65. voga lunga |
| 34. 1000 mt K2, m, f, kayak | 66. waterbike regatta |
| 35. 1000 mt K4, m, f, kayak | 67. |
| 36. 1.5 km sprint libera, m, f, sci nordico, GOI | |
| 37. 10 km classica, m, sci nordico, GOI | • Famiglia: A carattere aciclico |
| 38. 30 km classica o libera, m, f, sci nordico, GOI | • Codice del settore delle specialità sportive: S3PA |
| 39. 5 km classica, f, sci nordico, GOI | • Specialità sportive: |
| 40. 15 km classica o libera, f, sci nordico, GOI | 1. step |
| 41. 50 km classica o libera, m, sci nordico, GOI | 2. ginnastica aerobica alto impatto |
| 42. 25 km inseguimento, m, sci nordico | 3. ginnastica aerobica basso impatto |
| 43. 10 km inseguimento libera, f, sci nordico, GOI | 4. combo |
| 44. 15 km inseguimento libera, m, sci nordico, GOI | 5. funky |
| 45. 4x10 km staffetta, m, sci nordico, GOI | 6. aquagym |
| 46. 4x5 km staffetta, f, sci nordico, GOI | 7. fitball |
| 47. 500 mt, m, f, pattinaggio di velocità, GOI | 8. fitboxe |
| 48. 1000 mt, m, f, pattinaggio di velocità, GOI | 9. jazz exercise |
| 49. 1500 mt, m, f, pattinaggio di velocità, GOI | 10. aquastep |
| 50. 3000 mt, f, pattinaggio di velocità, GOI | 11. combat hidrobike |
| 51. 5000 mt, m, f, pattinaggio di velocità, GOI | 12. aquabuilding |
| 52. 10000 mt, m, pattinaggio di velocità, GOI | 13. apnea statica |
| 53. cronometro velocità, m, f, individuale, a squadre, pattinaggio a rotelle | 14. core training |
| 54. resistenza, m, f, pattinaggio a rotelle | 15. aero latino |
| 55. staffetta, m, f, pattinaggio a rotelle | 16. zen shock, marzial fitness |
| 56. eliminazione combinata in-line, pattinaggio a rotelle | 17. aqua gag |
| 57. immersione con bombole, nuoto pinnato indoor | 18. aquaflap |
| | 19. flexible strength (yoga+stretch) |
| | 20. |

Tab. specifica (S3B-CA.)



Non si tratta, d'ora in avanti, solo di aggiungere specialità sportive non menzionate, correggere il nome della disciplina, ma anche di modificare le tabelle generali e specifiche, se è giustificato farlo, inserendo nuovi parametri di classificazione. Ben consapevoli di non aver fornito soluzioni e certezze per le scelte dei contenuti e per le modalità operative da attuare nell'allenamento sportivo o nell'insegnamento dello sport; del resto, non si aspirava a tanto. Ritieniamo, tuttavia, di aver offerto utili spunti di riflessione e di aver contribuito ad allargare gli orizzonti della conoscenza complessiva della tecnica sportiva.

BIBLIOGRAFIA

- BERGER J., HAUPTMAN M., La classificazione degli esercizi fisici, SdS, IV, 1985, 2, 36-41
- HAGEDORN G., La multilateralità in allenamento e in gara, SdS, XII, 1993, Speciale talento supplemento 28/29, 35-41
- HAGEDORN G., in Weineck J., L'allenamento ottimale, Editori Calzetti & Mariucci, Perugia, 2001
- PARLEBAS P., FERRANTI BOCCALINI G., Per una epistemologia dell'educazione fisica, Educazione fisica e sport nella scuola, XL, 1987, 82, 43-50
- PARLEBAS P., La sociomotricità. Aspetti cognitivi e affettivi, Educazione fisica e sport nella scuola, XLII, 1989, 94, 51-63
- SCHNABEL G., Il fattore tecnico coordinativo, SdS, VII, 1988, 13, 23-27
- MERNI F., La valutazione delle tecniche sportive, SdS, VIII, 1989, 15, 9-13 e 16, 6-13
- MARTIN D., Tecnica sportiva e teoria dell'allenamento, SdS, X, 1991, Speciale tecnica supplemento 22, 70-80
- NEUMEIER A., RITZDORF W., Il problema della tecnica individuale, SdS, III, 1984, 2, 38-41
- RIEDER H., L'insegnamento delle tecniche, SdS, II, 1983, 2, 55-59
- HARRE D., Teoria dell'allenamento, Roma, SSS, anno di pubblicazione non indicato (opera originale 1972)
- MARTIN D., CARL K., LEHNERTZ K., Tecnica sportiva e allenamento della tecnica, Didattica del movimento, 1995, 97/98, 37-54
- STAROSTA W., Alcuni problemi della tecnica sportiva, SdS, VI, 1987, 9, 41-44 e 10, 21-27
- DAL MONTE A., La valutazione funzionale dell'atleta, Firenze, Sansoni ed., 1983
- BELLOTTI P., BENZI G., DAL MONTE A., DONATI A., MATTEUCCI E., VITTORI C., Classificazione degli sport e determinazione dei mezzi di allenamento, Atleticastudi, 1978, 3/4, 29-46
- DAL MONTE A., FAINA M., Valutazione dell'atleta, Torino, UTET, 1999
- PACI G., L'acrobaticità come capacità motoria, Didattica del movimento, 1995, 97/98, 55-62
- POZZO T., STUDENY C., Théorie et pratique des sports acrobatiques, Paris, Vigot, 1987
- MEINEL K., Teoria del movimento, SSS, Roma, 1984
- ULATOWSKI T., La teoria dell'allenamento sportivo, Roma, a cura del settore Documentazione della Scuola dello sport, I edizione 1979
- LODI M., Sport amatoriale e sport agonistico: il giusto equilibrio e le leggi che lo regolano, Atleticastudi, 1985, 6, 585-587
- VERNOLE A., Lo sport per i disabili, Didattica del movimento, 1995, 99, 28-33; 100, 24-33; 101, 19-25
- KRANTZ N., Le decathlon en athlétisme, Revue AEFA, 1989, 110
- TIRINNANZI M., L'atleta dai cinque volti, SdS, IX, 1990, 19, 2-9
- MERNI F., Broccardo D., in Bellotti P., Matteucci E., Allenamento sportivo, Torino, UTET, 1999



Nuova Atletica

Ricerca in Scienze dello Sport

186

Reg. Trib. Udine n. 327 del 26.1. 1974 - Sped. in a. p. - art. 2 comma 20/C legge 662/96 - filiale di Udine



ANNO XXXI - N. 186 MAGGIO/GIUGNO 2004

rivista specializzata bimestrale dal friuli

New Athletics

Research in Sport Sciences

Scusandoci con i lettori pubblichiamo l'errata corrige del numero 185, nell'articolo di Claudio Scotton non è stata pubblicata la figura 2 a pagina 30, che riportiamo di seguito con la relativa didascalia.

Significato attribuito ad attrezzi sportivi propulsivi

Innanzitutto, crediamo che le sei (e più) modalità di realizzazione della tecnica sportiva da noi individuate aiutino a dissipare qualche legittimo dubbio che i lettori più attenti - conoscitori della biomeccanica o semplicemente amanti del linguaggio specifico assolutamente rigoroso - potrebbero sollevare relativamente al pertinente utilizzo del vocabolo propulsivo.

Forse non solo di quello, ma anche di altri termini utilizzati nel testo.

In ogni modo, proviamo a giustificare la scelta della particolare locuzione attrezzi sportivi propulsivi.

Premettiamo che la parola propulsivo si sarebbe potuta utilizzare solo per quelle specialità sportive in cui l'atleta viene trasportato su mezzi (attrezzi sportivi) mossi da propulsione velica, remica, a motore, ecc., sposando in toto l'accezione fisica del termine.

Per contro, sappiamo che la semantica è il ramo della linguistica che si occupa della struttura del significato e che la "semantica strutturale" rende possibile una spiegazione in base alla dinamica interna del linguaggio, servendosi di metafore ed estendendo o restringendo il significato di un vocabolo.

Prendiamo ad esempio il salto con l'asta in atletica leggera. L'attrezzo impiegato per la realizzazione della tecnica sportiva lo consideriamo "organo" propulsivo che permette all'atleta di applicare la propria forza (forza esterna) e determinare una flessione, appunto dell'asta, col conseguente movimento che indirizza il saltatore verso l'alto (principio di Newton di azione e reazione). Il saltatore deforma l'asta e quando la forza esterna viene a cessare l'attrezzo sportivo tende a ripristinare la forma primitiva. Le stesse caratteristiche di forza elastica le ritroviamo, anche, nel trampolino per i tuffi o nella pedana per il salto volteggio in ginnastica artistica.

In tutti questi casi, il significato da noi attribuito a propulsivo ha, evidentemente, un valore estensivo che permette di riconoscere agli attrezzi impiegati una caratteristica, appunto, propulsiva condizionata dall'apporto dell'apparato locomotore umano.

Siamo pertanto consapevoli di aver sacrificato la precisione terminologica ai fini di una maggior chiarezza, anche se figurata.

Non dimentichiamo, inoltre, che la Classificazione tecnica delle specialità sportive è soprattutto uno strumento didattico per gli studenti in Scienze motorie, oltre che un'ausilio per le attività formative dei docenti di sport, degli allenatori e che il linguaggio scelto, ribadiamo, ha voluto essere adeguatamente pregnante e divulgativo al tempo stesso.

