

sds

Italia ConiServizi

postatarget
creative

C1/2800/2008

Posteitaliane

Scuola dello Sport
Rivista di cultura sportiva

Pubblicazione trimestrale
tecnico-scientifica
Anno XXVII • numero 79
Ottobre-Dicembre 2008
Euro 5,90 (doppio: Euro 10,00)

MANAGEMENT

L'evoluzione della sponsorizzazione

SPORT GIOVANILE

La capacità di carico
nello sport giovanile

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Il circuit training

SPORT DI COMBATTIMENTO

L'analisi della tecnica
nel taekwondo

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Allenamento della forza
e esercizi della pesistica

MEDICINA DELLO SPORT

Il doping ematico

TECNICA E TATTICA

Tecnica sportiva, forma e valutazione
del movimento

TEORIA DELL'ADATTAMENTO E ALLENAMENTO



CALZETTI
MARIUCCI

edito



SdS/SCUOLA DELLO SPORT ANNO XXVII N.79

Sommario

3 L'EVOLUZIONE DELLA SPONSORIZZAZIONE

Alain Ferrand
Come evolve la sponsorizzazione:
l'esempio dei tornei di tennis dal punto
di vista del marketing relazionale

9 LA CAPACITÀ DI CARICO NELLO SPORT GIOVANILE

Gudrun Fröhner
Consigli medico-sportivi su come
garantire la capacità di carico
nello sport giovanile.
Parte seconda: i principi alla base
della prevenzione nello sport
giovanile di alto livello

19 INFORMAZIONI

La dichiarazione di consenso del Comitato
olimpico internazionale sull'allenamento
per lo sport di alto livello dei fanciulli

21 IL CIRCUIT TRAINING

Antonio La Torre, Gianluca Vernillo,
Guglielmo Guerrini, Antonio Dotti,
Luca Agnello
Storia, ricerche scientifiche,
possibilità applicative

29 TEORIA DELL'ADATTAMENTO E ALLENAMENTO

Vladimir N. Platonov
La teoria dell'adattamento e le riserve
di miglioramento del sistema
di preparazione degli atleti (parte prima)

37 TRAINER'S DIGEST

A cura di Mario Gulinelli
Il muscolo brucia, ma il lattato
(forse) non c'entra

41 ALLENAMENTO DELLA FORZA E ESERCIZI DELLA PESISTICA

Klaus Wirth, Martin Zawieja
L'importanza degli esercizi di gara
e di allenamento della pesistica
per lo sviluppo della forza rapida

49 IL DOPING EMATICO

Luca Costamagna, Paolo Borrione
Il doping ematico ieri, oggi e potenziali
nuovi allarmi (parte seconda)

56 INFORMAZIONI

Stili di vita e malattie croniche



59 L'ANALISI DELLA TECNICA NEL TAEKWONDO

Angelo Davalli, Gabriele Paolini,
Salvatore Chiodo
Metodologia per l'analisi di tecniche
di taekwondo con l'ausilio
di un sistema optoelettronico

57 TECNICA SPORTIVA, FORMA E VALUTAZIONE DEL MOVIMENTO

Claudio Scotton
Le specialità della ginnastica, il free style
con il kite surf o con la bmx sono
accunati da analoghi parametri tecnici

70 TRAINER'S DIGEST

A cura di Mario Gulinelli
Antiossidanti

72 SUMMARIES

Claudio Scotton, *Scuola universitaria interfacoltà in Scienze motorie (SUISM),
Università degli Studi di Torino*

TECNICA SPORTIVA, FORMA E VALUTAZIONE DEL MOVIMENTO

Le specialità della ginnastica, il free style con il kite surf o con la bmx sono accomunati da analoghi parametri tecnici

65

Si trattano le specialità sportive appartenenti alla macrofamiglia "sport tecnico-compositivi con valutazione qualitativa della forma", approdando alla definizione della macrofamiglia partendo dal significato di specialità sportiva e chiarendo l'espressione abilità motoria sportiva. Si evidenziano alcuni lavori presenti in letteratura, nei quali sono state citate le vecchie dizioni che nel tempo hanno permesso di contraddistinguere la macrofamiglia presa in considerazione e di essa si rimarcano gli obiettivi fondamentali della tecnica sportiva. Infine, per meglio comprendere la varietà delle specialità sportive oggetto di studio, si predispongono dettagliate tabelle descrittive della macrofamiglia.

Premessa

Escluse poche eccezioni (calcio?), negli ultimi anni abbiamo assistito ad una diminuzione della partecipazione dei praticanti sportivi all'attività agonistica. Non solo. Giovani e meno giovani preferiscono sempre più passare il tempo libero davanti alla televisione o al personal computer. Non tutti, fortunatamente.

In contrapposizione registriamo, d'altro canto, la nascita di nuove specialità sportive svolte all'aria aperta e caratterizzate da una forte componente di movimenti acrobatici e spettacolari. Constatiamo che queste discipline hanno anche incontrato l'interesse degli *sponsor* - indispensabili per organizzare eventi sportivi di un certa caratura - e si sono fatte strada coinvolgendo soprattutto le nuove leve. Ma anche attempati atleti si cimentano riuscendo egregiamente nella pratica di discipline nelle quali la presenza del rischio e la ricerca di "figure" originali rientrano fra gli obiettivi fondamentali della tecnica sportiva. Molte delle nuove specialità hanno avuto una grande diffusione, grazie anche ai mass-media e alle promozioni commerciali, facendosi largo nel sempre più discusso mondo agonistico ed ottenendo in alcuni casi e in pochi anni lo status di specialità presente ai Giochi Olimpici.

Di seguito cercheremo di precisare perché sia possibile classificare nello stesso gruppo specialità apparentemente lontane dal punto di vista degli obiettivi della tecnica sportiva.

Lo scopo dello studio consiste anche nell'aiutare e motivare gli studenti delle facoltà e dei corsi di laurea in scienze motorie ad approfondire le conoscenze e le competenze delle materie sportive non presenti nei piani di studio universitari.

Specialità sportiva e abilità motoria sportiva

Specialità sportiva

"Per specialità sportiva (propriamente detta) s'intende ogni attività sportiva, praticata almeno in ambito nazionale, a livello dilettantistico o professionistico, la cui associazione o Federazione di rappresentanza, a cui gli atleti agonisti devono essere tesserati, sia riconosciuta dagli organismi sportivi territoriali e in Italia dal Coni. La competizione deve essere regolata da norme tecniche e sanitarie, fatte rispettare da giudici sportivi che convalidano 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" (Scotton 2003). Qualora le specialità sportive non posseggano tutte le caratteristiche di cui alla precedente definizione, esse possono rientrare fra quelle che consideriamo "gene-



Foto: S. M. M. M.

ricamente intese"; quelle cioè che non hanno come scopo primario l'aspetto competitivo regolamentato come le discipline "propriamente dette", ma obiettivi sostanzialmente salutistici, ricreativi, turistici o professionali: *fitness*, escursionismo, giochi folkloristici o di passatempo, attività artistiche o circensi, conoscenza delle arti marziali mirate alla meditazione ed altro ancora.

Abilità motoria sportiva

Se, vedendo eseguire un'azione motoria completa, o parte di essa, le associamo una specialità sportiva, significa che le azioni motorie visualizzate sono state combinate secondo necessità tecnico-sportive. Si parla quindi, comunemente e indifferentemente, di gesto tecnico, movimento sportivo, azioni motorie sportive. In letteratura, è ormai consolidata l'espressione *abilità motoria sportiva* o, in alternativa, *abilità motoria specifica*.

Le abilità motorie sportive *stereotipate* costituiscono movimenti semplici o complessi - riprodotti sempre allo stesso modo convenzionale - che, se eseguiti fedelmente rispetto a modelli tecnici ottimali (teorici), contribuiscono in modo determinante al conseguimento del risultato sportivo.

Le abilità motorie sportive *non stereotipate* si individuano nei movimenti delle specialità sportive in cui l'esecuzione tecnica perfetta di un gesto è decisamente secondaria rispetto al controllo dei fattori imprevedibili della variazione ambientale e alla pertinenza delle scelte strategiche individuali e/o collettive.

Le abilità motorie sportive *a carattere ciclico* sono visivamente riconoscibili dall'esecuzione dello stesso gesto tecnico più volte ripetuto a bassa, media o alta frequenza, nell'intero arco della competizione.

Se le abilità motorie, che prevalentemente caratterizzano una specialità sportiva, vengono impiegate solo all'occorrenza, adeguandole alla particolare fase agonistica che si è determinata, oppure risultano indispensabili, talvolta uniche, per il raggiungimento dell'obiettivo fondamentale della tecnica sportiva, si può ricorrere alla locuzione a *carattere aciclico*.

Più avanti vedremo alcuni esempi di specialità sportive in cui, durante la realizzazione della tecnica sportiva, vi è prevalenza o assoluto dominio delle abilità motorie sportive di tipo stereotipato.

Le dizioni usate in letteratura

Ormai da qualche decennio numerosi Autori hanno attribuito una specifica dizione, anche se con diverse sfumature terminologiche, ai "tipi di sport in cui la valutazione del risultato in gara dipende dalla precisione e dall'espressione dei movimenti in un programma prestabilito" (Harre 1972).

Sport di qualità. Sport tecnico-combinatori (compositori)

Vediamo quali Autori, italiani e stranieri, si sono serviti di queste due dizioni, cercando, di volta in volta, di precisare sinteticamente anche il campo di applicazione o il contesto tematico entro il cui ambito sono stati trattati i differenti argomenti.

Tschien (1980), a proposito dell'intensità del carico di lavoro fisico dei principianti si serve della dicitura *discipline sportive composte*. In Morino (1982), leggendo di D'Jackov e Farfel, apprendiamo che uno dei quattro principali gruppi di sport sono gli *sport con significato qualitativo*, quelli cioè in cui "la tecnica è l'oggetto stesso della valutazione



della prestazione sportiva". Ancora, Meinel (1984), parlando delle capacità coordinative generali, afferma che negli *sport tecnico-compositivi*: "è necessario che l'atleta conosca perfettamente l'esercizio e la sua tecnica e che controlli i suoi movimenti seguendo un modello interno, preconstituito". Anche in Italia, a cavallo degli anni settanta e ottanta si inizia a fare largo uso dei vocaboli *tecnico* e *combinatorio*, indicanti: "tutte le discipline caratterizzate da attività in cui il risultato ed il fine dipendono dalla combinazione (esercizi) di diversi movimenti tra loro legati e dall'esecuzione e combinazione di movimenti di crescente complessità col procedere della maturità tecnica" (Rampinini 1982). Manno (1987), a proposito delle procedure dell'allenamento di tipo ideomotorio, elenca fra gli sport nei quali questa metodica è particolarmente indicata anche quelli di

particolare complessità tecnica, aciclica: le discipline *tecnico-combinatorie*. Rimanendo sempre nell'ambito territoriale nazionale, ritroviamo, a più riprese, per studi e ricerche differenti (Merni 1989, Carbonaro 1993), l'uso delle succitate ed oramai consolidate dizioni. Tanto che l'espressione *tecnico-compositori* viene impiegata anche nel contesto pubblicitario (Aa.Vv. 1994) con la stessa accezione dell'espressione *tecnico-combinatorio*. Oltre a un uso nell'ambito delle attività formative del Coni, queste espressioni si ritrovano anche nelle guide didattiche di alcune Federazioni (Agabio 1997, Aschieri et al. 1996). Altri studiosi stranieri si sono serviti delle dizioni *sport di qualità*, *sport tecnico-combinatori* o *sport tecnico-compositori*. È il caso di ricordare Martin (1991) a proposito di multilateralità e specializzazione precoce;

Blume (1986) sulla definizione e il possibile sviluppo delle capacità coordinative; Starosta (1991), Neumeier e Ritzdorf (1984), Martin, Carl e Lehnertz (1995) nello sviluppo di temi sull'allenamento della tecnica e la tecnica dell'allenamento.

**Sport acrobatici.
Sport tecnico-acrobatici.
Sport di forma**

Alcuni Autori non provenienti da nazioni dell'Est propongono come alternativa: *sport acrobatici* (Stanley 1955, Bouet 1968, Pozzo, Studeny 1987) o *tecnico-acrobatici* (Frester 1992), scelta più comprensibile e pertanto divulgativa, che non tiene però conto della componente "giuria". Riferendosi quindi, forse volutamente, a tutte le attività fisiche e non solo a quelle agonistiche. Infine vogliamo ricordare che la Scuola francese nei propri corsi di laurea in Scienze e tecniche delle attività fisiche e sportive (Aa.Vv. 1993) definisce la ginnastica artistica (uno dei più noti sport multispecialistici con matrice tecnico-compositiva): *attività sportiva di produzione di forme*.

Sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma

Il significato attribuito a specialità sportiva, ad abilità motoria sportiva stereotipata, in generale lo studio e il percorso bibliografico sopra illustrati ci hanno quindi condotti a proporre la definizione di *sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma*. In questa macrofamiglia le specialità sportive sono suddivise in famiglie nelle quali si realizzano i compiti tecnici:

- a corpo libero,
- con piccoli attrezzi,
- ai grandi attrezzi,
- possibili grazie a un substrato acqueo e/o aereo

con l'obiettivo (figura 1) di ricercare la massima valutazione da parte della giuria. Nella famiglia a corpo libero godono di cittadinanza, a nostro avviso, oltre alle discipline ginnico acrobatiche praticate al suolo, come il "corpo libero", prova della ginnastica artistica, anche alcune discipline delle arti marziali. Ad esempio, la "capoeira brasiliana" può sicuramente condividere gli obiettivi fondamentali della tecnica della macrofamiglia in esame, in quanto i compiti sportivi prevedono di dover produrre forme espressive di movimento e sono caratterizzati dall'assenza o, quantomeno, dalla ricerca del minimo contatto/opposizione con gli avversari.



Figura 1 – Obiettivi fondamentali della tecnica sportiva della macrofamiglia degli sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma.

Sport tecnico-compositori con valutazione qualitativa della forma

A corpo libero

Con piccoli attrezzi

Ai grandi attrezzi

Possibili grazie ad un substrato acquoso e/o aereo

Conduzione di un mezzo o attrezzo sportivo

In acqua/sott'acqua

A terra

In aria

Su neve/ghiaccio

smi grazie agli ambienti (*in acqua/sott'acqua, a terra, in aria, su neve/ghiaccio*) in cui si svolgono le performance agonistiche. L'atleta ricerca un lavoro motorio in simbiosi con il mezzo/attrezzo sportivo (riquadro 1) volto al totale controllo della situazione, indispensabile per la realizzazione dei movimenti che acquisiscono una notevole quota aggiuntiva di spettacolarità, rischio e sua gestione rispetto alle tecniche messe in atto nelle specialità delle altre quattro famiglie. Gli atleti devono padroneggiare perfettamente le azioni motorie da applicare durante specifici momenti che si verificano nell'arco della competizione, ma non sempre in modo preordinato, secondo successioni assolutamente identiche a quelle sperimentate in allenamento. Può accadere che una rotazione aerea possa risultare più eclatante

Tabella 1 -

RIQUADRO 1

DEFINIZIONI DI ATTREZZO SPORTIVO (SCOTTON 2007)

- Definiamo attrezzo sportivo quella tipologia di attrezzo previsto dai regolamenti e/o essenziali nella pratica di una specialità.
- Definiamo attrezzo sportivo propulsivo quella tipologia di attrezzo che, nel praticare una specialità sportiva, funge da ausilio nello spostamento del praticante nello spazio.
- Definiamo attrezzo sportivo impulsivo quella tipologia di attrezzo che, nella pratica della specialità sportiva, è soggetto a uno o più impulsi da parte del praticante - attraverso l'uso o meno di un attrezzo - e non funge da mezzo coadiuvante nello spostamento.
- Definiamo attrezzo sportivo non soggetto a forze incidenti quella tipologia di attrezzo che pur essendo indispensabile e non facoltativo nello svolgimento di una specialità sportiva, non ha caratteristiche essenziali legate a forze esercitate su o tramite esso (carte, scacchi).
- Definiamo attrezzo sportivo accessorio quella tipologia di attrezzo, utilizzato nella pratica dello sport il cui uso è concesso e non imposto dal regolamento e quindi non discriminante nella realizzazione della tecnica sportiva (polsiere, guanti, scarpe).
- Definiamo attrezzo sportivo regolato quella tipologia di attrezzo utilizzato nella pratica di specialità sportive il cui uso può essere vietato, concesso o imposto dal regolamento, a seconda delle circostanze di svolgimento della competizione e a seconda delle caratteristiche dell'attrezzo stesso (muta nel triathlon).

Va sottolineato che la famiglia con la *conduzione di un mezzo/attrezzo sportivo* necessita di un'ulteriore classificazione (tabella 1) in relazione all'ambiente naturale o artificiale in cui si svolge la competizione. Le specialità facenti capo a questa famiglia hanno trovato, negli ultimi anni,



Figura 2 -

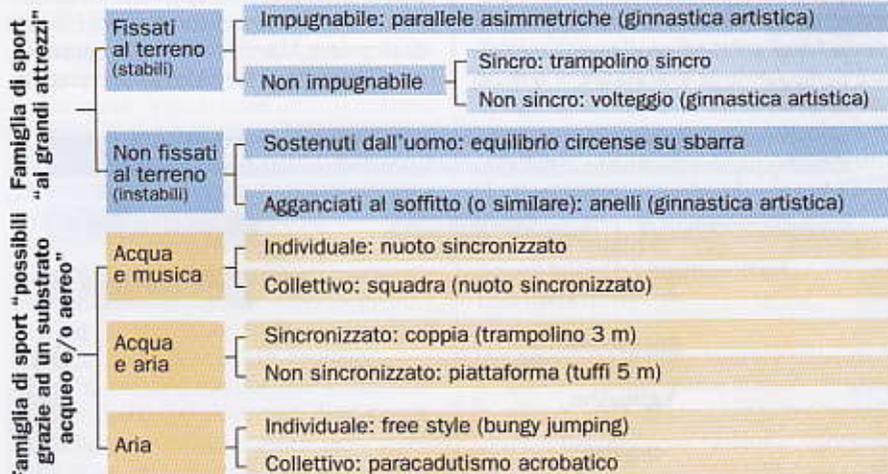


Figura 3 -

grande diffusione, reclutando numerosi adepti, in particolare fra le giovani leve. Le abilità motorie sportive stereotipate che rendono particolari le specialità sportive tecnico-compositorie divengono ancora più spettacolari, originali, espressive, rischiose, acrobatiche e dense di virtuosi-

proposta all'inizio, a metà o sul finale della gara, perché in quel frangente l'estro dell'atleta e le condizioni ambientali, o talvolta artificiali (piscina con ventilatori nei salti con il windsurf), siano più idonee. È il caso del *wave riding* nel windsurf o dell'*half pipe* nello snowboard.

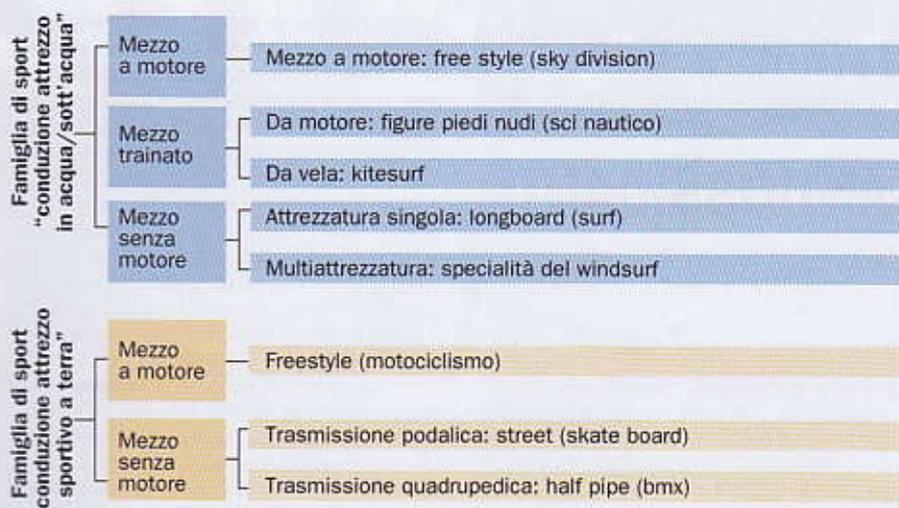


Figura 4 -

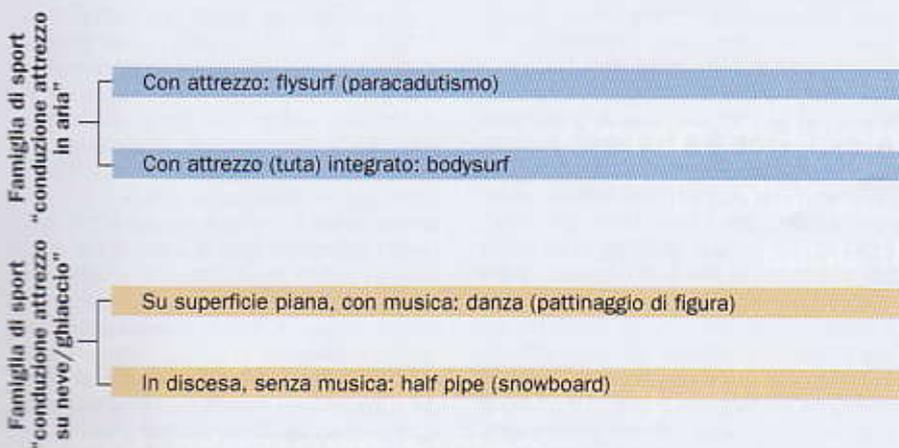


Figura 5 -

Poiché riteniamo possa essere didatticamente utile tentare di suddividere ulteriormente i settori delle specialità sportive riportati nella tabella 1, proponiamo un frazionamento delle famiglie su più livelli, indicando anche esempi di discipline (figure 2, 3, 4, 5).

Considerazioni finali

La recente ed esponenziale nascita di discipline appartenenti alla macrofamiglia delle specialità sportive tecnico-compositore con valutazione qualitativa della forma praticate con attrezzi a propulsione meccanica, eolica o con altri dispositivi ci ha spinti alla redazione di questo contributo che si concretizza, quindi, in un tentativo di colmare un vuoto conoscitivo, in vista della pratica dell'allenamento e dello sport.

Uno degli scopi che c'eravamo posti, e che speriamo di aver raggiunto, era pertanto quello di fornire criteri per un più im-

mediato riconoscimento dei punti di contatto fra le "nuove e vecchie" specialità sportive tecnico-compositore con valutazione qualitativa della forma, accomunate in relazione agli obiettivi fondamentali della tecnica, di cui alla figura 1.

Certo, non abbiamo dato risposte su come si apprenda e si perfezioni o si acquisisca e si applichi la tecnica sportiva, né abbiamo proposto soluzioni ai problemi che sorgono nel preparare atleti d'élite, ma il lavoro può essere utile per gli allenatori al fine di determinare, con maggiore precisione, i mezzi di allenamento.

In sostanza, si tratta di uno strumento didattico per far riflettere coloro che operano nel mondo dell'attività sportiva e motoria sollecitandoli ad approfondire le conoscenze delle tecniche sportive, anche nelle discipline affini a quella da loro allenata.

Riteniamo, quindi, di aver offerto utili spunti di riflessione e di aver contribuito ad allargare gli orizzonti della conoscenza complessiva della tecnica dello sport.

Bibliografia

- Agabio R. (a cura di), *Ginnastica, Guida tecnica*, Roma, FGI, 1997.
- Aschieri P., Moraci N., Neri S., Zanetti E., *Manuale tecnico-pratico di karate per insegnanti ed alunni della scuola dell'obbligo*, Roma, Filpjk, 1996.
- Aa.Vv., *Dispense corso di laurea in STAPS, Università "Claude Bernard", Lyon-ISEF Torino*, 1993.
- Aa.Vv., *Seminari territoriali di aggiornamento 1993*, Roma, Coni, Scuola dello sport, 1994.
- Blume D. D., *Le capacità coordinative: definizione e possibilità di svilupparle*, *Didattica del movimento*, 1986, 42/43, 67.
- Bouet M., *Signification du sport*. Parigi, Edition Universitaires, 1968.
- Carbonaro G., *La valutazione della prestazione motorio-sportiva nei giovani*. Sds-Scuola dello sport, 1993, 28-29, 117.
- Frester R., *La regolazione dei movimenti nello sport*. Sds-Scuola dello sport, 1992, 24, 31.
- Harre D., *Teoria dell'allenamento*, Roma, SSS, 1972.
- Manno R., *La tecnica nello sport*, *Didattica del movimento*, 49, 1987, 21.
- Martin D., *Multilateralità e specializzazione precoce*, Sds-Scuola dello sport, 1991, 23, 24.
- Martin D., Carl K., Lehnertz K., *Tecnica sportiva ed allenamento della tecnica*, *Didattica del movimento*, 1995, 97-98, 46.
- Meinel K., *Bewegungslehre*, Berlino, Volk und Wissenverlag, 1977, (traduzione italiana a cura di M. Gulinelli, *Teoria del movimento*, Roma, SSS, 1974).
- Merni F., *La valutazione delle tecniche sportive*. Sds-Scuola dello sport, 1989, 15, 9.
- Morino C., *Fondamenti della tecnica e della tattica*, Roma, Coni, Scuola dello Sport, 1982.
- Neumcier A., Ritzdorf W., *Il problema della tecnica individuale*, Sds-Scuola dello sport, 1994, 2, 39.
- Pozzo T., Studeny C., *Théorie et pratique des sport acrobatiques*, Parigi, Vigot, 1987.
- Rampinini G., *Sport qualitativi*, Atti 1° Conferenza nazionale tecnico-organizzativa, Roma, Coni, Scuola dello sport, 1982.
- Stanley S. C., *The world of sport*, Illinois, 1995.
- Starosta W., *Alcuni problemi della tecnica sportiva*, Sds-Scuola dello sport, Speciale Tecnica, 1991, 22, 17.
- Scotton C., *Classificazione tecnica delle specialità sportive*, Perugia, Editori Calzetti-Mariucci, 2003.
- Tschiene P., *Aspetti pedagogici e metodologici dell'avviamento allo sport*, Atti del convegno sullo sport giovanile, Roma, Coni, Scuola dello sport, 1980.
- Scotton C., *Le specialità, gli attrezzi e la tecnica nello sport*, *Educazione fisica e sport nella scuola*, 2007, 207, 36-40.

Si ringrazia Alberto Rainoldi PhD (Centro Ricerche Scienze Motorie, SUIISM, Università degli studi di Torino) per la collaborazione nella stesura della versione finale del manoscritto.

Claudio Scotton, Docente di TTD della Ginnastica Artistica alla SUIISM di Torino, presso cui è anche Professore incaricato di Tecnica dello sport nel corso di Laurea specialistica in Scienze e tecniche dello sport e dell'allenamento.