



LA PREPARAZIONE “TECNICA E MENTALE” DELLA STAFFETTA VELOCE

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - Aut. MBPA/PAC/01/2018/R.L.



Trimestrale di Ricerca Scientifica, Tecnica e Cultura Manageriale applicate all'Atletica Leggera

Autorizzazione del Tribunale di Roma n. 58 - 11 aprile 2024

Organo ufficiale del Centro Studi & Ricerche della Federazione Italiana di Atletica Leggera
Numero 1/2024 - aprile-maggio 2024

Presidente
Stefano Mei

Consigliere delegato al Centro Studi & Ricerche
Domenico Di Molfetta

Direttore responsabile
Massimo Benedetti

Direttore editoriale
Giuliano Grandi

Capo redattore
Federico Pasquali

Redazione
Massimo Benedetti
Francesco Cuccotti
Giuliano Grandi
Flavio Rambotti

Progetto grafico, impaginazione e coordinamento redazionale
Monica Macchiaioli

Ausilio all'impaginazione
Ugo Micheli

Fotografie
Colombo / FIDAL
Francesca Grana / FIDAL
Gianluca Vannicelli / FIDAL

Direzione e redazione
FIDAL Centro Studi & Ricerche
Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma
fidal.it / centrostudi@fidal.it / Tel. 06-33484745

Abbonamento annuale (4 numeri) Euro 16,00, bonifico intestato a Federazione Italiana di Atletica Leggera sul conto corrente ordinario BNL (IBAN IT29Z01005 03309 00000010107), causale "Abbonamento rivista AtleticaStudi 2024".

Stampa
Tipografia Mancini s.a.s.
Via Empolitana, 326 - 00019 Tivoli (Roma)

Manoscritti, documenti, fotografie e altri contributi redazionali inviati spontaneamente alla redazione di AtleticaStudi non verranno restituiti. Alcune immagini, aventi carattere puramente tecnico-didattico, sono state reperite sul web. Non essendo ivi indicati limiti di utilizzo ed essendone sconosciuto l'autore vengono riprese e pubblicate ma ci si dichiara disponibili a riconoscere ed indicare la titolarità o a rimuovere la stessa dietro eventuale richiesta dell'autore. Gli interessati possono segnalarlo al seguente indirizzo: centrostudi@fidal.it

Finito di stampare nel mese di luglio 2024.

SOMMARIO

3
IL SALUTO DEL PRESIDENTE FIDAL
Stefano Mei

5
PRESENTAZIONE
Domenico Di Molfetta

9
EDITORIALE
Giuliano Grandi

SCIENZA / TECNICA / DIDATTICA

12
LA PREPARAZIONE "TECNICA E MENTALE" DELLA STAFFETTA VELOCE
Filippo Di Mulo

34
PRIMA PARTE
ALLENAMENTO E ORIENTAMENTO METODOLOGICO DEL MEZZOFONDISTA VELOCE: PROPOSIZIONE DI UN MODELLO TECNICO ED AUXO-PEDAGOGICO
Fabrizio Anselmo e Antonio Dotti

46
ATTREZZI PESANTI E LEGGERI: QUESTIONE DI CHIAREZZA
Francesco Angius

ATLETICA GIOVANILE E SCOLASTICA

56
LANCIO DEL VORTEX
Alessandro Saccà

82
ORGANIZZAZIONE DEI RADUNI FEDERALI GIOVANILI
Descrizione dei raduni federali giovanili 2017-2023 e confronto con il settore assoluto dei salti
Mattia Beretta e Claudio Mazzafo

106
CORSI DOCENTI
Un'idea vincente per promuovere l'atletica leggera nella scuola italiana
Antonio Laguardia

SPORT / ECONOMIA / SOCIETÀ

110
SECONDA PARTE DELLA RICERCA GIOVANI E DROP OUT, PROSPETTIVE NEL POST COVID
Uno studio verso nuovi modelli di sviluppo e diffusione della pratica sportiva fra i giovani italiani
Ricerca a cura di SG Plus Ghiretti & Partners, Roberto Lamborghini - Centro Studi e Ricerche Caterina Bonetti - Ricercatrice

MANAGEMENT SPORTIVO

136
LA RIFORMA DELLO SPORT: AGGIORNAMENTI E SCADENZE
Alessandro Londi

146
ACADEMY ITALIANE, IL PROSSIMO FUTURO?
Tanya Torriani e Francesco Franceschetti

164
DA ATLETI A DIRIGENTI
Una proposta concreta per guidare il ricambio generazionale della dirigenza nell'atletica italiana
Laura Strati e Alessio Gorla

Il saluto del Presidente FIDAL



Stefano Mei
Presidente della Federazione
Italiana di Atletica Leggera

Se ripenso agli ultimi tre anni, ai tanti momenti entusiasmanti vissuti dall'atletica italiana da quando ho l'onore di esserne il presidente, tra i ricordi che rimangono più impressi c'è sicuramente il trionfo olimpico della staffetta 4x100 a Tokyo. Questo numero di AtleticaStudi, di fatto un 'numero uno' dopo la felice esperienza del 'numero zero' dello scorso dicembre, si apre proprio con un ampio approfondimento a cura di Filippo Di Mulo, l'uomo che sta dietro quell'impresa, lo stratega che ha reso possibile l'allineamento dei pianeti, il professore che con lo studio, la disciplina, il metodo, ha portato la velocità italiana alla medaglia d'oro dei Giochi, quasi replicata ai Mondiali di Budapest con l'argento del 2023.

Quando abbiamo scelto di riavviare il percorso di AtleticaStudi pensavamo proprio alla possibilità per tutti i coach italiani, giovani e meno giovani, di entrare a contatto con conoscenze così specifiche, con professionisti così qualificati, con dati, numeri, informazioni mai rivelate prima. Leggere il 'pamphlet' scritto dal prof. Di Mulo, massima autorità in materia, è capire quanto, e quale, lavoro ci sia alle spalle di un successo epocale per l'atletica e per tutto lo sport italiano. Un lavoro non soltanto tecnico ma anche mentale, sull'atleta e ancor di più sulla persona. Patta-Jacobs-Desalu-Tortu è un ritornello entrato nella memoria collettiva, quasi quanto alcune formazioni vincenti della Nazionale di calcio. Mi piace immaginare che attraverso questo strumento si possano tramandare e diffondere competenze che sono patrimonio dell'atletica italiana tutta, e che potranno portare a emulazione, a nuovi quartetti e a nuove vittorie.

In questo numero si parla tanto di giovani, di scuola e di formazione. Si entra nel mondo dei raduni azzurri giovanili, dei corsi docenti rilanciati dalla Federazione, dei modelli di sviluppo della pratica sportiva per la 'next gen' nel post-Covid. È a queste 'best practices' che dobbiamo guardare e che dobbiamo promuovere: il nuovo Centro Studi & Ricerche è in campo per questo, per interpretare al meglio le necessità scientifiche e culturali della nostra comunità sportiva.

Presentazione



Domenico Di Molfetta
Consigliere Nazionale
con delega Centro Studi & Ricerche

Siamo giunti, così, al secondo numero della nuova serie di AtleticaStudi. Possiamo dire con onestà che, in pochi mesi, il traguardo prefissato è stato ampiamente raggiunto, superando anche le più rosee previsioni. Ciò non deve essere un momento di autocelebrazione per gli obiettivi raggiunti in questi ultimi otto mesi, ma uno stimolo per perseguire il miglioramento continuo, con la consapevolezza del tanto che ancora dobbiamo fare, per consegnare alla nostra Federazione una rinnovata leadership culturale, soprattutto alla luce dei nuovi bisogni che l'attuale contesto socio-economico manifesta e degli originali strumenti tattici posseduti dall'atletica italiana. Questo perché il nostro Centro Studi & Ricerche, ed in particolare la rivista AtleticaStudi, si caratterizzano non come un circolo chiuso di pochi "addetti ai lavori" ma come hub culturale e network di relazioni per favorire l'interscambio di conoscenze, competenze, esperienze, saperi, idee, ecc. tra le componenti del movimento atletico italiano.

Il Centro Studi & Ricerche è finalmente uscito dal "grigio tepore della calma piatta" che lo aveva assopito, anche a causa degli effetti devastanti del Covid 19 (in questo numero ospitiamo la seconda parte di una bella ricerca dello Studio Ghiretti che ne esamina i pericoli e ne delinea i possibili rimedi). Abbiamo infatti rilevato un rinnovato generale interesse e inaspettata partecipazione nei confronti delle iniziative che in questo periodo sono state portate a termine.

Mi riferisco ai tre corsi residenziali di aggiornamento per i docenti di scienze motorie delle scuole secondarie di primo e secondo grado, organizzati a Formia presso il Centro di Preparazione Olimpica, con una partecipazione di oltre 250 insegnanti entusiasti dell'esperienza vissuta, come dimostrano i dati elaborati dei questionari di gradimento compilati on line dai partecipanti al termine di ciascun corso.

La ripresa dell'attività di formazione tecnica nazionale, avviata negli ultimi mesi del 2023 con il corso nazionale per allenatori specialisti (121 iscritti) e nel mese di gennaio di quest'anno con il corso nazionale per allenatori (230 iscritti), che si concluderanno entrambi, come previsto, entro l'anno, ha dimostrato che alcune perplessità, connesse con il limitato tempo a disposizione, erano eccessivamente pessimistiche. All'attività nazionale ha fatto riscontro il notevole dinamismo del territorio, che si è fatto carico non solo dei corsi per istruttori ma anche dell'organizzazione, sia in presenza sia in webinar, di numerosi seminari di aggiornamento e approfondimento, anche internazionali (come, ad esempio, la prestigiosa iniziativa del Comitato Regionale del Lazio che ha coinvolto il noto studioso Jesus Dapena dando la possibilità ad oltre un centinaio di allenatori di seguire in tempo reale dagli Stati Uniti le sue brillanti relazioni sulla biomeccanica del lancio del disco, suddivise in tre sessioni successive di oltre due ore ciascuna).

Sul fronte dirigenziale, in occasione del workshop l'Atletica Italiana da Paris2024 a Brisbane2032, sono



state gettate le basi per un nuovo percorso di formazione dei dirigenti delle nostre Associazioni sportive, ponendo particolare attenzione al ricambio generazionale favorito dalle proposte dei giovani componenti della Commissione Nazionale Atleti e di quelle regionali in via di costituzione. Non a caso in questo numero ospitiamo l'interessante intervento di Laura Stati e Alessio Gorla.

Non è questa la sede per fare un bilancio consuntivo di numerosi altri interventi compiuti in questo breve periodo, ma il luogo dove dare un segnale concreto alla nostra base associativa che la Federazione non è il "Palazzo" autoreferenziale e autocelebrativo, ma un connettore di conoscenze e competenze; una Federazione moderna, che assolve il suo compito aprendosi al dibattito, alle proposte, alle critiche costruttive di quanti hanno a cuore la crescita qualitativa e quantitativa del nostro movimento.

La missione del Centro Studi & Ricerche, e di AtleticaStudi in particolare, è proprio questa!





EDITORIALE

Giuliano Grandi

“Tu se’ lo mio maestro
e ‘l mio autore,
tu se’ solo colui
da cu’ io tolsi
lo bello stilo
che m’ha fatto onore”

*Dante Alighieri,
Divina Commedia,
Inferno, Canto primo,
vv. 85-87*

Foto di Nicolò Montanari

Con Flavio Rambotti, Responsabile del Centro Studi del Comitato Regionale FIDAL del Lazio, condivido la passione per Dante, per la Divina Commedia e l'amore per l'atletica.

Ogni giovedì, potendo, dedichiamo un paio d'ore ad una sorta di *brain storming* sulle nostre rispettive idee progettuali per lo sviluppo della cultura sportiva, con la doverosa premessa di dedicare venti minuti ai personaggi ed episodi più belli della Divina Commedia.

Questi nostri strani appuntamenti hanno coinciso con la stesura dell'aggiornamento del "Regolamento dei tecnici di atletica leggera", sul cui titolo non ho mai prestato particolare attenzione nel corso di tanti anni, ma che non ho potuto fare a meno di porlo in relazione con il termine "maestro", utilizzato da Dante, in tanti passi dell'intera Commedia, per identificare Virgilio, sua guida durante l'intero viaggio, attribuendogli il merito di essere, lui solo, l'eccelso poeta dal quale prese la bellezza dello stile che lo ha reso famoso. Durante l'intera Commedia Dante usa anche altri termini per rafforzare ancora di più il concetto di maestro: guida, duca, signore, dottor, savio, cortese, ecc.

Mi sono così reso conto che il termine che noi tutti usiamo da tempo è riduttivo, semplicistico e fuorviante, un classico esempio di come il lessico non rispecchi il reale significato che noi tutti attribuiamo al termine "tecnico di atletica leggera".

Chi sta quotidianamente sui campi, con atleti di ogni età e qualificazione, sicuramente è suppor-



tato da conoscenze tecnico-scientifiche e regolamentari, ma il vero ruolo che gli va attribuito è quello che Dante riconosce a Virgilio: maestro, magister.

Tutti sanno che il tecnico di atletica leggera, oltre ad essere preparato sul piano scientifico e tecnico-regolamentare, è un modello di comportamento, un interprete dell'etica sportiva, una guida che instaura con i propri atleti un rapporto che va oltre il miglioramento tecnico-prestativo, un rapporto più profondo e sistematico, incentrato su un dialogo permanente, sulla comunicazione verbale e non verbale, sulla tacita intesa, su stimolanti sguardi e significativi sorrisi, sulla tempestiva percezione di dubbi, timori, preoccupazioni, malesseri, sul supporto psicologico nel gestire successi e insuccessi, finanche valorizzato da consigli scolastici, affettivi, lavorativi: consigli di vita, insomma.

Spesso siamo stati tentati di adottare il termine inglese di *"Coach"*, ormai usato in tanti ambiti nazionali non solo sportivi, che rende meglio l'idea globale del rapporto "tecnico-atleta" e della sostanza che lo caratterizza.

La terminologia tecnica in lingua inglese è universalmente adottata e, in tantissimi ambiti tecnico-scientifici, è ormai una necessità utilizzarla per comprendere e farsi comprendere.

Tuttavia, in questo caso specifico, mi chiedo, ma noi che siamo i naturali eredi della cultura mil-

lenaria del bacino del Mediterraneo, dell'antica Grecia, di Roma, del latino e del successivo volgare (l'italiano di oggi), non abbiamo una parola con cui sostituire il termine "tecnico"?

Il termine corretto per far coincidere il contenuto del ruolo con il lessico da utilizzare, anche per dare un messaggio forte nell'ambito dell'attuale contesto socio-economico e comunicativo, è quello di "Maestro di atletica". Maestro di atletica di primo livello, di secondo livello, di terzo livello, di quarto livello (Maestro di atletica europeo).

Sappiamo tutti che la teoria e la pratica dell'allenamento nello sport non sono una scienza esatta, ma il frutto empirico della positiva combinazione tra gli attuali contenuti paradigmatici del mondo scientifico con le esperienze pratiche, le prassi, la creatività, l'originalità che ciascun allenatore (volendo dire Maestro di atletica) mette in campo durante la propria carriera, facendo errori e correggendoli, nella ricerca di un processo di miglioramento continuo.

L'applicazione del famoso PDCA (Plan, Do, Check, Act), cioè pianifica, attua il piano, controlla, aggiorna il piano, è un metodo di lavoro manageriale che quotidianamente e costantemente i tecnici di atletica (Maestri di atletica) utilizzano in campo.

Ciascuno di essi, soprattutto se di giovane età, conoscendo e rispettando i paradigmi scienti-

fici ed etico-sociali in cui opera, ha tutto il diritto, anzi il dovere, di sbagliare, mettendo costantemente in discussione il proprio operato, percorrendo la propria strada e perseguendo la propria eccellenza individuale, senza che menti illuminate lo facciano al posto suo. Lo scopo di chi fa cultura non è quello di tenere nel cassetto ipotetiche primizie da utilizzare per improbabili "vantaggi di posizione", ma quello di fornire a tutti un'ampia e credibile "Cassetta degli attrezzi", coerente con i principi sopra esposti, a cui ciascuno possa attingere senza sudditanza o timori reverenziali, ma ragionando con la propria testa.

La missione del Centro Studi & Ricerche e di AtleticaStudi in particolare, è appunto quella di fungere da hub culturale, fornendo una rete di connessioni e di positive relazioni tra i vari soggetti portatori di competenze, conoscenze, esperienze, saperi, idee, esempi, suggerimenti, ecc.

A cosa può essere paragonata, dunque, questa nostra "Cassetta degli attrezzi" se non al set di colori ed alla tavolozza che ciascun pittore, indipendentemente dalla fama di cui attualmente gode, utilizza nella ricerca quotidiana di espri-

mere le proprie emozioni e tradurle nella sua originale opera d'arte?

Non ha importanza che esponga agli Uffizi, al Louvre, al Metropolitan Museum, in una galleria espositiva di provincia o nella casa di qualche persona che stima o a cui vuole bene. Quella è la sua opera d'arte. Quello è il suo contributo alla crescita qualitativa, al benessere della comunità, alla promozione di una visione sistemica in base alla quale anche il suo, se vogliamo piccolo, contributo incide enormemente sull'evoluzione positiva del "Sistema".

Cosa fa, dunque, il tecnico di atletica, il Maestro di atletica?

Si forma con gli studi universitari o con i vari corsi di formazione e di aggiornamento organizzati dalla Federazione o da altre istituzioni e/o privati, con letture di articoli e testi, consulta l'ormai ricca offerta presente sul web, si confronta con colleghi esperti o docenti ed acquisisce le necessarie conoscenze nell'ambito dei paradigmi scientifici e dei regolamenti in vigore.

Poi si ritrova sulle piste, in pedana, in palestra, in spazi rimediati all'aperto, dove con giovani studenti, con un gruppo di ragazzini, con giovani promesse, con talenti, con atleti già evoluti cerca di interpretare nel migliore dei modi la sua visione di atletica, di attuarla concretamente, instaurando con ciascuno una relazione qualitativa che coniughi le proprie competenze tecnico-scientifiche con la creatività, l'ideazione, la progettazione, l'applicazione delle metodologie ritenute più idonee per soddisfare i bisogni impliciti, espliciti e latenti dei suoi ragazzi.

"Tu sei il mio maestro, tu sei la mia guida, tu sei il mio duca, tu sei il mio signore, tu sei savio, tu sei cortese, tu sei la persona "che sa", alla quale mi affido e alla quale riconosco un posto importante nella mia vita da atleta e non solo, una persona dalla quale mi attendo con fiducia e disponibilità d'animo una indicazione sulla strada agonistica e di vita da perseguire".

Dagli atleti di élite (rapporto uno a uno) al gruppo di ragazzi alle prime armi (rapporto uno a molti): questo è ciò che essi chiedono al tecnico di atletica, al Maestro di atletica. Quando ciò succede il nostro tecnico di atletica non è soltanto un Maestro di atletica è un artista, una persona che espone (non importa dove) le proprie opere d'arte, una persona che può relazionarsi con tutti e parlare con autorevolezza dell'arte di allenare, sia che alleni un gruppo di giovani atleti sia che alleni un campione olimpico.





LA PREPARAZIONE “TECNICA E MENTALE” DELLA STAFFETTA VELOCE

Filippo Di Mulo

Docente a contratto di Teoria, Tecnica e Metodica dell'Atletica Leggera, Dipartimento di Scienze Bio-Mediche, corso di Scienze Motorie, Università di Catania.

Docente a Contratto di Track and Field Teaching Theory and Practice: presso Undergraduate Education Program In Physical Education And Sport Science Faculty - University Of Catania - Fujian Normal University.

Tecnico Specialista Velocità e Ostacoli.

Responsabile "Settore Velocità e Staffette" maschili della FIDAL, 2001-2004.

Responsabile "settore Velocità, Staffette e Ostacoli" della FIDAL, 2009-2012.

Responsabile (SSTS) "Settore Velocità e Staffette" della FIDAL, 2017-2020.

Responsabile (SSTS) "Settore Velocità e Staffette" della FIDAL, 2021-2024.

PREMESSA

Le staffette, gare palpitanti e spettacolari, rappresentano tra le discipline tecniche dell'atletica leggera, sport essenzialmente individuale, i soli momenti d'aggregazione in cui quattro individualità devono cooperare l'una con l'altra come in un vero sport di squadra con il massimo rendimento personale, al fine di raggiungere l'obiettivo comune che è quello di portare con tre cambi di mano un bastoncino, **definito testimone**, al traguardo nel più breve tempo possibile.

Il **"cambio"**, gesto fatale e delicato, che caratterizza tutte le staffette, rappresenta il momento in cui il testimone viene passato dalla mano del **"frazionista portatore"** a quella del **"frazionista ricevente"**, ciò deve avvenire senza far perdere velocità al testimone stesso. Il passaggio, o meglio il **"cambio"** (passaggio di mano), deve essere effettuato, pena la squalifica, in uno spazio delimitato da due righe gialle definito **"zona cambio"**: a tal proposito è bene ricordare che dal 2017 il regolamento internazionale chiarisce che **"le operazioni di cambio devono iniziare e concludersi dentro le linee che delimitano la zona cambio"**.

Questo articolo sulle staffette, un vero e proprio trattato, offre un quadro organico delle problematiche che gli allenatori devono affrontare nella composizione e gestione di un gruppo di velocisti abituati a prestazioni individuali e chiamati, in queste sole occasioni, a giocare un ruolo di squadra. I successi conseguiti in questo ultimo periodo dalle nazionali di atletica leggera maschili e femminili, magistralmente guidate dal prof. Di Mulo, possono a ragione essere classificati come prodotto della "via italiana alle staffette veloci". Si tratta di un importante contributo editoriale che ci accompagna in questo affascinante mondo. Partendo da una premessa generale sulla peculiarità delle staffette e inquadrando il tema secondo tre direttrici (problematiche connesse con gli sport di breve durata, problematiche legate agli sport di precisione, problematiche legate agli sport di squadra), l'autore sviluppa sette obiettivi attinenti alla preparazione tecnica e mentale dello staffettista:

1. Scelta degli obiettivi tecnici e agonistici
2. Gestione dello stress
3. Concentrazione
4. Gestione della gara
5. Spiegazione dei risultati agonistici
6. Gestione della vita extra-sportiva e stile di vita adeguato
7. Il ruolo dell'allenatore

La scelta degli obiettivi tecnici e agonistici, corpus centrale dell'articolo, si focalizza su tre aspetti: apprendimento (tecnica di cambio, strategia di lavoro, aspetti tecnici da perseguire, addestramento per il passaggio del testimone, posizione d'attesa del ricevente, addestramento alla corretta scelta del tempo), perfezionamento tecnico (cambi in zona, prove di sintesi, esercitazioni specifiche) e performance sportiva. Due obiettivi significativi ai fini di un approccio globale alle staffette, sono la gestione dello stress e la concentrazione, in relazione alla quale è spiegato esaurientemente il concetto di "centering" e su come gestirlo.

La gestione della gara, intesa come pianificazione della giornata di gara o del tempo da gestire tra una gara e l'altra, unitamente alla spiegazione dei risultati agonistici conseguiti sono ritenuti di importanza fondamentale nel processo di miglioramento continuo di una staffetta.

Utilissimi consigli per una corretta ed efficace gestione della vita extrasportiva e la sottolineatura del fondamentale ruolo dell'allenatore completano la trattazione, corredata, nella parte conclusiva, da interessanti tabelle sulla programmazione e sull'analisi della stagione 2023.

Giuliano Grandi

Nella pagina a fronte, **Roberto Rigali, Marcell Jacobs, Filippo Tortu e Lorenzo Patta**, staffetta 4x100, nella foto sotto, **Lorenzo Benati e Davide Re**, staffetta 4x400, **Campionati Mondiali a Budapest 2023**.

A partire dalle Olimpiadi di Tokyo 2020 il programma olimpico delle gare di velocità, oltre alle classiche prove dei 100 m, 200 m e 400 m, prevede anche tre staffette: la 4x100 m, la 4x400 m e la 4x400 mista, quest'ultima formata da due uomini e due donne.





FOTO 1 - World Relays, Chorzow (Polonia) 2021.

La staffetta 4x100 metri può essere considerata, al contempo, sport di breve durata, sport di precisione e sport di squadra, con l'aggravio di essere composta da atleti che molto spesso sono individualisti ed egocentrici. Pertanto, la massima prestazione deve essere costruita sia attraverso il miglioramento della tecnica specifica sia attraverso il miglioramento dell'aspetto mentale, ma il tutto deve essere organizzato e pensato come in uno sport di squadra (foto 1).

PROBLEMATICHE LEGATE AGLI SPORT DI BREVE DURATA

- Mantenere una concentrazione totale per l'intera durata della prova.
- Gestire efficacemente l'impulso ad agire in modo anticipato o ritardato rispetto allo start di avvio o rispetto al segno sulla pista (handicap).
- Non agire in modo impulsivo.

Strumenti:

- a) Mantenere elevati livelli di attivazione.
- b) Eliminare, durante la prova, ogni forma di pensiero che possa interferire con l'azione tecnica.

PROBLEMATICHE LEGATE AGLI SPORT DI PRECISIONE

- Coniugare insieme precisione tecnica e velocità di esecuzione.

Strumenti:

- a) Si richiede un picco totale di "focalizzazione" dell'attenzione nei secondi che precedono la prestazione.

PROBLEMATICHE LEGATE AGLI SPORT DI SQUADRA

- Sviluppare il concetto di collaborazione con i propri compagni di squadra.
- Richiesta attentiva flessibile.

Strumenti:

- a) Attenzione "globale" rivolta a comprendere immediatamente a ciò che sta succedendo in campo.
- b) Attenzione "ristretta" rivolta al gesto tecnico e alla sua esecuzione.

LA PREPARAZIONE "TECNICA E MENTALE" DELLO STAFFETTISTA

Obiettivi della preparazione

1. Scelta degli obiettivi tecnici e agonistici.
2. Gestione dello stress.
3. Concentrazione.
4. Gestione della gara.
5. Spiegazione dei risultati agonistici.
6. Gestione della vita extra-sportiva e stile di vita adeguato.
7. Il ruolo dell'allenatore.

1. SCELTA DEGLI OBIETTIVI TECNICI SPECIFICI

- Apprendimento
- Perfezionamento
- Performance sportiva

Gran parte dell'allenamento dello staffettista deve essere indirizzato, oltre all'aspetto fisico, all'apprendimento della tecnica, al perfezionamento del gesto specifico per raggiungere la performance sportiva di elevato livello in occasione nell'appuntamento clou dell'anno.

Apprendimento

1. Capacità d'accelerazione in zona cambio.
2. Capacità di scegliere il giusto tempo per avviare la propria accelerazione.
3. Capacità di correre nella propria metà della corsia (interna o esterna).
4. Abilità nel gestire il "cambio" sia con la mano destra che con la mano sinistra con una tecnica perfetta sia a dare sia a ricevere.
5. Abilità nell'accelerare in maniera indifferente sia con la gamba destra che con la gamba sinistra avanti.



FOTO 2



FOTO 4

6. Abilità nel gestire le diverse situazioni (imprevisti) o errori che possono presentarsi in gara, ad esempio: atleta che arriva al cambio più velocemente o più lentamente del previsto, avvio poco deciso, avvio anticipato, ecc.
7. Autocontrollo e capacità di concentrazione.

Tecnica di cambio

"La tecnica italiana, passaggio in linea o spinto"

Il passaggio all'italiana presenta le seguenti caratteristiche: il braccio del ricevente, dopo l'**hop** chiamato dal portatore, viene naturalmente disteso verso **dietro-alto** fino ad essere quasi parallelo al terreno, la mano ben aperta con le dita unite sul prolungamento del braccio con il pollice e l'indice distanti tra loro e rivolti verso il basso ad offrire una superficie più ampia possibile della mano.

Il portatore, dopo l'**hop**, con un movimento diretto, **in linea**, estende rapidamente il braccio e consegna il testimone per vie brevi in posizione quasi perpendicolare al terreno (leggermente inclinato avanti), spingendolo nella mano del ricevente, che sentito il contatto con il bastoncino, stringe la presa afferrandolo nella sua parte distale (foto 2, 3, 4, 5).



FOTO 3



FOTO 5

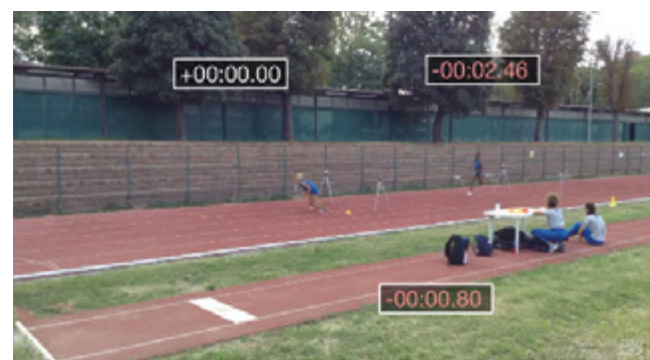


FOTO 6

La strategia di lavoro
(tabella 1)

1. Individuare, nel panorama di velocisti disponibili, gli atleti con le caratteristiche migliori per correre la staffetta.
2. Programmare una serie di raduni tecnici, con cadenza periodica, per sviluppare ed affinare le abilità tipiche dello staffettista.
3. Programmare un percorso agonistico di gare secondarie per verificare e controllare le abilità tecniche acquisite, per scegliere gli atleti che meglio si addicono nelle diverse frazioni e, nello stesso tempo, per dare la possibilità agli atleti di conoscersi e affiarsi e all'allenatore di valutarne il rendimento in gara.

Gli aspetti tecnici da perseguire

1. Addestramento tecnico, attraverso esercitazioni analitiche, per il passaggio del testimone.
2. Addestramento tecnico a velocità controllata per la scelta del tempo in avvio e per il pas-

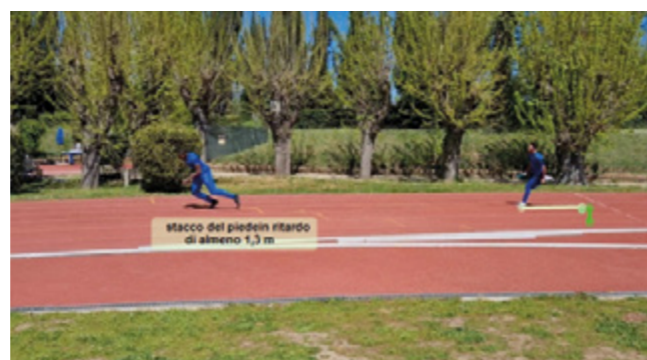


FOTO 7

saggio del bastoncino.

3. Cambi in zona a velocità controllata.
4. Cambi in zona a velocità di gara.
5. Video-analisi dei cambi, sia in allenamento che in gara, per analizzare il cambio nel suo complesso e per mettere in rilievo tutti gli aspetti tecnici, compresi gli errori, eventualmente sfuggiti dal vivo (foto 6 e 7).
6. Discussione costruttiva con gli atleti, dopo l'allenamento o la gara, per analizzare il loro comportamento durante le prove effettuate.

Addestramento per il passaggio del testimone, esercizi analitici da fermo o in movimento

1. Esercizio con due atleti, posti uno dietro l'altro: da fermo oscillare le braccia simulando la corsa, chiamare "l'hop" e passare il testimone, curando la tecnica, dal portatore al ricevente; chiamare "l'hop" quando il braccio che tiene il bastone si trova in avanti, ed alla successiva



Loris Tonella e Daniele Groos, staffetta 4x100, Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

TABELLA 1 Programmazione annuale 2023

RADUNO	OBIETTIVI	GARA
1° STAGE MARZO 18 atleti 10 uomini + 8 donne	1. Controllo dell'allenamento 2. Esercitazioni analitiche 3. Esercitazioni a velocità controllata per la scelta del tempo 4. Cambi a seguire a coppie 5. Cambi in zona a velocità controllata	
2° STAGE APRILE 18 atleti 10 uomini + 8 donne	1. Controllo dell'allenamento 2. Esercitazioni analitiche 3. Esercitazioni a velocità controllata per la scelta del tempo 4. Cambi a seguire 5. Accelerazioni in zona cambio 6. Cambi in zona a velocità elevata	
3° STAGE MAGGIO con Gara secondaria	- Verifica in gara delle abilità specifiche acquisite in allenamento - Affiatamento del gruppo - Capacità di adeguarsi al ruolo indicato (titolare-riserva) - Analisi degli errori	Meeting Firenze 2 squadre maschili 2 squadre femminili Juniores
GARA PARIGI	- Verifica in gara abilità specifiche acquisite in allenamento - Affiatamento del gruppo - Analisi degli errori	Gara Diamond League
4° STAGE GIUGNO Pre-Coppa Europa 12 atleti/e	1. Esercitazioni analitiche 2. Cambi a seguire a velocità elevata 3. Cambi in zona velocità di gara	Chorzow Gara
5° STAGE Europei Under 23	1. Esercitazioni analitiche 2. Cambi a seguire a velocità elevata 3. Cambi in zona velocità di gara	Espoo Gara
LUGLIO GARA	- Verifica in gara abilità specifiche acquisite in allenamento - Affiatamento del gruppo - Analisi degli errori	Gara Grosseto
6° STAGE AGOSTO 6 atleti (titolari)	1. Esercitazioni analitiche 2. Cambi a seguire 3. Cambi in zona a velocità elevata 4. Prove di Sintesi (2x100 m, con cambio)	Roma
SEDE DI GARA	- Esercitazioni analitiche - Cambi in zona velocità di gara - Affiatamento del gruppo	Budapest
CAMPIONATI MONDIALI	- Eventuali analisi errori (Bt.) - Affiatamento del gruppo	Gare Bt. - Finale



FOTO 8

oscillazione delle braccia passare il testimone al compagno, che nel frattempo reagisce al segnale distendendo il braccio dietro (foto 8).

- Stesso esercizio, con quattro o più atleti in fila, con più testimoni: passare il bastone dal 1° al 2°, dal 2° al 3°, dal 3° al 4° ecc. frazionista. Cronometrare il tempo che s'impiega per passare il bastone dal 1° all'ultimo frazionista (foto 9).
- Stesso esercizio, in leggera souplesse sul posto, con quattro o più atleti in fila con più bastoni: passare i testimoni in rapida successione; scambiare la posizione degli atleti per ricevere e dare sia con la mano destra sia con la mano sinistra.
- A coppie, allunghi in corsia, in curva o in rettilineo con continui passaggi del testimone, scambiare le posizioni tra ricevente e portatore, per addestrare la mano destra e la sinistra sia a dare sia a ricevere.
- A coppie, prove di corsa su 100 m con continui passaggi del testimone, cronometrare il tempo di esecuzione dei 100 m e contare il numero di cambi effettuati.
- A coppie, 4 cambi da effettuare in una zona delimitata da due cinesini (posti a 5 m di distanza l'uno dall'altro) collocati in pista ogni 20 m, su distanza complessiva di 100 m, cronometrare la prova.
- Quattro atleti, in fila dal 1° al 4° frazionista con 4 testimoni: effettuare quattro cambi su 120 m, cronometrare il tempo della prova e verificare se riescono a concludere i quattro cambi previsti.

Posizione d'attesa del ricevente

Per la ricezione, l'atleta si pone in piedi all'interno della zona di cambio nella metà della propria corsia (all'esterno 2° e 4° frazionista e all'interno il 3° frazionista), con le gambe leggermente piegate e divaricate sul piano sagittale con il piede della gamba posta anteriormente rivolto in avanti e l'altro piede, quello posteriore, ruotato leggermente all'esterno, peso del corpo distribuito su entrambi gli arti. La posizione deve essere "comoda", il bu-



FOTO 9

sto eretto e ruotato indietro, le braccia coordinate con gli arti inferiori, lo sguardo alto sopra le spalle e rivolto esclusivamente al compagno in arrivo. Nell'approssimarsi del compagno di squadra sul proprio segnale (handicap) posto sulla pista, l'atleta ricevente, in simultanea successione, piega ulteriormente gli arti inferiori e si sbilancia in avanti, con lo sguardo rivolto ancora al proprio compagno in arrivo, per avviarsi nell'attimo preciso in cui il corpo di quest'ultimo transita sul riferimento. L'accelerazione va sviluppata, senza invasioni, nella metà della propria corsia.

Addestramento alla corretta scelta del tempo

- A coppie sul prato, handicap fisso 5 metri, l'atleta (A) si piazza in posizione corretta per ricevere, l'atleta (B) effettua un allungo a velocità controllata, (A) si avvia appena (B) transita sul segnale.
- A coppie in pista, (rettilineo) handicap fisso 6 metri, l'atleta (A) si piazza in posizione corretta per ricevere, l'atleta (B) effettua un allungo a velocità progressiva, (A) si avvia appena (B) transita sul segnale. Scambiare la posizione del ricevente, all'interno (2° cambio) e all'esterno (1°- 3° cambio) della corsia, il portatore consegnerà il testimone sia con la mano sinistra e sia con la mano destra (foto 10).



FOTO 10

- Più coppie (3-4) in rettilineo, i riceventi si piazzano per ricevere, i portatori si avviano in successione, i riceventi accelerano appena il proprio compagno transita sul rispettivo segnale.
- Più coppie (3-4) in rettilineo, i riceventi si piazzano per ricevere, i portatori si avviano contemporaneamente, i riceventi accelerano appena il proprio compagno transita sul rispettivo segnale.
- Due squadre di tre atleti, in rettilineo, handicap fisso 6 metri, prove di staffetta di 3 x 40 m.
- A coppie in zona (1/3 curva - rettilineo e 2 rettilineo - curva), handicap fisso 6 metri, l'atleta (A) si piazza in posizione corretta per ricevere, l'atleta (B) effettua un allungo a velocità progressiva, (A) si avvia appena (B) transita sul segnale.

Perfezionamento tecnico, i cambi in zona

Foto 12 e 13

Con l'approssimarsi del periodo pre-competitivo l'allenamento dello staffettista diventa sempre più specifico; tutte le esercitazioni tecniche vanno riportate, come momento di sintesi, in "zona cambio", ed effettuate a velocità sempre maggiore fino a riprodurre situazioni simili a quelle di gara. L'obiettivo di queste esercitazioni è quello di trovare il giusto "handicap" tra i due atleti, portatore e ricevente, al fine di effettuare il cambio senza far perdere velocità al testimone.

Il cambio ideale dovrebbe concludersi 4-5 metri prima dalla fine zona cambio, infatti, dopo 24-25 metri l'atleta ricevente impegnato in accelerazione e l'atleta portatore impegnato nella fase conclusiva della sua prova, devono ritrovarsi pressoché con la stessa velocità, in tal modo è possibile effettuare il cambio nelle migliori condizioni possibili.

Attraverso i cambi in zona, vengono valutate le capacità, del portatore e del ricevente, nel mettere in atto gli insegnamenti acquisiti in precedenza, in altre parole la precisione nella scelta del tempo e la tecnica di passaggio del testimone a velocità di gara. Inoltre, attraverso l'utilizzo delle cellule fotoelettriche e di riferimenti (birilli) posti sulla pista, in

prossimità della corsia utilizzata, si devono rilevare i seguenti parametri:

- velocità (tempo) 10 metri finali del portatore prima di entrare in zona cambio;
- velocità (tempo) 30 metri da fermo del ricevente;
- velocità (tempo) del testimone su 30 metri;
- luogo o meglio distanza dove avviene lo scambio del testimone rispetto alla fine zona cambio;
- tempo finale della prova complessiva su 80 metri.

Per rilevare i sopra elencati parametri su una prova di 80 metri, vengono piazzati in pista (a ritroso) quattro riferimenti (birilli) nella seguente posizione:

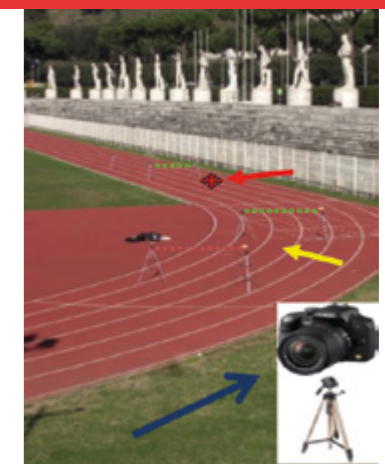
- il 1°, alla fine della zona cambio;
- il 2°, sulla riga d'inizio cambio (per rilevare il tempo del testimone e il tempo dell'accelerazione del ricevente);
- il 3°, 10 metri prima della riga d'inizio cambio (per rilevare la velocità d'ingresso su 10 metri lanciati del portatore);
- il 4°, 50 metri prima della riga d'inizio cambio (per rilevare il tempo della prova complessiva su 80 metri).

Strumenti utili per rilevare per i sopra elencati parametri:

- 3 coppie di cellule fotoelettriche poste all'altezza dei riferimenti per la rilevazione dei tempi, parte lanciata del portatore e tempo del testimone;
- ripresa video per rilevare, attraverso un programma di video analisi, il tempo dell'accelerazione del ricevente; oppure, se non si dispone (come spesso accade) di strumenti tecnologici bastano 2 cronometri e due persone per rilevare l'una il tempo dell'accelerazione del ricevente, l'altra gli altri parametri;
- telecamera per la registrazione delle prove per una più attenta analisi di gruppo (tecnico ed atleti) dei cambi (foto 11).

FOTO 11 Esercizi specifici I CAMBI DI ZONA: PARAMETRI DA CONTROLLARE

- Velocità (tempo) 30 m finali del "portatore" (10 m ingresso).
- Velocità (tempo) 30 m da fermo del "ricevente".
- Velocità (tempo) del testimone su 30 m.
- Luogo o meglio distanza dove avviene lo scambio del testimone rispetto alla fine zona cambio.



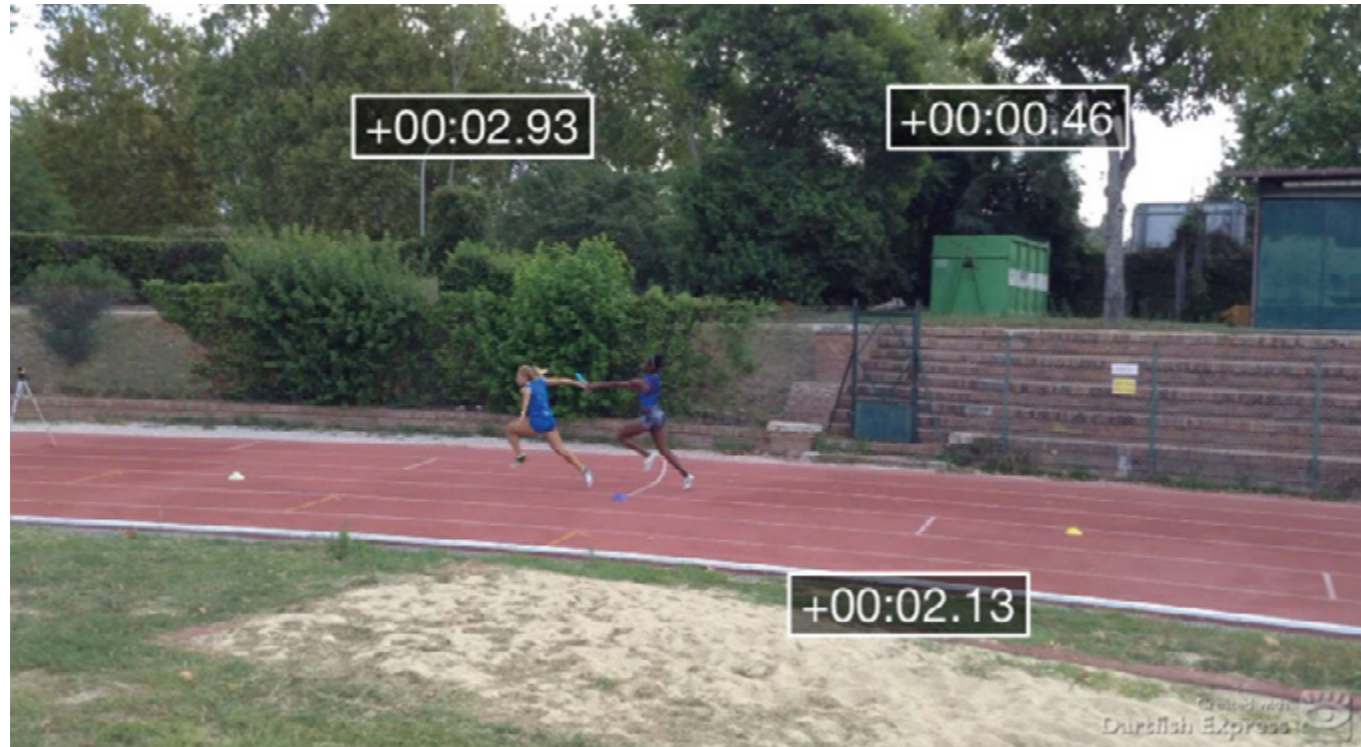


FOTO 12 e 13 - Stage pre-mondiale 2019.
Foto Filippo Di Mulo

Prove di sintesi

Le prove effettuate attraverso i **cambi in zona**, ci permettono, essenzialmente, di ricavare gli **handicap** necessari affinché il cambio tra gli atleti impegnati si svolga nella maniera migliore e di affinare la tecnica specifica del cambio ad alta velocità. Ma, il comportamento dell'atleta impegnato nella prova di allenamento spesso risulta diverso da quello manifestato in gara, pertanto è bene, con l'avvicinarsi del periodo pre-agonistico, inserire durante uno stage dedicato alla staffetta delle piccole competizioni per meglio valutare e verificare, con più attendibilità, le abilità tecniche acquisite ed il comportamento dell'atleta durante un test gara.

A tal proposito possono essere utilizzate le cosiddette **prove di sintesi** per riprodurre, sotto forma di gioco, la competizione. Queste tipologie di esercitazione hanno anche la funzione di tenere alta l'attenzione e la partecipazione, nonché di stimolare lo spirito competitivo del gruppo.

Esercitazioni specifiche o "prove di sintesi"

- **Staffetta 4x50 m:** da utilizzare essenzialmente nel periodo pre-competitivo con recuperi ampi 8-10 minuti per ogni prova, si possono effettuare 3/4 ripetizioni; impegno sufficientemente elevato per creare una condizione simile a quella di gara; confronto diretto tra la squadra (A) e la squadra (B) o confronto indiretto, a tempo, se non sono disponibili almeno otto atleti. Scambiare i frazionisti all'interno della singola squadra o scambiare i componenti tra una squadra e l'altra.

- **Esempio di staffetta 4x50 m:** partenza a metà (1/2) della prima curva ed arrivo a metà (1/2) della seconda curva; con tre cambi completi e **30 metri di zona cambio:** 1° cambio delimitato tra **40 e 70 metri** dalla partenza (**zona 1, classica**); 2° cambio tra **90 e 120 metri** dalla partenza (**zona 2, 130-160 metri**); 3° cambio tra **140 e 170 metri** dalla partenza (**zona 3, classica**); in tal modo il 1° frazionista corre al massimo 70 metri, il 2° e il 3° frazionista corrono al massimo 80 metri ciascuno e il 4° frazionista corre 60 metri per completare la prova.

- **Prove di staffetta di 2x100 m:** questi tipi di esercitazioni, da utilizzare in periodo competitivo, assolvono due compiti: da un lato, ci permettono di valutare al meglio l'attendibilità dell'handicap utilizzato con i cambi in zona, in quanto gli atleti correndo l'intera distanza di gara arrivano in zona cambio con una velocità pressoché simile a quella della competizione, dall'altro, rappresentano, come allenamento

specifico, un ottimo lavoro di potenza lattacida molto indicato durante il periodo agonistico.

- **2/3 prove di staffetta 2x100 m (anche a coppie sotto forma di gara) rec. 12'-15'**, includendo il 1°, il 2° o il 3° cambio, anche dai blocchi; cronometrare dallo sparo all'arrivo segnato sulla riga della partenza della gara dei 200 m per il 1° cambio; per le altre frazioni: avvio dalla partenza dei 300 m con arrivo in curva all'altezza del rettangolo bianco, per il 2° cambio; ed in ultima analisi dalla partenza dei 200 m fino all'arrivo, per la prova sul 3° cambio.

- **Staffetta 4x100 m completa, 1-2 prove con recupero ampio (30'-45' almeno).**

Le prove sulla distanza di gara, laddove è possibile, è sempre bene effettuarle in test o gare ufficiali, ma anche durante l'allenamento specifico possono essere eseguite delle vere **"prove di sintesi"** soprattutto, come momento conclusivo di uno stage di allenamento, in prossimità di importanti appuntamenti agonistici. Riprodurre le situazioni tipiche della competizione in allenamento aiuta ad affrontare nel migliore dei modi la gara.



Luca Marsicovetere e Simone Giliberto, staffetta 4x400, Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

Performance sportiva

- a) **Gare secondarie di avvicinamento all'appuntamento principale dell'anno:** staffette con avversari quotati per valutare le abilità specifiche in competizione e per imparare a gestire lo stress da gara.
- b) **Accettazione dello stress agonistico:** per migliorare l'aspetto emozionale nell'approccio alla competizione di alto livello, è essenziale accettare che il coinvolgimento emotivo che si avverte prima del grande evento è indispensabile e necessario, poiché mette in risalto il valore che l'atleta attribuisce all'evento sportivo in questione.
- c) **Senza la percezione di stress:** le gare sarebbero solo semplici allenamenti. Le gare devono essere vissute come il modo per mettere alla prova se stessi e il proprio valore competitivo attraverso il confronto con gli avversari.

2. GESTIONE DELLO STRESS

Lo stress è un processo che coinvolge l'atleta ogni qual volta le richieste dell'allenamento e delle competizioni richiedono una risposta di adattamento alla situazione da affrontare, favorendo in tal modo una risposta efficace. Si tratta, quindi, di una risposta abituale che coinvolge l'essere umano in modo totale determinando cambiamenti a livello fisiologico, comportamentale, emotivo e cognitivo. Scopo della preparazione psicologica è di allenare l'atleta mentalmente a sviluppare la convinzione di essere in grado di affrontare con successo le gare più importanti dell'anno (grandi eventi).

- a) Rilassamento associato alla ripetizione mentale della propria prestazione.
- b) Rifacendosi mentalmente agli allenamenti svolti in precedenza per costruire uno stato mentale ottimale per affrontare la competizione.



Qualificazione per i Mondiali di Budapest a Grosseto 2023.

- c) Rifacendosi a quelle situazioni sperimentate in passato nelle occasioni delle proprie migliori prestazioni agonistiche.

3. CONCENTRAZIONE

La concentrazione è probabilmente la qualità che distingue i fuoriclasse dai bravi atleti. L'allenamento della concentrazione si sviluppa attraverso esercitazioni a carattere generale e a carattere specifico, tipiche dello sport praticato. I primi, riguardano la capacità di mantenere l'attenzione focalizzata su poche informazioni che variano per complessità e difficoltà di diversa natura. I secondi, riguardano la capacità di affrontare le difficoltà tipiche della specialità. La capacità di focalizzare l'attenzione sul gesto tecnico specifico permette di cominciare un'azione in maniera corretta e si definisce **"centering"**; va attuata ogni volta che si avverte poca convinzione nell'affrontare una situazione di stress agonistico, ad esempio prima di effettuare il servizio nel tennis, prima di tirare un calcio di rigore o in atletica leggera prima di un salto o poco prima dell'inizio di una gara di sprint. Il **"centering"**, o focalizzazione, deve essere attivato il più possibile vicino all'inizio della prestazione; minore è il tempo che intercorre fra questi due momenti, minore sarà la probabilità di distrarsi con altri pensieri o di sviluppare una condizione emotiva ostacolante l'attività. Il tempo trascorso tra il **"centering"** e l'inizio della prestazione deve essere brevissimo poiché la focalizzazione fornisce un controllo sulla tensione che è di breve durata e tende rapidamente a ridursi.

Il **"centering"** o focalizzazione consiste nel respirare controllando che il proprio livello di stress corrisponda a come l'atleta vuole sentirsi prima di fornire prestazioni efficaci. Il respiro profondo consente di controllare le tensioni muscolari eccessive, mentre la mente avverte che un senso di stabilità proviene dall'interno del corpo e allo stesso tempo si orienta sui fattori caratteristici dell'azione sportiva. La mente consente così all'individuo di sentirsi pronto ad affrontare le situazioni stressanti e la respirazione consente questo risultato riducendo per qualche istante le tensioni, che si innalzerebbero nuovamente se nel frattempo la mente non svolgesse il suo ruolo guida dei pensieri.

Respirare profondamente costituisce lo starter ottimale per iniziare un processo di riduzione dello stress. Infatti, effettuando una respirazione profonda ben eseguita, si attiva un processo psicofisico positivo e, contemporaneamente, si mantiene il controllo della situazione agonistica, evitando di rispondere in modo impulsivo o paralizzandosi. Il respiro consente alla mente di eliminare pensieri parassiti e pone l'atleta nella condi-



Anna Polinari e Alessandro Sibilio, staffetta 4x400 mista, European Games a Silesia 2023.

zione di orientare la sua attenzione sugli elementi rilevanti della prestazione e prendere decisioni adeguate (Alberto Cei, 2011).

Per quanto riguarda il **"centering"** della staffetta veloce, quando bisogna focalizzare l'attenzione? E come dirigere l'attenzione?

- Per il 1° frazionista, focalizzare negli attimi precedenti l'inizio della gara, praticamente dopo i comandi dello starter: sul "pronti", con un adeguato controllo della respirazione e della tensione muscolare con un orientamento all'attenzione per una rapida reazione allo sparo, senza cercare né di anticipare o di posticipare l'avvio, ma semplicemente reagendo velocemente al segnale di partenza; dirigendo l'azione mentale al momento del cambio nell'attimo in cui si entra in "zona" e si è pronti per chiamare "l'Hop" al compagno ricevente.
- Per il 2° frazionista, focalizzare nell'attimo successivo all'inizio della gara tramite la ripetizione mentale del cambio con un momentaneo adeguamento della respirazione e della tensione muscolare, dirigendo l'attenzione solo ed elusivamente sul compagno in arrivo per avviarsi nell'attimo preciso in cui questo transita sul segno posto sul terreno, quindi reagire tempestivamente "all'Hop" del portatore con un'azione tecnica corretta per ricevere il testimone.
- Per il 3° e il 4° frazionista focalizzare nell'attimo successivo al cambio precedente, tramite la ripetizione mentale del gesto tecnico da

eseguire con un momentaneo adeguamento della respirazione e della tensione muscolare, dirigendo l'attenzione solo ed elusivamente sul compagno in arrivo, senza lasciarsi condizionare dalla posizione che occupa in quell'istante, per avviarsi nell'attimo preciso in cui questo transita sul segno posto sul terreno, reagire quindi tempestivamente "all'Hop" del portatore con un'azione tecnica corretta per ricevere il testimone.

4. GESTIONE DELLA GARA

Pianificare la gestione della gara è un'altra importante abilità che gli ottimi staffettisti devono cercare di migliorare. Bisogna stabilire un piano che contribuisca a mantenere alta la concentrazione nel giorno della competizione e soprattutto tra la qualificazione e l'eventuale finale. Il piano comprende anche la routine di preparazione fisica e mentale e aiuta gli atleti a "rifocalizzarsi" per non farsi trovare impreparati prima dell'inizio della competizione. La pianificazione della gara può essere distinta in due momenti:

- a) Pianificazione della giornata di gara:** comprende tutto ciò che l'atleta farà nel giorno della competizione, favorire la concentrazione attraverso una successione di momenti che riguardano la ripetizione mentale della gara come se si stesse facendo in quel momento e fasi di recupero mentale con forme di rilassamento individualizzato passati ad ascoltare musica o a chiacchierare con i propri compagni di squadra. Inoltre, gli atleti, titolari e riserve, vanno preparati ad affrontare eventuali piani alternativi nell'eventualità che la gara subisca dei ritardi o che si vada incontro ad imprevisti dell'ultima ora. Eliminare ogni forma di possibile stress per essere sempre pronti e reattivi.
- b) Pianificazione del tempo da gestire tra una gara e l'altra:** nelle occasioni in cui sono previste qualificazioni e finali nella stessa giornata, è necessario che gli atleti abbiano sviluppato un sistema che consenta loro di recuperare dopo la prima competizione energie mentali e fisiche e, in seguito, di riattivarsi per ritrovare la condizione fisica e mentale per fornire una nuova prestazione. Può essere utile, a tal proposito, rivedere la registrazione della competizione appena conclusa per analizzare eventuali errori o rimarcare gli aspetti positivi della prova, o ancora ripensare a quanto si è fatto nel corso degli ultimi allenamenti o in occasione di altri eventi agonistici passati dove si sono raggiunti risultati esaltanti.

5. SPIEGAZIONE DEI RISULTATI AGONISTICI

Dopo ogni competizione è fondamentale ricercare una spiegazione tecnica al risultato conseguito. Attraverso una ripresa video è necessario effettuare un'analisi tecnica (video-analisi) per chiarire i motivi del successo o, di contro, i motivi dell'insuccesso. Gli atleti devono rendersi conto del loro comportamento effettuato in gara; prendere atto delle azioni tecniche corrette realizzate, ma anche degli sbagli commessi, consolida la tecnica e previene errori nel prossimo futuro.

Senza colpevolizzare nessuno, ogni atleta deve prendere coscienza del proprio comportamento in gara e, qualora fosse diverso dall'allenamento, cercare di darsi una spiegazione al perché del differente modo di comportarsi. Il tecnico, in questo caso, deve individuare i motivi fisici e mentali per cui l'atleta non riesce a rendere in gara come in allenamento.

A tal proposito è interessante far notare che la ricerca ha riscontrato una relazione significativa fra successo sportivo e una spiegazione dei propri risultati agonistici basata sull'ottimismo. In particolare **Seligman 1990, Rettew, Reiwich 1995** hanno dimostrato che spiegazioni pessimistiche orientano l'atleta a pensare in termini negativi alle sue future prestazioni. Infatti, tutte le ricerche indicano che il processo di spiegazione dei risultati influenza l'abilità a recuperare rapidamente da una sconfitta. A tal riguardo, gli atleti che considerano i loro insuccessi come il risultato di "cause stabili" recuperano dalle sconfitte con maggiore difficoltà rispetto a coloro che si servono di uno stile ottimista. Quando l'atleta percepisce o riporta frequentemente che la "causa stabile" di errore nasce dall'essere incapace da un certo punto di vista mette in evidenza una difficoltà che potrà essere corretta solo nel tempo. Infatti, quando l'insuccesso nasce da un livello ridotto di competenza tecnica, la sua correzione non potrà essere risolta in tempi brevi. Diversamente, un'interpretazione ottimistica è quella che fa riferimento a "fattori instabili" come ad esempio ritenere l'insuccesso causato dallo scarso impegno profuso o da una scarsa gestione dell'attenzione, fattori che possono essere migliorati facilmente rispetto ai problemi tecnici.

In sintesi, l'atleta ottimista interpreta gli insuccessi in termini d'impegno insufficiente o di scelta strategica sbagliata e non come mancanza d'abilità; mentre l'atleta pessimista li attribuisce a incompetenze personali, quindi a fattori modificabili solo nel tempo. Il pessimista è, quindi, convinto che se nella prossima gara si presenterà una situazione analoga non sarà ancora in grado di affrontarla positivamente e si appropcherà alla competizione con maggiore insicurezza rispetto all'atleta ottimista (Alberto Cei, 2011).



Riccardo Meli, Davide Re, Lorenzo Benati e Edoardo Scotti, staffetta 4x400, Campionati Mondiali a Budapest 2023.

6. LA GESTIONE DELLA VITA EXTRASPORTIVA

La maniera con cui un atleta gestisce la sua vita extrasportiva gioca un ruolo fondamentale per la sua carriera sportiva. L'atleta professionista che vuole raggiungere risultati sportivi di elevato livello deve sacrificarsi tutti i giorni. Deve dedicare numerose ore all'allenamento, alimentarsi in maniera corretta e deve soprattutto riposare. Il sonno aiuta a recuperare la fatica degli allenamenti e aiuta a prevenire gli infortuni. La giornata dell'atleta deve essere pertanto scandita dagli allenamenti, dalle cure fisioterapiche e dal riposo; ma, nello stesso tempo l'atleta professionista deve curare degli interessi al di fuori del mondo sportivo che lo aiutano a distrarsi e a non pensare solo ed esclusivamente allo sport. Musica, lettura o studio sono tutte cose da coltivare per completare la giornata dell'atleta

professionista. Lo sport dovrebbe essere un'attività che è svolta per il piacere di farlo, la passione e la voglia di sacrificarsi devono essere preponderanti e anche se professionisti l'attività sportiva va fatta senza fini di lucro ma per sentirsi bene con sé stessi e in armonia con gli altri. Certamente il guadagno rappresenta uno stimolo importante ma quando manca la passione e la voglia di affermarsi i supporti economici non riescono a far crescere l'impegno profuso per mantenere i livelli raggiunti se non addirittura a superarli.

7. IL RUOLO DELL'ALLENATORE

L'allenatore svolge un ruolo decisivo nel guidare un gruppo di staffettisti in un percorso di valorizzazione di tutte le loro capacità fisiche, mentali, tecniche e tattiche. È un ruolo insostituibile e come per tutti i leader a questo ruolo sono attribuite importanti responsabilità. È giusto che sia così ed è altrettanto vero che l'allenatore senta il peso positivo di queste aspettative affinché sia per lui uno stimolo a non fermarsi mai e a perseguire incessantemente un suo personale percorso di auto-sviluppo pro-

professionale, che avrà termine solo quando smette di allenare. L'allenatore deve ricordarsi che **"imparare è come remare controcorrente, appena si smette si torna indietro"**.

I bravi allenatori devono possedere numerose capacità e competenze per guadagnarsi la stima dei propri atleti; per essere credibili devono essere corretti, coerenti, onesti e saper comunicare in modo diretto e chiaro senza volerli manipolare.

- La **competenza**: significa essere professionalmente competenti, orientati al miglioramento e alla ricerca delle innovazioni, saper stimolare in modo incessante la fiducia degli atleti verso il lavoro da svolgere per realizzare gli obiettivi prefissati.
- La **coerenza**: richiede l'agire in modo coerente e corretto nei confronti degli atleti, mettendo in atto i criteri condivisi di riferimento per la scelta degli staffettisti.
- L'**onestà**: operare scelte tecniche obiettive in base alle reali potenzialità degli atleti e del loro livello tecnico raggiunto.
- La **correttezza**: richiede l'agire in modo prevalentemente corretto, sapendo realizzare la propria filosofia di allenamento integrando i propri comportamenti con le richieste poste dalla Federazione Nazionale, dalle squadre, dagli atleti e dalle situazioni impreviste.



Filippo Di Mulo e Giorgio Frinoli, Giochi Olimpici di Tokyo 2020.

- L'essere **costruttori di autostima**: essere capaci di stimolare e migliorare l'autostima dei propri atleti facendo leva sul lavoro svolto e sui risultati conseguiti.
- L'essere **buoni comunicatori**: vuole dire essere aperti, onesti e diretti nel parlare ai singoli atleti e alla squadra, motivare in modo chiaro le scelte tecniche fatte e ricordare in modo specifico agli atleti cosa bisogna fare per essere vincenti.



Conferenza stampa pre Campionati Mondiali a Budapest 2023.

BREVE ANALISI DATI STAGIONE 2023

4x100 uomini

Nella stagione 2023, in vista dei Campionati Mondiali di Budapest, sono stati effettuati cinque raduni tecnici, sono stati coinvolti 15 atleti diversi e provati 122 cambi in zona (*tabella 2*).

La media di tutti i cambi fatti nel corso dell'anno è stata di 2"87, con punte eccezionali, per 17 volte, tra 2"66-2"79 in prossimità delle competizioni. Nell'insieme, hanno preso parte alle gare 11 atleti diversi, ciascuno in altrettante gare ufficiali.



Fausto Desalu, Campionati Italiani Assoluti a Molfetta 2023.

TABELLA 2 Riepilogo dati stagione 2023

Riepilogo	2023	Acceleraz.	Ingresso	Errori	Anti./ Rit.	Precisi	N° cambi	media
DESALU	38"38	3,69	0,97	6	7 A + 9 R	4	36	2,89
JACOBS	37"62-37"65	3,62	0,92	3	4 A.		12	2,82
PATTA	37"62-37"65	3,69	0,96		5 A.	2	27	2,84
TORTU	37"62-37"65	3,69	0,93	2	12 A + 1 R	5	24	2,85
CECCARELLI	38"04	3,67	0,95	4	8 A + 2 R	4	20	2,89
SIMONELLI	38"76	3,66	0,94	2	3 A	1	10	2,85
MELLUZZO	38"38	3,71	0,95	4	8 A + 4 R	3	28	2,92
RICCI	38"47	3,71	0,97	8	9 A + 4 R.	9	40	2,91
FEDERICI	39"21	3,76	0,97	5	5 A + 1 R	2	23	2,93
RIGALI	37"62-37"65	3,78	0,96	1	1 A+2 R		12	2"85
Libera	39"21	3,63	0,96	4	4 A + 3 R		12	2,86
Ali	Dicembre			1	2 Ant.	1	5	2,91
Guglielmi	Dicembre				2 Ant.	1	5	2,93
Donola	Solo lavoro	Tecnico						
Faggin	Solo lavoro	Tecnico						

122 cambi in zona, 24 nel raduno premondiale, media totale 2"87, 14 Atleti coinvolti, 17 cambi da 2"66 a 2"79; 52 cambi da 2"80 a 2"89; 7 gare Squadra A: 38"38; 38"33 (DQ); 38"47; 38"04; 37"65-37"62, più 2 Gare squadra B: 39"21 - 38"76 + 2 gare under 23: Argento ai Mondiali, 2ª prestazione dell'anno mondiale.

TABELLA 3 Riepilogo dati raduno pre-Mondiale

Raduno Pre-Mondiale Budapest 2023											
	Media	N. cambi	Errori	Acceleraz.	Ingresso	Incr.vel.	Anticipi	Ritardi	Precisi	Piedi Antic.	Piedi Rit.
Rigali	2,79	5			0,94	4					
Tortu	2,83	6	2	3,60	0,90	3	3		1	1,2	
Ricci	2,83	14	4	3,60	0,96	4	2		4	4,5	
Ceccarelli	2,85	7	2	3,69		2	4		3	4,5	
Simonelli	2,79	4		3,63	0,93	3	1		1	3,0	
Desalu	2,86	2	1		0,95	1					
Patta	2,78	4		3,60	0,96	4	2		1	2,0	
Jacobs	2,77	6	1	3,61	0,93	4	2			4,5	
Medie	2,81	24	5	3,62	0,94	25	14	0	10	3,5	

Dai dati sopra esposti si evince che la staffetta maschile, acquisita la qualificazione per nulla scontata, è arrivata ai Mondiali di Budapest con delle certezze tecniche rilevanti e consapevole dei propri mezzi. Forte del risultato conseguito a Grosseto, ha saputo sfruttare al meglio l'occasione che si è presentata a Budapest (poter schierare la formazione titolare fin dalla batteria) e il tutto ha generato un mix esplosivo fatto di concentrazione, di sicurezza tecnica e di voglia di riaffermarsi: tutto ciò ha consentito alla squadra italiana di raggiungere un

altro storico risultato; dopo l'oro olimpico è arrivato l'argento mondiale con **37"62** e la 2ª migliore prestazione italiana di sempre.

Osservando la *tabella 4* si evince chiaramente come la squadra italiana sia riuscita ad affermarsi grazie a un indice di abilità eccezionale **3,13**. Infatti, nonostante una grande semifinale, i valori in campo delle altre nazioni finaliste erano tali da collocarci all'ottavo posto per somma dei tempi individuali per ciascuna nazione finalista (*tabella 5*).

TABELLA 4 Indici di abilità finale mondiali di Budapest

Risultato Finale 4x100 Men Mondiali Budapest 2023								
PODIO	Nazione	1ª fraz.	2ª fraz.	3ª fraz.	4ª fraz.	somma	risultato	Ind. abilità
1°	USA	9,88	9,88	10,02	9,83	39,61	37,38	2,23
2°	ITA	10,25	10,05	10,25	10,20	40,75	37,62	3,13
3°	JAM	9,89	9,86	9,95	9,91	39,61	37,76	1,85
4°	GBR	10,04	9,83	10,37	9,93	40,17	37,80	2,37
5°	JPN	10,08	10,02	10,11	9,97	40,18	37,83	2,35
6°	FRA	10,27	10,15	10,14	10,06	40,62	38,06	2,56
DNF	RSA	9,91	10,1	10,23	9,92	40,16	DNF	
DNF	BRA	10,03	10,07	9,97	10,12	40,19	DNF	

TABELLA 5

classifica virtuale per somma dei tempi dei frazionisti per Nazione						
somma	Nazione	1ª fraz.	2ª fraz.	3ª fraz.	4ª fraz.	risultato
39,61	USA	9,88	9,88	10,02	9,83	37,38
39,61	JAM	9,89	9,86	9,95	9,91	37,76
40,16	RSA	9,91	10,1	10,23	9,92	DNF
40,17	GBR	10,04	9,83	10,37	9,93	37,80
40,18	JPN	10,08	10,02	10,11	9,97	37,83
40,19	BRA	10,03	10,07	9,97	10,12	DNF
40,62	FRA	10,27	10,15	10,14	10,06	38,06
40,75	ITA	10,25	10,05	10,25	10,20	37,62

TABELLA 6 Indici di abilità uomini, varie nazioni

NAZIONI	SOMMA TEMPI	TEMPO IPOTETICO	TEMPO REALIZZATO	INDICE ABILITA'
ITALIA 1983	41"18	38"48	38"37	2,81
FRANCIA 1991	40"70	38"10	37"79	2,91
CHN 2021	40"23	37"63	37"79	2,47
USA 2021	39"39	36"79	38"10	1,29
JAPAN 2021	40"21	37"61	38"16	2,05
GBR 2003	40"63	38"03	38"08	2,55
ITALIA 2003	41"31	38"71	38"42	2,89
GIAMAICA 2008	39"36	36"76	37"10	2,26
GIAMAICA 2012	39"21	36"61	36"84	2,37



Anna Polinari e Alice Mangione, staffetta 4x400, Campionati Mondiali a Budapest 2023.

4x100 donne

Nella stagione 2023, in vista dei campionati Mondiali di Budapest, con la squadra femminile sono stati effettuati quattro raduni tecnici, sono state coinvolte 8 atlete, effettuati 119 cambi in zona, alla media complessiva di 3"12; 12 errori totali; 33 i cambi nel raduno pre-mondiale con solo 3 errori, media 3"12; 7 cambi da 2"90 a 2"99; 36 cambi da 3"00 a 3"10; 66 incrementi di velocità; record italiano **42"14 in batteria** e **42"49 in finale**, terza finale mondiale consecutiva e **4° posto storico**.

Negli ultimi 5 anni le staffette italiane, sia al maschile e sia al femminile, hanno ottenuto risultati ottimi grazie all'elevato valore tecnico raggiunto ed espresso dai nostri staffettisti; lo dimostrano gli elevati "indici di abilità" che nelle diverse occasio-

Note

La squadra italiana femminile in batteria ha stabilito il nuovo record italiano con 42"14 facendo segnare un indice di abilità di **3,06**.

ni sono stati conseguiti dalle nostre squadre anche se qui, per brevità espositiva, vengono evidenziati solo quelli maschili relativi al 1983 (**2,81**), del 2003 (**2,89**), del 2010 (**3,03**), del 2021 (**2,91**) e del 2023 (**3,13**).

Le donne hanno fatto anche meglio dei colleghi uomini arrivando a punte di **3,35** del 2019 ma sono stabilmente sopra i 3,00 (*tabella 6 e 7*).

TABELLA 7 Indice di abilità Finale 4x100 donne

Risultato Finale 4x100 Woman Mondiali Budapest 2023								
PODIO	Nazione	1ª fraz.	2ª fraz.	3ª fraz.	4ª fraz.	somma	risultato	indice ab.
1°	USA	10,89	10,99	11,08	10,65	43,61	41,03	2,58
2°	JAM	10,98	10,77	10,96	10,65	43,36	41,21	2,15
3°	GBR	11,26	11,01	11,29	10,96	44,52	41,97	2,55
4°	ITA	11,14	11,40	11,31	11,35	45,20	42,49	2,71
5°	POL	11,12	11,16	11,25	10,94	44,47	42,66	1,81
6°	GER	11,33	11,36	11,00	11,13	44,82	42,98	1,84
DNF	CIV	11,09	10,75	11,22	11,17	44,23	DNF	
DNF	NED						DNF	

CRITERI DI RIFERIMENTO UTILIZZATI PER LA SCELTA DEGLI STAFFETTISTI

1. Livello tecnico acquisito dall'atleta nelle abilità specifiche tipiche dello staffettista.
2. Capacità di adattarsi al ruolo assegnatogli (1^ - 2^ - 3^ o 4^ frazione).
3. Capacità di stare in "panchina".
4. Capacità di fare gruppo.
5. Grande motivazione.
6. A parità di prestazione la scelta è caduta sull'atleta con maggiore affidabilità ed esperienza "specifici".
7. Nella scelta delle frazioni si è tenuto conto delle caratteristiche personali del singolo atleta; (capacità di correre ad alta velocità 120-130mt., soprattutto 30mt. finali).

I parametri che determinano il successo di una staffetta sono tanti e complessi; l'esito di una staffetta si costruisce nel tempo e si prepara sul campo e fuori dal campo.

Naturalmente la tecnica ha un ruolo preponderante nell'allenamento dello staffettista, ma la cosa determinante è la scelta degli atleti da collocare nelle diverse frazioni.

Ogni frazione è diversa dall'altra, bisogna specializzare gli atleti ciascuno nel proprio ruolo assecondando le loro peculiarità. In altre parole, bisogna creare un gruppo di atleti eterogeneo, tecnicamente impeccabili, che siano veramente motivati e capaci di cooperare l'uno con l'altro come in un gioco di squadra e che abbiano l'obiettivo comune di correre per l'Italia.



Lorenzo Patta, Giochi Olimpici di Tokyo 2020.



Filippo Tortu, Giochi Olimpici di Tokyo 2020.



Zaynab Dosso, Anna Bongiorno, Dalia Kaddari e Alessia Pavese, Campionati Europei a Monaco 2022.



Filippo Tortu, Roberto Rigali, Lorenzo Patta e Marcell Jacobs, Campionati Mondiali a Budapest 2023.

PAROLE CHIAVE

Testimone

Attrezzo in alluminio, di forma cilindrica e di lunghezza compresa tra 28cm. e i 30cm., di diametro compreso tra 12cm. e i 13cm., di peso non inferiore ai 50g. e colorato per essere facilmente visibile durante la corsa.

Hop

Segnale vocale dato dal frazionista portatore al ricevente nel momento in cui è nella condizione di effettuare il cambio di testimone.

Zona cambio

Spazio delimitato da due linee gialle entro il quale

deve essere effettuato il passaggio di testimone tra il frazionista portatore e quello ricevente, pena la squalifica.

Portatore

Atleta che porta il testimone.

Ricevente

Atleta che riceve il testimone.

Indice di abilità

Valore che indica la tecnica specifica del quartetto, dato dalla differenza tra somma dei tempi sui 100mt. di ciascun atleta e il tempo conseguito in staffetta.



Eleonora Marchiando, Alice Mangione, Ayomide Folorunso e Anna Polinari staffetta 4x400, Campionati Europei Indoor ad Istanbul 2023.



PRIMA PARTE

ALLENAMENTO E ORIENTAMENTO METODOLOGICO DEL MEZZOFONDISTA VELOCE

Proposizione di un modello tecnico ed auxo-pedagogico

Fabrizio Anselmo

Già Tecnico Squadra Nazionale Mezzofondo e Corsa in Montagna (Collaboratore Direzione Scientifica FIDAL per la valutazione funzionale metabolica) - Università degli Studi dell'Insubria - Coordinatore Tecnico C.U.S. Insubria-Varese & Como. Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive, Università de Bourgogne-Dijone (Francia).

Antonio Dotti

Già Tecnico Referente Squadra Nazionale Mezzofondo Veloce e Docente Atletica leggera all'Università di Torino. Allenatore Specialista benemerito Mezzofondo. Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive - Università di Lione (Francia).

INTRODUZIONE

La Scienza dell'Allenamento si è ormai propagata in tutto il pianeta, acculturando diverse generazioni di allenatori e di sportivi. In questo fermento di erudizione, il "mondo" dell'Atletica Leggera si è sempre distinto nella ricerca di nuove conoscenze e di nuovi modelli da inserire per lo sviluppo tecnico delle proprie discipline. Nell'eterogeneità del

Pubblichiamo su questo numero la prima parte di un ampio e dettagliato articolo sull'allenamento e l'orientamento metodologico del mezzofondista veloce: proposizione di un modello tecnico ed auxo-pedagogico, scritto appositamente per AtleticaStudi da due esperti di chiara fama e grande esperienza, Antonio Dotti e Fabrizio Anselmo.

Partendo da un'ampia panoramica sui lavori inerenti alla teoria dell'allenamento, storicamente provenienti da diverse scuole di pensiero a livello europeo e mondiale, e ponendoli in relazione con i progressi scientifici di questi ultimi anni, si cerca di delineare una evoluzione aggiornata dei possibili modelli tecnici da adottare.

Il noto scienziato russo Filin individuava quattro moduli da rispettare per una costruzione graduale degli atleti nell'attività giovanile:

- 1) preparazione preliminare (6-10 anni);
- 2) inizio specializzazione sportiva (10-14 anni);
- 3) approfondimento specializzazione (14-17 anni);
- 4) perfezionamento sportivo (oltre 17 anni).

Alla luce delle nuove conoscenze scientifiche ed esperienze pedagogiche gli autori propongono un modello "post moderno" di Filin, da adottare per l'orientamento metodologico nella preparazione del giovane mezzofondista.

Il prologo è dedicato al processo evolutivo delle qualità di resistenza ed al periodo ottimale per il loro sviluppo nell'età evolutiva, prendendo in considerazione l'analisi fattoriale di Filin e Linez dei carichi di allenamento e di gara dei giovani mezzofondisti.

- 1) Carico aerobico predominante
- 2) Carico misto aerobico - anaerobico
- 3) Carico anaerobico predominante

Pur ritenendo validi questi studi, gli anni trascorsi giustificano una rivisitazione e una riquilificazione del concetto modulare di Filin, diversificando le tappe auxologiche e assegnando specifici capitoli a singole fasce di età, a partire dall'educazione motoria nella scuola primaria.

La trattazione dei contenuti della formazione generale di base nell'attività giovanile sono il presupposto e il filo conduttore per dare una risposta più complessiva al fine del raggiungimento dei gradi di eccellenza e di benessere a lungo termine, tramite una pianificazione che ponga l'individuo/atleta al centro del sistema.

Questo modello è caratterizzato da sette fasi, adeguate alla crescita della persona, tese a favorire le interazioni tra educazione motoria, sport scolastico, ricreativo e agonistico, al fine di ottimizzare un percorso ampio e completo.

- 1) Active Start (0-6 anni)
- 2) Fundamentals (6-8/9 anni)
- 3) Learning to Train (8/9-11/12 anni)
- 4) Training to Train (11-12/15-16 anni)
- 5) Training to Compete (15-21 anni f.le/16-23 m.le)
- 6) Training to Win (dai 18-19 anni in poi)
- 7) Active for Life, rappresenta la fase terminale presunta, vale a dire quella successiva al ritiro dalla carriera agonistica oppure, per atleti che non hanno raggiunto elevati valori qualitativi, quella che convoglia al mantenimento dell'attività fisica come strumento di benessere e prevenzione della salute.

In questa prima parte dell'articolo sono sviluppate tre fasi identificate dai due autori:

La fase "X", riguarda la fascia di età 0 - 6 anni, caratterizzata dal ruolo dei genitori e delle scuole materne e incentrata su attività ludiche divertenti.

Per fase "A", da 6 a 12 anni, sono prese in considerazione la costruzione dello schema corporeo, cioè la presa di coscienza di sé e del proprio corpo; la configurazione stadio psico-pedagogico delle operazioni logiche e concrete; la strutturazione degli schemi motori di base: apprendimento e sviluppo; l'educazione psico-motoria, apprendimento motorio e sviluppo ludico intellettuale; concetto di apprendimento motorio; esame psico-motorio; GiocAtletica e multilateralità.

Per la fase "B", 13-14 anni, sono definite due fasi: di latenza e genitale (4^a e 5^a nell'ordine dello sviluppo cognitivo-sessuale). Per questa fase sono prese in considerazione lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali; la prevenzione e il monitoraggio relativo a problematiche di tipo psicomotorio e cognitivo relative al periodo pre-puberale e puberale; la diagnosi auxologica e il controllo standard di crescita: osservazione approfondita sugli aspetti attitudinali e psico-fisici del soggetto; avviamento alle diverse discipline mediante i principi di multilateralità e multidisciplinarietà.

Giuliano Grandi

contestato, anche il Settore Mezzofondo ha potuto beneficiare in svariati decenni di esperienze, del contributo delle diverse scuole di pensiero. Il nuovo corso della Teoria dell'Allenamento si è rivelato costruttivo e funzionale per integrare nel modo

Nella pagina a fronte, atleti in gara agli Assoluti indoor Ancona 2024.

più opportuno le acquisizioni delle metodologie più efficaci. Storicamente, la Scuola Russa in primis, ci ha lasciato in eredità le basi scientifiche del training. Matveev, Zachorskij & c., hanno segnato una pietra miliare sul cui percorso si sono potute edificare le fondamenta di macrocicli e periodizzazioni, focalizzando capacità e abilità motorie degli atleti. A tutt'oggi, pur con i riscontri dell'"Evidence Based Coaching" e l'assimilazione dei concetti di allenamento polarizzato e di tapering, non esiste un modello metodologico universale. La medicina e la genetica sportiva hanno compiuto progressi enormi, tuttavia, soprattutto nel mezzofondo, i mezzi di allenamento non si sono parimenti evoluti. Tra i pionieri della Teoria dell'Allenamento abbiamo ritenuto opportuno trarre spunto dalle proposte di V.P. Filin; il più attento, a nostro parere, a coniugare le tappe della crescita auxologica con quelle della maturità agonistica.

I PIONIERI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO E IL MODELLO "POST-MODERNO" DI FILIN

Possiamo sicuramente conferire a Lev P. Matveev la "palma" di capostipite di una genesi della teoria

dell'allenamento, nonché di una appropriata terminologia in questo ambito (1964). Al contempo, nell'Occidente europeo, si diffondeva pure il "verbo" di Vladimir Zachorskij (Le qualità fisiche dello sportivo, 1970). Successivamente, in altre parti d'Europa, nacquero diverse scuole e correnti di pensiero: al filone della Madre-Russia (Platonov, Verchoshanskij, Letunov e Suslov su tutti), si affiancò la Scuola Tedesca (Tschiene, Harre, Meinel, Weineck, ecc.) e, un po' a "macchia di leopardo", si sono distinti gli esuli russi in Israele (Issurin e Shklijar) e lo spagnolo Navarro, con il nostro Zanon in Italia seguito "a ruota" da Enrico Arcelli, vero artefice, a partire dagli anni '70, di una "rivoluzione culturale"-sportiva e sociale dell'endurance. In questo panorama multietnico si afferma anche l'ex-sovietico Filin, il quale dimostra di avere un particolare "riguardo" all'attività giovanile. Risale al lontano 1978 la prima visita di Filin in Italia; nel dicembre di quell'anno relazionò in un convegno nella Capitale i cui atti furono ripresi ed elaborati per la Scuola dello Sport proprio dall'ex Direttore della rivista, Giorgio Carbonaro. Come già evidenziato, Filin si distingue per la cura e l'attenzione che dedica alla costruzione dell'atleta sin dalla prima età scolare e si dimostra un fervido assertore del principio di gradualità. Egli

Catalin Tecuceanu, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.



si espresse sinteticamente con la configurazione di un concetto modulare sobrio e di prospettiva:

- 1) preparazione preliminare (6-10 anni);
- 2) inizio specializzazione sportiva (10-14 anni);
- 3) approfondimento specializzazione (14-17 anni);
- 4) perfezionamento sportivo (oltre 17 anni).

Ovviamente, con i rilievi scientifici e le esperienze pedagogiche odierne, queste fasce di età sono state rivisitate e rimodulate in chiave più attuale. Riesaminando i lavori di Filin, traspare una sua predilezione per le qualità di forza, tuttavia non si esime dal considerare in dettaglio anche le altre capacità condizionali in sintonia con le tappe auxologiche e pedagogiche della crescita dell'individuo. In questo suo fondamentalismo, gli si avvicinerà ideologicamente anche Sergio Zanon, interessandosi della priorità biologica e pedagogica nella teoria dell'allenamento. Volendo accostarsi ad una sorta di modello, abbiamo individuato proprio in Filin i pre-requisiti per una proposizione di orientamento metodologico che possa soddisfare le esigenze e le ambizioni del mezzofondista moderno di qualità. Naturalmente, questa proposta è stata contestualizzata compiendo una adeguata opera di restauro e apportando le opportune variazioni per poter promuovere un processo che possa garantire di rimanere "al passo coi tempi".

PROLOGO

IL PROCESSO EVOLUTIVO DELLE QUALITÀ DI RESISTENZA

Possiede come fondamento fisiologico il sistema di trasporto dell'ossigeno (apparato cardio-circolatorio e respiratorio), coadiuvato dall'efficienza del sistema nervoso e dell'apparato muscolare. Evidenze statistiche dimostrano che a partire dagli 8 e sino ai 12 anni, si instaura uno sviluppo costante della capacità di resistere a sforzi continui di intensità moderata. Tanto i test spirometrici quanto i rilievi cardiovascolari riflettono la possibilità di sviluppare sforzi di tipo aerobico anche se richiedono una frequenza cardiaca abbastanza elevata.

Questo rilievo può essere motivato con il grado di sviluppo del sistema cardio-circolatorio in relazione al peso corporeo (Mitchell, 2019). Successivamente, dai 13/14 anni, si manifesta una fase di minore capacità fisiologica a resistere a sforzi continui e duraturi. Sempre a livello statistico, i test respiratori e cardio-vascolari esprimono spesso valori stabili o addirittura inferiori alla fascia di età precedente; talvolta, questo fenomeno, coincide con il periodo più intenso dello sviluppo sessuale (Bravo Ducal, 1991). Superato il periodo negativo, la capacità di resistenza aumenta solitamente in modo cospicuo sino a circa 17 anni. Secondo alcuni autori, la maturazione completa del miocardio ed il livello



Eloisa Coiro, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

massimo di ossigeno vengono raggiunti intorno al 19°/20° anno di età (Reindell, 1959), sebbene si possano riscontrare capacità assai elevate anche tra i 15 e i 17 anni, soprattutto in ambito femminile. Secondo altri ricercatori, l'aumento dei livelli di testosterone nel sangue a questa età (15-17 a.) comporta pure una induzione di tipo enzimatico necessaria per sviluppare la capacità agli sforzi di tipo anaerobico, capacità che resta comunque al di sotto dei valori stimabili nell'adulto. Tra i 17 e i 23 anni, si dovrebbe raggiungere il limite massimo di sviluppo organico per gli sforzi di resistenza aerobica, associato ad un incisivo miglioramento anche sul versante anaerobico.

IL PERIODO OTTIMALE PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA

Dagli 8 ai 12 anni è già possibile allenare le qualità di resistenza poiché, come è già stato evidenziato, lo consentono le modificazioni fisiologiche che si verificano in queste fasce di età. Naturalmente, è necessario esercitare solo la capacità aerobica, la quale impegna un dispendio metabolico limitato. L'obiettivo è quello di determinare un adattamento del sistema cardio-respiratorio a questo tipo di sforzo, consentendo al soggetto di giungere alla soglia critica dei 13/14 anni in condizioni idonee a

sopperire la temporanea riduzione della capacità fisiologica. Illustri autori ritengono la corsa a ritmo lento e uniforme il mezzo principale di condizionamento in questo periodo (A. Lydiard, Mazarov, M.Reis, 1999). Le forme di lavoro possono essere continue o intervallate (5/10 min.), importante sarebbe non superare i 20'/30' complessivi. La frequenza cardiaca, a livello giovanile, non è il miglior riscontro di monitoraggio, dal momento che è stato dimostrato in alcuni soggetti la possibilità di mantenere uno sforzo prolungato senza segnali di intolleranza anche a 170 puls/min (Pirnay,1972). In un altro studio, è stato confermato che lo stimolo allenante necessario per aumentare la capacità dei fanciulli è molto elevato e che risulta diversa anche l'intensità relativa se comparata a quella degli adulti (Mc Nab,1974). Si rilevano anche differenze pulsatorie tra maschi e femmine; il divario aumenta con l'intensità dello sforzo: Astrand ha rilevato che per uno sforzo pari al 50-70 % del Vo2max, l'incremento sarebbe di 10 puls/min in più per le femmine. Talvolta, oltre che la durata della corsa, è bene controllare e verificare anche le condizioni strutturali dell'apparato locomotore (articolazioni e tendini). Nel periodo pre-puberale, il sistema anaerobico lattacido deve essere utilizzato con molta parsimonia e raramente spinto verso i valori massimi, in quanto questo fattore sovraffaticherebbe l'organismo e limiterebbe le altre capacità di apprendimento. Quando un soggetto apprende alcuni processi motori in condizioni di affaticamento, rallenta e prolunga il processo medesimo col rischio di compromettere la struttura funzionale dell'azione ed il conseguente impedimento dei progressi di sviluppo. In virtù di questo, anche dai 12 ai 14 anni è consigliabile proseguire con una metodologia di lavoro principalmente legata alla costruzione della capacità aerobica (30'/35' di corsa circa) proprio in ragione del fatto che è ritenuto un delicato periodo critico. Tecnicamente, sarebbe possibile far svolgere anche un "assaggio" di Interval Training o di intermittente purché sotto la massima sorveglianza e verifica continua della F.C. In questa fascia di età, si rivela efficace "camuffare" la seduta di I.T. con una impostazione di stampo ludico. Secondo Anochin, fondatore della Teoria dei "sistemi funzionali" (1975), sarebbe necessario inserire periodicamente una esercitazione "mirata" per sollecitare moderatamente anche il meccanismo lattacido; tesi suffragata pure da Ivoilov (1984) con atleti di fascia di età superiore. Il quesito metodologico è sempre quello legato alla relazione tra carico di lavoro aerobico e carico di lavoro anaerobico. Il sistema anaerobico (in particolare quello lattacido) otterrà poi la sua massima efficienza con la maturazione sessuale e in compartecipazione con la piena funzionalità dei meccanismi glicolitici, della concentrazione degli

enzimi e di una miglior tolleranza all'acidosi. Dobbiamo anche tenere in considerazione che un eccessivo stimolo allenante può essere in grado di alterare la maturazione in età puberale (Blimkie,1993). Successivamente, dai 15 ai 17 anni, si potrà iniziare ad inserire una programmazione con sedute moderate di sforzo anaerobico; dai 17/18 anni in poi potrà essere sviluppata una completa pianificazione con mezzi di allenamento comprensivi di tipologie di capacità e potenza lattacida.

FILIN E LINEZ: STUDI SULL'ANALISI FATTORIALE DEI CARICHI DI ALLENAMENTO E DI GARA IN GIOVANI MEZZOFONDISTI

Già nel lontano 1984, i due autori russi presentavano un'approfondita analisi relativa alle prestazioni ed ai carichi di allenamento in giovani atleti. In considerazione del prototipo di gara e della composizione delle fibre muscolari del "mezzofondista-standard", evidenziarono la necessità di un riscontro scientifico che avvalorasse le loro tesi. Filin e Linez osservarono ed indagarono principalmente su tre fattori, coniugandoli con le variabili di incidenza sulla performance di gara:

- 1) carico aerobico predominante;
- 2) carico misto aerobico-anaerobico;
- 3) carico anaerobico predominante.

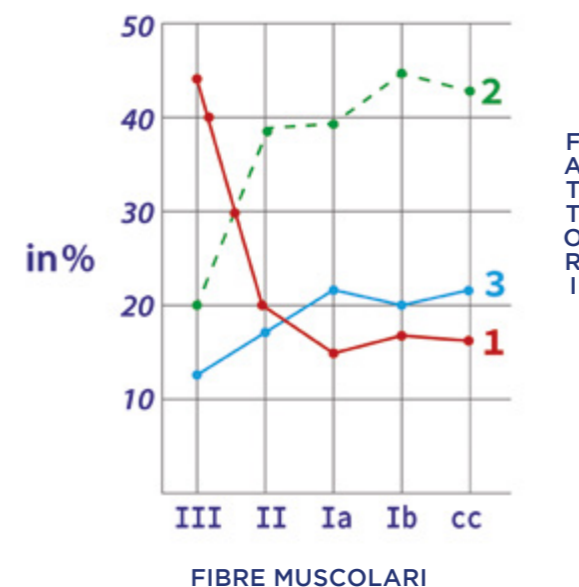
Il ruolo fondamentale del fattore "2" (carico misto), per gli atleti di elevata qualificazione, ha confermato gli studi sui carichi di lavoro inerenti velocità e forza veloce, i quali vengono tutti eseguiti nella zona di intensità massimale o sub-massimale. In virtù di ciò, sono ritenuti specifici per il mezzofondista. Il fattore "1" si riferisce invece a carichi di grande volume nella zona di intensità media mentre il fattore "3" ai carichi di lavoro nella zona di intensità massima e dell'intensità specifica di gara. Dal punto di vista scientifico, l'analisi fattoriale rappresenta tutt'oggi uno studio qualificato e significativo di due esperti di metodologia che hanno "scritto" la Storia della teoria dell'Allenamento. Rimane il fatto oggettivo che sono trascorsi quasi 40 anni ed è lecito ponderare riflessioni e porsi qualche quesito sull'argomento, pur senza confutare legittimità e valenza di questa ricerca.

RIQUALIFICAZIONE DEL CONCETTO MODULARE DI FILIN

In seguito ad attenta analisi ed un vivace e costruttivo contraddittorio, abbiamo recuperato il concetto strutturale di Filin, diversificando opportunamente le tappe auxologiche e assegnando capitoli specifici alle varie fasi suddivise in fasce di età. Nella riqualificazione di questo modello, è stato ritenuto opportuno inserire anche evidenze metodologiche

GRAFICO
Analisi fattoriale
Filin-Linez (1984)

QUOTA DI FATTORE DELLA DISPERSIONE



e pedagogiche acclamate dalle diverse branche di competenza. La proposta potrebbe apparire eccessivamente ambiziosa, in particolar modo se rapportata alla situazione dell'Educazione Motoria nella Scuola Primaria italiana, tuttavia l'offerta formativa potrebbe essere raccolta da "quanti" si trovassero in condizioni agevolate per provare a produrre un vero step qualitativo nella ricerca del talento.

FORMAZIONE GENERALE DI BASE

I contenuti della formazione dell'allenamento giovanile devono essere individuati tra quelli più adatti a ciascuna fascia di età. In ragione di ciò non è possibile prescindere dalla conoscenza dei cosiddetti "periodi ontogenetici", ossia le particolari fasi "sensibili" legate a momenti di crescita nei quali si evidenzia una "allenabilità" molto favorevole in determinati periodi per una specifica capacità motoria o per una classe di compiti sportivi (Winter, 1980). È importante altresì considerare che lo svolgimento di tali esercitazioni o l'acquisizione di analoghe esperienze, prima e dopo queste fasi, può richiedere tempi più lunghi; talvolta questo processo può compiersi anche solo parzialmente o addirittura non realizzarsi del tutto (Bauer, 1993).

FORMAZIONE GENERALE DI BASE

FASE "A" (6-11/12 anni)

COSTRUZIONE SCHEMA CORPOREO: PRESA DI COSCIENZA DI SE E DEL PROPRIO CORPO-DOMINANZA E LATERALIZZAZIONE

CONFIGURAZIONE STADIO PSICO-PEGAGOGICO DELLE OPERAZIONI "LOGICHE E CONCRETE" DELLO SVILUPPO COGNITIVO

STRUTTURAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE: INTERAZIONE TRA MATURAZIONE, APPRENDIMENTO E SVILUPPO

EDUCAZIONE PSICO-MOTORIA, APPRENDIMENTO MOTORIO E SVILUPPO LUDICO-INTELLETTIVO

GIOCO-ATLETICA E MULTILATERALITÀ

FASE "B" (13-14 anni)

CONFIGURAZIONE STADIO PRE-PUBERALE DI FREUD

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI

PREVENZIONE E MONITORAGGIO PROBLEMATICHE DI TIPO PSICO - MOTORIO E COGNITIVO RELATIVE AL PERIODO PRE-PUBERALE E PUBERALE

DIAGNOSI AUXOLOGICA E CONTROLLO STANDARD DI CRESCITA: OSSERVAZIONE APPROFONDATA SUGLI ASPETTI ATTITUDINALI E PSICO-FISICI DEL SOGGETTO

AVVIAMENTO ALLE DIVERSE DISCIPLINE MEDIANTE I PRINCIPI DI MULTILATERALITÀ E MULTIDISCIPLINARIETÀ



Francesco Pernici, Campionati del Mediterraneo Indoor a Valencia 2023.

PRIMA PARTE

La rimodulazione del Modello di Filin non può esimersi dal considerare anche gli studi successivi di autorevoli autori che hanno determinato le tappe della pedagogia applicata allo sport. Balyi e la scuola canadese della British Columbia, ripresa e supportata anche da Robert Malina (Un. Texas), hanno trascritto un nuovo modello a partire dalla metà degli anni novanta: la LTAD (Long Term Athlete Development). Attualmente, viene ancora considerato un modello di sviluppo che consente di programmare il raggiungimento dei gradi di eccellenza e di benessere a lungo termine; il tutto attraverso una pianificazione che pone l'individuo/atleta al centro del sistema. Il modello consta di sette fasi, adeguate alla crescita della persona, tese a favorire le interazioni tra educazione motoria, sport scolastico, ricreativo e agonistico, al fine di ottimizzare un percorso ampio e completo. Queste fasi si distinguono in:

1) Active Start (0-6 anni); primo apprendimento dei diversi gesti e movimenti di base necessari a stimolare la genesi dello sviluppo fisico, co-

gnitivo, sociale ed affettivo. La proposta è prettamente ludica ed improntata con attività di gioco quotidiane.

- 2) Fundamentals (6-8/9 anni); fase che prevede lo sviluppo degli schemi motori di base in forma ludica e divertente.
- 3) Learning to Train (8/9-11/12 anni); l'obiettivo in questa fascia d'età riguarda l'apprendimento di abilità generali e specifiche.
- 4) Training to Train (11-12/15-16 anni): periodo focale in cui l'attenzione viene rivolta al consolidamento delle abilità sportive specifiche ed allo sviluppo delle qualità fisiche e delle capacità condizionali.
- 5) Training to Compete (15-21 anni f.le/16-23 m.le); in questa fase il target primario riguarda l'assemblaggio e l'ottimizzazione degli stadi precedenti; è possibile considerarla di estrema importanza, dal momento che concerne il vero inizio della specializzazione e che dovrebbe condurre al percorso competitivo di "High Level".
- 6) Training to Win (dai 18-19 anni in poi); periodo in cui si dovrebbe concretizzare l'evoluzione delle prestazioni raggiungendo i massimi carichi di volume/intensità in allenamento.
- 7) Active for Life: rappresenta la fase terminale

presunta, vale a dire quella successiva al ritiro dalla carriera agonistica oppure, per atleti che non hanno raggiunto elevati valori qualitativi, quella che convoglia al mantenimento dell'attività fisica come strumento di benessere e prevenzione della salute.

FASE "X" (0-6 ANNI)

Rendere il gioco e l'attività fisica divertenti ed emozionanti, sono una componente essenziale della quotidianità per tutto l'arco della vita.

Nei primi anni di vita, i genitori costituiscono il principale sistema di sostegno per i propri figli. Gli asili nido, quelli materni ed i programmi comunitari hanno un impatto significativo sui bambini. Per consentire uno sviluppo ottimale, è estremamente importante che gli adulti che orbitano nella loro sfera siano educati riguardo all'alimentazione e all'importanza dell'attività fisica quotidiana. I bambini dovrebbero essere continuamente attivi senza divenire mai sedentari per più di 60 minuti alla volta, tranne quando dormono. La crescita e lo sviluppo dovrebbero essere rafforzati attraverso l'esplorazione giocosa dei rischi e dei limiti all'interno di ambienti sicuri. Non è prevista alcuna introduzione al coaching in questa fase. Idealmente i bambini iniziano ad essere esposti e si concentrano sulle abilità fondamentali di base adeguate come correre, saltare, lanciare, torcersi, calciare, rotolare e affermare. È auspicabile una adeguata attività fisica organizzata per contribuire a fornire un ambiente di movimento attivo combinato con un'introduzione a programmi di ginnastica ed eventualmente nuoto ben strutturati.

FASE "A" (6-11/12 ANNI)

COSTRUZIONE DELLO SCHEMA CORPOREO: PRESA DI COSCIENZA DI SÉ E DEL PROPRIO CORPO

Nella pura accezione pedagogica, questo è un periodo fondamentale che si determina nella fase terminale del "corpo percepito" per inserirsi a pieno titolo in quella definita di "corpo rappresentato" (Le Boulch, 1984). Esso racchiude l'aspetto operativo dello schema corporeo; la percezione della tridimensionalità del corpo, della successione dei suoi gesti, movimenti e spostamenti. Il corpo è il vero punto di riferimento per la strutturazione spaziale. È necessario riconoscere a Fröebel (fine '800) la palma di antesignano, per aver messo in risalto l'importanza dello sviluppo funzionale che si realizza fra i 3 e gli 8 anni, un periodo focale di esperienze indispensabile allo sviluppo futuro. Tale preconizzazione verrà in seguito ridefinita da Ajuaguerra come Strutturazione dello schema corporeo (Pesci, 2011), apportando una suddivisione

in diversi stadi: lo stadio del corpo vissuto, del corpo percepito e del corpo rappresentato, suggellando la rappresentazione dell'insieme delle strutture neurologiche che filtrano le informazioni propriocettive.

CONFIGURAZIONE STADIO PSICO-PEDAGOGICO DELLE OPERAZIONI LOGICHE E CONCRETE

Il contributo di Jean Piaget viene ritenuto fondamentale nella Scienza dell'Educazione e di quella Motoria in particolare. In questa fase, le azioni mentali isolate si coordinano tra loro e divengono operazioni concrete. Diventa essenziale il concetto di reversibilità; l'individuo comprende che le azioni possono essere smontate o rovesciate tanto in senso fisico quanto mentale con il supposto che esiste sempre la possibilità di ritornare alla situazione iniziale.



Giulia Aprile, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

STRUTTURAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE: APPRENDIMENTO E SVILUPPO

Per schema motorio si intende la mappa di attivazione neuro-motoria di ogni movimento volontario. Gli schemi motori di base sono le unità di base della motricità; vengono così definiti poiché sono veicoli di attivazione neuro-motoria geneticamente pre-stabilite e proprie della specie umana (statura eretta). Le specifiche gestualità del camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, arrampicare, si esplicitano tra i movimenti che l'essere umano riesce a realizzare con l'ausilio degli arti, attivati da schemi motori che il bambino mette in pratica autonomamente e che seguono tappe di apprendimento ben definite e dipendenti dal progressivo sviluppo sensoriale e del S.N.C.

EDUCAZIONE PSICO-MOTORIA, APPRENDIMENTO MOTORIO E SVILUPPO LUDICO INTELLETTIVO

Nell'educazione psico-motoria, l'esperienza corporea si rivela elemento fondamentale dello sviluppo dell'identità della persona, dell'espressione della vita emozionale e dell'evoluzione dei processi cognitivi; in essa si focalizza l'attenzione sull'azione e sul corpo. L'azione viene interpretata come un insieme di gesti carica di significati anche a livello emotivo, affettivo e relazionale. Oltre allo sviluppo armonico della personalità del bambino, vengono affinate la conoscenza e la padronanza del proprio corpo, l'organizzazione dello schema corporeo in rapporto al tempo e allo spazio, lo sviluppo della capacità di esprimersi e comunicare.

CONCETTO DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Per apprendimento si intende il processo che comporta una modificazione stabile del comportamento come risultato finale. Per apprendimento motorio intendiamo, invece, il processo che consente di acquisire e sviluppare le capacità di movimento. Non esistono differenze sostanziali tra l'apprendimento di tipo motorio e quello di tipo cognitivo, poiché sono entrambi processi generati dal cervello. Ogni azione viene pensata prima di essere realizzata così come ogni frase viene pensata prima di essere trascritta.

ESAME PSICO-MOTORIO

Al termine di questo ciclo focale, sarebbe interessante proporre una semplice prova di esame psico-motorio, anche sotto forma di gioco. Prendendo spunto dal Vayer (1969), potremmo riesumare alcune prove utili a costruire un quadro omogeneo dell'evoluzione del bambino:

a) due prove di motricità elementare (coordinazio-

- ne dinamica delle mani e generale);
 b) due prove connesse agli aspetti dello schema corporeo (controllo della posizione/equilibrio e controllo segmentario);
 c) altre due prove in relazione alla capacità di adattamento al mondo esterno (organizzazione dello spazio e strutturazione spazio-temporale).

E, infine, tre prove complementari: osservazione della lateralità, della rapidità e del modo di respirare (test spirometrico), monitorando la capacità di padroneggiare le fasi inspiratorie e quelle di apnea.

GIOCATLETICA E MULTILATERALITÀ

È la "messa in pratica" oggettiva di quanto contemplato sino ad ora. Di GiocoSport, GiocAtletica e sincretismo culturale tra attività giovanile e di vertice, si parla sin dagli anni '90; sono stati sviluppati programmi e proposte per la scuola con esito alterno e non del tutto soddisfacente. In tutta franchezza, è possibile affermare che sino a quando l'Educazione Motoria non entrerà a pieno titolo nella scuola primaria italiana non sarà possibile programmare un piano sostenibile ed efficace a supporto del movimento atletico. Purtroppo, non esiste un vero progetto federale con una pianificazione a medio/lungo termine; le Società si gestiscono pressoché in assoluta autonomia, con le risorse che riescono a reperire. Si "naviga a vista", con interventi a singhiozzo e in base alle disponibilità dei club di interagire con i vertici locali delle strutture istituzionali e scolastiche. Siamo comunque certi che in Italia esistono le capacità e le competenze per operare in modo proficuo e attivo anche nel mondo dell'atletica. È importante continuare a crederci; perseverare con proposte moderne, competitive e di chiara impronta educativa. Il GiocAtletica si dimostra all'altezza del compito poiché, a differenza delle proposte di altre federazioni, risponde in modo più appropriato al principio di multilateralità. Il riferimento è chiaramente indirizzato agli aspetti didattici dell'insegnamento, vale a dire alla scelta di mezzi e contenuti atti a sviluppare le capacità e le abilità atletico-motorie. Si rivela altresì altamente educativo, dal momento che risponde efficacemente anche al principio di polivalenza.

FASE "B" (13-14 ANNI)

È possibile classificare questo periodo nelle due fasi definite di latenza e genitale (4^a e 5^a nell'ordine dello sviluppo cognitivo-sessuale). Secondo Freud, queste fasi sono utili all'individuo per incrementare la socializzazione e sviluppare rapporti amichevoli con i membri dello stesso sesso, focalizzando l'attenzione sulle attività che caratterizzeranno il proprio sviluppo fisico (scuola e atletica). Questa considerazione è da ritenersi valida principalmente in



Federico Riva e Pietro Arese, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

ambito maschile; solitamente le femmine giungono prima al menarca anticipando la fase genitale (inizio della pubertà e della fase di sviluppo di relazioni significative col sesso opposto).

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI

Le capacità motorie costituiscono il presupposto di base per la realizzazione di ogni azione motoria. Il loro sviluppo, in età giovanile, non dovrebbe essere finalizzato alla ricerca del miglioramento della performance, bensì indirizzato nei confronti di attività ludico-motorie ed allo sviluppo psicofisico. Il processo di allenamento in età giovanile, dall'infanzia all'adolescenza, può avvalersi schematicamente dell'individuazione delle cosiddette "fasi sensibili". Queste consentono di individuare le prestazioni che possono godere del miglior margine di allenabilità e di miglioramento nelle varie fasce di età. La corretta e ponderata stimolazione risulta sempre quella che può portare i massimi benefici. Interventi tardivi, purtroppo, non consentiranno un

analogo sviluppo quand'anche tempo ed impegno profuso fossero maggiori (Starosta, Hirtz 1991). Le capacità motorie si suddividono in condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità) e coordinative (equilibrio, orientamento, ritmo e capacità di trasformazione).

PREVENZIONE E MONITORAGGIO PROBLEMATICHE DI TIPO PSICOMOTORIO E COGNITIVO RELATIVE AL PERIODO PRE-PUBERALE E PUBERALE

In questo delicato periodo, eventuali problemi inerenti all'affettività condizionano anche le funzioni motorie dell'individuo. Negli ultimi anni è cambiato radicalmente il contesto sociale, lo stesso modo di vivere degli adulti ed il loro "calarsi" nel ruolo di genitori. Purtroppo, è cambiata anche la proiezione della vita sociale che trasmettono in famiglia, a causa soprattutto di media, TV e social network. Tutto ciò ha causato problematiche relazionali, comportando spesso una sorta di "anticipazione" dei comportamenti adolescenziali e pre-adolescenziali. Ne deriva una evidente dissociazione cronologica e, di riflesso, comportamentale, che è anche la causa delle varie condotte eccessive dovute alla dis-

sonanza di maturazione. La stessa fisiologia della maturazione adolescenziale è impregnata di complessità che spesso sfociano in crisi e disagi psicologici; tra questi principalmente turbe coordinative e acquisizione di sincinesie.

DIAGNOSI AUXOLOGICA E CONTROLLO STANDARD DI CRESCITA: OSSERVAZIONE APPROFONDATA SUGLI ASPETTI ATTITUDINALI E PSICO-FISICI DEL SOGGETTO

Secondo i dettami dello sport moderno, bisognerebbe monitorare precocemente anche le caratteristiche antropometriche dei giovani atleti. Senza avere la pretesa di rinverdire il "modello DDR" di antica data, sarebbe importante promuovere e creare opportunità investendo, ad esempio, sulla collaborazione con Centri Medisport e cliniche affini ed instaurare un canale privilegiato fondato su questi orientamenti. Fortunatamente qualcosa si sta muovendo; in varie regioni si stanno diffondendo associazioni di professionisti che si consorziano con medici e analisti promuovendo valutazione funzionale e check-up di settore. Un breve e periodico controllo da registrare su database (utilizzo percentili e grafici di crescita, IMC e altri parametri corporei) sarebbe sufficiente per monitorare la crescita auxologica dell'individuo e indirizzarlo in base

Ludovica Cavalli, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.



agli aspetti psico-fisici e attitudinali. In Italia, questa operazione si rivela ancora ardua, quantunque un programma di identificazione, selezione e sviluppo del talento, garantirebbe un notevole serbatoio di ricambio. I nuovi orientamenti nello studio del talento sono molto legati anche all'aspetto socio-economico ed affettivo-familiare; nella società moderna giocano un ruolo fondamentale e si evolvono di pari passo con lo sviluppo motorio. Una corretta e graduale costruzione necessita il passaggio di tappe progressive e imprescindibili; tanto gli studi di Bloom (1985) quanto quelli successivi di Ericsson (2006) ne confermano la fase a lungo termine e la complessità del processo di identificazione (durata di costruzione stimata in 10/12 anni). Nei centri in cui esiste una organizzazione capillare anche in ambito giovanile i risultati confermano l'estrazione di talenti in percentuale soddisfacente. Tornando alle considerazioni sul controllo degli standard di crescita, il rapporto tra i conclamati "proceritas" e "turgor" definiscono la correlazione tra accrescimento e adolescenza. La prima è caratterizzata dall'alterazione tra i segmenti corporei e le relative masse muscolari; in essa diminuisce l'abilità nel controllo fine dei movimenti, poiché i dati informativi depositati nella memoria non sono conformi alla realtà circostante. Viceversa, durante il "turgor", domina lo sviluppo ponderale rispetto a quello staturale. L'individuo transita in una fase di progresso motorio, a suggello di una corretta acquisizione di movimenti in fase di apprendimento. In questo periodo, il soggetto è in grado di esprimere una maggior potenzialità di lavoro sia sotto l'aspetto qualitativo (miglior controllo dei movimenti) che quantitativo (maggior numero di ripetizioni). Sarà pure necessario tener conto dei diversi valori sui parametri di crescita dell'individuo; imprescindibile il rapporto tra crescita cronologica e crescita biologica che spesso non vanno di pari passo. A questo proposito, risulta importante monitorare il rapporto proporzionale di crescita ossea (diafisi/epifisi) dal momento che spesso causa scompensi soprattutto a carico del ginocchio (morbo di Osgood-Schlatter).

AVVIAMENTO ALLE DIVERSE DISCIPLINE MEDIANTE I PRINCIPI DI MULTILATERALITÀ E MULTIDISCIPLINARIETÀ

È molto importante, da questo punto di vista, l'applicazione di esercizi concatenati ad una metodica di multilateralità intensiva, ritenuta più adatta agli adolescenti che si affacciano all'agonismo. Un approccio multilaterale che permetta al ragazzo di conoscere e sperimentare varie specialità (prima di dedicarsi interamente a quella in cui potrà eccellere), risulta essere un'ottima scelta per evitare i pericoli causati da una specializzazione precoce.

Quest'ultima, infatti, consente un notevole miglioramento delle prestazioni nel breve periodo, permettendo spesso un importante picco prestativo nella fase adolescenziale. Nel lungo periodo, tuttavia, i risultati tendono a stabilizzarsi, confutando la possibilità di esprimersi al meglio delle potenzialità in età adulta. In letteratura scientifica, a questo proposito, vi sono diversi studi anche contraddittori tra loro. Ericsson, ad esempio, con l'avallo dei colleghi Krampe e Tesch-Romer (1993), ha sempre considerato l'utilità di introdurre la specializzazione in età precoce affermandone la necessità quale viatico per il raggiungimento della prestazione di alto livello. Dello stesso tenore Vitaly Petrov (2010), storico coach dei fenomenali astisti Bubka ed Isinbayeva. Rimane d'obbligo sottolineare la differenziazione tra discipline tecniche che necessitano di pre-requisiti connessi alla mobilità articolare ed alla pre-acrobatica ed altre, quali il mezzofondo, che posano le fondamenta sulla costruzione ed ottimizzazione dell'apparato cardio-respiratorio oltre che muscolo, tendineo-legamentoso. Studi acclarati sugli sport di squadra (Ward et Al., 2002), definiscono l'inizio del processo di specializzazione non prima dei 16 anni. Lenny Wiersma, emerito cattedratico dell'Università californiana di Berkeley, nei suoi studi applicati, ritiene probabile una limitazione dello sviluppo delle abilità motorie in seguito ad una fase di specializzazione precoce impostata su una serie di movimenti e gestualità ridotte e specifiche unicamente della stessa disciplina. In un altro studio, Barynina e Vaitsekhovskii (1992), hanno osservato l'evoluzione di atleti di élite tra i quali, quelli che si sono sottoposti ad allenamenti di specializzazione precoce, hanno evidenziato una carriera molto più breve rispetto a quelli che hanno svolto una preparazione ponderata e multilaterale. Bisogna considerare altresì l'insorgere della sindrome da "burnout" (Dalton, 1992), in cui si sviluppa una condizione di esaurimento psico-fisico. Questa fase depressiva si realizza spesso in comunione a crisi di motivazione, sfociando spesso in una sorta di svalutazione dell'attività sportiva e dell'autostima (Raedeke e Smith, 2001). Pertanto, i rischi derivanti da una specializzazione precoce possono essere riassunti in questi tre punti principali:

- 1) stagnazione delle prestazioni, causati spesso dall'eccesso di allenamenti in regime lattacido (inibizione enzimi LDH);
- 2) incremento degli infortuni (traumi dell'apparato locomotore, dovuti alla presenza di squilibri e scompensi);
- 3) abbandono precoce, causato dalla perdita di interesse per la ripetitività degli esercizi proposti e/o per la mancanza di nuovi stimoli fisici e psicologici.

Dall'analisi di questi preconcetti, è auspicabile considerare l'applicazione di una "multilateralità mirata" nella preparazione dei giovani mezzofondisti. Questa, per giovani di prospettiva, significa (in accordo con i modelli di prestazione e grazie alla composizione di fibre muscolari adeguate) anche una preparazione fatta di sprint e di balzi adatti all'età giovanile, il tutto configurato in maniera graduale e progressiva (Tschiene, 1987). Sempre in relazione ai giovani, di solito si riscontra un maggiore contenuto di minerale osseo nel tessuto scheletrico di atleti adolescenti sottoposti ad un allenamento regolare (Cassell, 1996). Ciò riguarda buona parte degli sport; tuttavia, in alcune giovani atlete, un allenamento di eccessiva intensità associato a un'alterazione del menarca potrebbe comportare una perdita di minerale osseo e talvolta anche disturbi alimentari (Malina, 1994).

Nel corso dell'attività fisica, alcuni giovani tendono sovente a subire stiramenti muscolari e deformazioni dei dischi intervertebrali. Le lesioni ai muscoli possono dipendere da squilibri di forza dello stesso gruppo muscolare o da scarsa irrorazione causata dal freddo o dalla stanchezza. È utile, per prevenire questo tipo di infortuni, apprendere bene l'esercizio prima di aumentarne il carico e, soprattutto, svolgere un adeguato riscaldamento. Per evitare lesioni al ginocchio, è opportuno evitare accosciate profonde durante le esercitazioni, indossare calzature appropriate e, infine, controllare anche l'appoggio dei piedi. Allo scopo di proteggere le strutture del rachide, è necessario evitare carichi ripetuti sulla colonna nella stessa seduta di allenamento, rinforzare la muscolatura addominale e dorsale, nonché quella dei muscoli antigravitazionali e posturali. Dal punto di vista dei contenuti e della sua concezione, si potrebbe definire il compito dell'allenamento giovanile in tre punti:

- 1) garantire che la costruzione a lungo termine della prestazione inizi in maniera adeguata (multilaterale) ma al tempo stesso specifica a seconda della disciplina praticata;
- 2) individuare e promuovere il talento;
- 3) orientare gli obiettivi di costruzione della prestazione in funzione dei presupposti che caratterizzano la capacità prestativa in queste fasce di età.

Nella proposizione di questo modello di crescita evolutiva, la multilateralità crea le condizioni per la costruzione di basi solide, di uno sviluppo armonico e di un miglioramento graduale che potrà condurre alla miglior prestazione in età adulta. Questi aspetti comportano anche una riduzione del rischio-infortuni e la possibilità di una carriera sportiva più lunga e lungimirante.

La seconda parte sarà pubblicata sul prossimo numero.



ATTREZZI PESANTI E LEGGERI: QUESTIONE DI CHIAREZZA

Francesco Angius

Collaboratore FIDAL per il settore lanci ininterrottamente dal 2000.
Diplomato Isef nel 1988.
Laurea in Scienze motorie, 2002.
Laurea magistrale in Scienza e tecnica dello sport, 2004.
Allenatore specialista dal 1995.
Allenatore benemerito dal 2015.
Allenatore di 4° livello europeo dal 2015.
Palma di Bronzo al merito tecnico.
Quercia di 1° livello.
Insegnante di ruolo scuola Media Orbetello.
In possesso dell'abilitazione all'insegnamento per la scuola media dal 1991 e superiore dal 1993.
Autore di oltre 100 articoli su riviste specializzate in atletica leggera e nel movimento umano.

Nell'allenamento dei lanciatori di disco il gesto del lanciare è centrale a tutto il processo del training concentrando su di sé tutte le attenzioni dell'atleta stesso e degli addetti ai lavori che collaborano con lui nella ricerca di una prestazione importante. La speculazione metodologica e scientifica ha focalizzato l'attenzione principalmente sullo studio e sulla ricerca della meccanica più corretta nell'eseguire il lancio di gara e sulle modalità addestrative per giungere a quest'agognato risultato. Anche l'andamento dei lanci all'interno di una programmazione pluriennale e annuale ha permesso che si usassero "fiumi d'inchiostro" e si ricercassero le migliori tendenze allenanti per capitalizzare al massimo gli sforzi dell'atleta e giungere al momento opportuno con le massime possibilità prestative.

L'aspetto dove si è fatta meno ricerca è sicuramente in riferimento a cosa lanciare e a quali attrezzi si potesse attingere per ottimizzare l'aspetto tecnico e creare un movimento corretto, stabile, ma allo stesso tempo efficace e con la massima velocità di uscita che permane l'aspetto biomec-

Quali attrezzi utilizzare, sia come tipologia sia come peso, è l'argomento indagato dall'autore al fine di ottimizzare e stabilizzare l'esecuzione tecnica e raggiungere la massima velocità di uscita dell'attrezzo in gara. L'autore, riferendosi alle attuali conoscenze scientifiche della letteratura e alla prassi di allenamento, chiarisce la differenza tra gli obiettivi e le caratteristiche degli esercizi speciali e degli esercizi specifici. Precisa che l'utilizzo dell'attrezzo di gara di fatto rappresenta un'esercitazione specifica, si evidenzia che l'utilizzo di attrezzi pesanti e leggeri, entro determinati e ristretti range di maggiore o minore peso, consente di raggiungere le 6 valenze ritenute significative al fine di classificare l'esercitazione come speciale e pertanto di essere il più efficace possibile, permettendo il massimo transfert allenante. L'utilizzo di altre tipologie di attrezzi ausiliari, molto diffusi in passato, rischia di compromettere l'efficace passaggio all'attrezzo di gara.

Particolare attenzione è riservata alla "barriera della velocità" ed alle accortezze relativamente all'uso continuo e stereotipato dell'attrezzo di gara che in periodo di avvicinamento alla stessa può essere consigliato rispetto ad altri momenti in cui è controindicato; al riguardo si precisa che, all'interno di un periodo o blocco di allenamento, è necessario alternare e combinare dischi di vario peso al fine di incrementare non solo la velocità di rilascio ma anche la tecnica grazie a questa variabilità.

A tal fine si chiarisce la tecnica che spinge all'uso di attrezzi pesanti e leggeri, precisandone i rispettivi vantaggi e le motivazioni all'uso in ciascun periodo. Anche in questo caso la variabilità dei lanci è al centro di una corretta programmazione.

Nell'ultima parte si analizza la correlazione tra la prestazione in gara maschile e femminile ed i risultati ottenuti con attrezzi pesanti e leggeri, evidenziando come il transfert, pur restando significativo, tenda a diminuire con l'aumentare della qualificazione degli atleti.

Giuliano Grandi

Nella pagina a fronte, **Leonardo Fabbri e Zane Weir**,
Campionati Mondiali a Budapest 2023.
In questa pagina, **Sara Fantini**,
Campionati Italiani Assoluti a Rieti 2022.



canico fondamentale di tutti i lanci e il punto di riferimento fondamentale per ottenere alte prestazioni.

Non che la ricerca abbia completamente ignorato questo campo dell'allenamento, ma sicuramente non esiste una bibliografia molto ricca, soprattutto in rapporto ad altri aspetti biomeccanici della disciplina.

Pertanto, lo scopo è di tracciare un percorso che chiarisca, quanto più possibile, un approccio razionale e scientifico sull'argomento.

ESERCIZI SPECIALI E SPECIFICI

Assolutamente fondamentale è innanzi tutto chiarire e definire il significato di questi due termini e per questo ci viene incontro il prof. Silvaggi che dà queste definizioni:

Esercizi speciali

Esercizi che rispettano il gesto di gara ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono e aumentano la velocità rispetto al gesto di gara.

Il loro obiettivo è migliorare la coordinazione intra e intermuscolare per perfezionare la tecnica.

Esercizi specifici

Esercizi che corrispondono a quelli di gara nelle condizioni vicine alla competizione.

Il loro obiettivo è stabilizzare la tecnica attraverso la ripetizione sistematica dei gesti.

L'uso degli attrezzi di peso superiore o inferiore allo standard rientra, come vedremo dopo aver fatto un ulteriore chiarimento e inquadramento, negli esercizi speciali, mentre l'attrezzo standard è da riferire alle esercitazioni specifiche.

Volendo semplificare e un po' banalizzare potremmo dire che i primi creano le condizioni affinché i secondi possano essere utilizzati al massimo livello possibile, per cui più alto sarà il livello di preparazione speciale e maggiore potrà essere il grado di perfezione tecnica e di velocità di rilascio.

Affinché un'esercitazione possa essere annoverata tra quelle speciali il dottor Y. Verchoshansky enuncia il principio della corrispondenza cinematica e dinamica tra l'esercizio da noi scelto per essere speciale e i movimenti del gesto in gara.

Afferma che, affinché un esercizio possa essere classificato come speciale, devono essere presenti i seguenti requisiti:

- I gruppi muscolari impegnati nel lavoro devono essere gli stessi del movimento di gara.
- L'ampiezza e la direzione del movimento devono corrispondere.
- Il tratto accentuato dell'ampiezza del movimento, dove cioè si concentra il massimo sforzo, deve essere identico o simile.
- L'entità dell'impegno di forza deve essere uguale o superiore a quella di gara.
- Il range temporale (velocità di raggiungimento) necessario per raggiungere il massimo impegno di forza deve corrispondere.
- Il regime di lavoro muscolare (o i regimi) devono essere gli stessi e con lo stesso ordine d'intervento.

Pensare che ogni mezzo di forza speciale abbia tutte e contemporaneamente queste caratteristiche è difficile, spesso quando ne assume tre o quattro possiamo considerarci soddisfatti e sicuri di svolgere un lavoro speciale efficace.

Il lancio degli attrezzi alleggeriti e appesantiti invece, all'interno del range di peso che tra un attimo tratteremo, ha la possibilità di avere tutte e 6 le valenze e pertanto di essere il più efficace possibile e di permettere il massimo transfert allenante (Anatoliy Bondarchuk).

L'ASSIOMA DI KUZNETSOV

Un assioma, in epistemologia, è una proposizione o un principio che è assunto come vero perché ritenuto evidente o perché fornisce il punto di partenza di un quadro teorico di riferimento.

Kuznetsov teorizza che il limite che distingue i lanci intesi come specifici (e quindi facenti parte della tecnica vera e propria) e quelli speciali (pertanto classificati come lanci di forza speciale) è fissato sul 10% del peso dell'attrezzo standard.

Chiariamo: nel settore maschile, dove il peso del



Daisy Osakue, Campionati Europei a Silesia 2023.

disco è di 2 kg, il range tra 1,8 kg e 2,2 kg definisce l'ampiezza possibile degli attrezzi che lanciati costituiscono e potenziano l'aspetto tecnico, pertanto sono da intendersi come attrezzi con i quali si fa la tecnica di gara, dunque sono lanci specifici. Nelle donne, 1 kg è il peso dell'attrezzo, tale finestra va dall'0,8 kg al 1,2 kg.

Le esercitazioni di lancio eseguite con dischi di peso superiore o inferiore ai limiti fissati sono riconosciute come speciali e tendenti a sviluppare una forza muscolare specifica in direzione del gesto di gara, la più specifica possibile.

Esiste un limite superiore e inferiore di peso anche per le esercitazioni speciali di lancio, oltre il quale l'esercizio perde le sue caratteristiche (le 6 precedentemente indicate da Yuri Verchoshansky) e che pertanto non va superato per non rendere nullo o insignificante il transfert fisiologico e motorio.



Yuri Verchoshansky.



Moderni dischi di allenamento di vario peso.

Per gli uomini è fissato in 3 kg verso l'alto e in 1,5 kg in basso e per le donne 1,5 kg / 0,7 kg.

Oltre questi limiti si modificano troppo gli aspetti cinematici e dinamici del gesto di gara e si rischia un transfert negativo (Cal Dietz).

ATTREZZI AUSILIARI E UN PASSATO CHE NON RITORNA

Spesso, soprattutto nel passato, si è assistito a un uso importante di attrezzi ausiliari di lancio, soprattutto appesantiti.

Quindi palle maniglia, sbarre, manubri, palle con maniglia corta, sfere di acciaio, ecc., nel tentativo di trovare attrezzi che avessero un peso superiore a quello di gara e incrementare l'impegno muscolare senza snaturare la tecnica esecutiva.

Oggi credo si possano oramai riporre nel libro dei ricordi questi attrezzi perché sul mercato si trovano dischi di ogni dimensione e peso che svolgono in modo più adeguato il compito di un impegno maggiore.

Lo stesso vale anche per quei pochi tentativi di simulare attrezzi leggeri (palline da tennis o da baseball, palle con maniglie alleggerite, ecc.).

Quello che rende oggi inaccettabile il loro uso è la diversità dell'impugnatura che costringe l'arto lanciante ad avere una contrazione agonista generata dal dover impugnare e stringere l'attrezzo, mentre il disco invece sta appoggiato nella mano e il segmento corporeo superiore di lancio si trova in completa decontrazione.

L'uso opposto della muscolatura agonista e antagonista pertanto suggerisce, anzi impone, di ricollocare il loro uso nel nostro passato e guardare avanti verso una ripartizione sempre più corretta del peso negli attrezzi modificati.

Ulteriore aspetto negativo di questi "oggetti del passato" era un decorso della traiettoria dell'attrezzo troppo diversa da quella del gesto di gara, con l'intervento eccessivo di muscolatura accessoria che ostacolava poi il passaggio all'attrezzo di gara e la difficoltà di gestione di quegli attrezzi che avevano un centro di massa troppo lontano o troppo in basso rispetto all'impugnatura.

BARRIERA DELLA VELOCITÀ

"La barriera della velocità rappresenta la stabilizzazione della velocità di movimento causato da uno stereotipo motorio" (Wikipedia).

Questo avviene attraverso l'uso continuato e stereotipato di un attrezzo, principalmente quello standard, che conduce a una fissazione di una gestualità, il lancio completo, di una velocità e del suo ritmo esecutivo.

Tale condizione è fondamentale in vicinanza della gara più importante della stagione agonistica perché permette il raggiungimento della stabilità tecnica essenziale soprattutto in concomitanza con i Campionati Internazionali dove gli atleti devono affrontare più competizioni nell'arco di pochi giorni

o talvolta di poche ore con un numero di tentativi limitati (qualificazioni).

Esiste, malauguratamente, un rovescio della medaglia determinato dall'immutabilità della velocità esecutiva che subisce poche oscillazioni tra un tentativo e l'altro.

Quindi, se l'obiettivo non è più la stabilità tecnica, o non solo quella, ma il fondamentale accrescimento della velocità di rilascio, allora si deve procedere diversamente.

È necessario alternare o combinare i dischi di vario peso all'interno di un periodo o blocco d'allenamento.

Tale dinamica allontana la possibilità di adattamento a breve termine alla ritmica dettata da un unico stimolo (un solo attrezzo utilizzato) e porta il sistema nervoso e i sistemi propriocettivi ed esecutivi a doversi continuamente confrontare con velocità sempre differenti, con possibilità di strutturare una maggiore plasticità nervosa e una frequenza di trasmissione nervosa più elevata (soprattutto grazie ai leggeri) (W. Starosta).

Un altro vantaggio della variazione degli attrezzi (metodo variabile) sta nel miglioramento tecnico che è sicuramente più efficace quando la proposta di stimoli diversi e vari porta a un arricchimento del bagaglio motorio e alla possibilità di poter accedere a nuovi e diversi schemi motori per strutturare e correggere gli errori.

TECNICA DA ATTREZZO PESANTE E LEGGERO

Durante la preparazione annuale esistono periodi nei quali si predilige l'uso prevalente di un attrezzo piuttosto che un altro.

Nel periodo invernale quello pesante è il focus, mentre in quello del tapering il leggero è quello d'elezione.

L'uso insistito su tali attrezzi, poco variati e poco alternati tra loro e con lo standard, può generare lo sviluppo di una "tecnica da attrezzo pesante o leggero".

Ci spieghiamo meglio.

L'atleta con la sua capacità d'adattamento e le mol-



Alessio Mannucci, Campionati Italiani Assoluti a Rieti 2022.

te ripetizioni crea un programma motorio specifico per questi attrezzi e adatta la tecnica corretta e la ritmica alle possibilità che gli concede l'attrezzo "super usato".

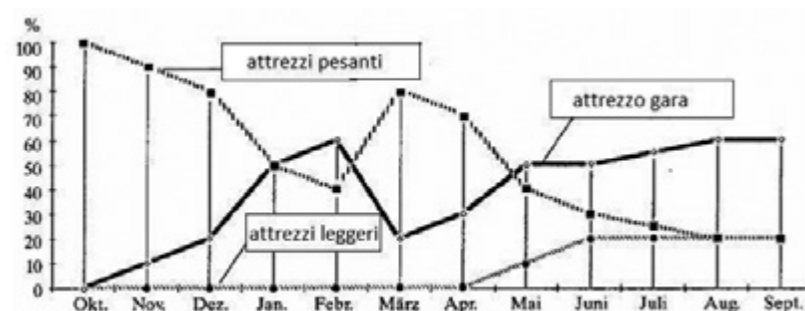
Entra in forma con un attrezzo diverso dallo standard con il quale ottiene le sue migliori prestazioni senza che questo comporti un transfert positivo rispetto all'attrezzo gara, anzi spesso questo è negativo.

Nei test del periodo gli atleti ottengono prestazioni record con gli attrezzi diversi e lo standard ristagna.

L'instaurarsi di questo meccanismo segnala un uso errato degli attrezzi pesanti/leggeri e una scarsissima variabilità.

Il fenomeno può essere transitorio, ma richiedere

Principio della variabilità



un tempo lungo per scomparire e ciò può interferire con una corretta programmazione e mandare in fumo molti sforzi ed energie che diventano inutili. Programmare correttamente e usare bene la variabilità dei lanci è l'arma, come nella barriera della velocità, per impedire tale spiacevole fenomeno.

ATTREZZI PESANTI: MOTIVAZIONI ALL'USO

Lanciare gli attrezzi pesanti presenta diversi aspetti positivi che possono essere riassunti in tre indicazioni:

- 1) la catena cinematica del lancio non è alterata rispetto al gesto con l'attrezzo standard, ma solo allungata temporalmente;
- 2) la muscolatura agonista, i muscoli fissatori e i sinergici sono allenati secondo l'espressione tecnica di gara con particolare attenzione alle qualità elastiche e di allungamento;
- 3) lo sforzo più intenso generato dall'uso di tali attrezzi determina il reclutamento di un maggior numero di unità motorie (Jeno Koltai).

Queste indicazioni fornite dall'illustre studioso ungherese già nell'altro secolo rimangono tuttora valide e confermano quanto teorizzato da J. Verchovskij e riportato in precedenza nel confermare la grande specificità di questo mezzo allenante, uno dei più performanti.

Accanto a questi riferimenti sono presenti altri indubbi vantaggi derivati.

Innanzitutto il peso maggiore tende un po' a rallentare i dinamismi e questo permette di percepire meglio la gestualità in atto e avere un migliore feedback cinematico con una più facile possibilità di migliorare la tecnica e correggere gli errori.

Permette soprattutto di percepire meglio e interiorizzare i momenti chiave del lancio quali la fase di doppio appoggio al suolo nel finale.

Determina lo sviluppo di una forza rotazionale che nessun esercizio di pesistica o di forza speciale a secco riesce a generare con tale velocità e impegno muscolare.

L'aumento del peso dell'attrezzo porta l'organismo e la muscolatura a forze massimali dinamiche con valori molto importanti.

Accanto a questi aspetti però ci sono criticità che è necessario sottolineare quali:

- 1) perdere sensibilità con l'attrezzo di gara
- 2) impegno fisico ed energetico maggiore
- 3) rischio di lesioni.

Sulla sensibilità rimandiamo a quanto detto nell'instaurazione della "tecnica da attrezzi pesanti/leggeri".

Ricordiamo brevemente il concetto di variabilità che riduce notevolmente tale rischio.

Mentre sicuramente il maggiore impegno fisico ed energetico è evidente, soprattutto negli atleti

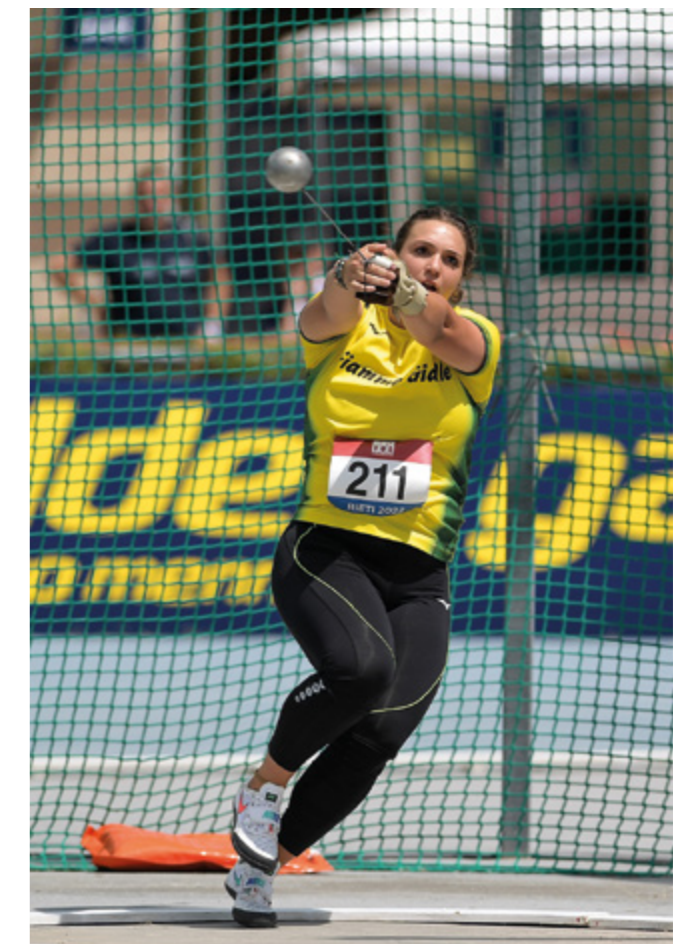
esperti, comportando un maggiore rischio di affaticamento. È necessario permettere più giorni di recupero tra sedute con prevalente utilizzo di attrezzi pesanti (a differenza dei leggeri dove la fatica neurogena s'instaura prima ma si rigenera velocemente) per consentire un allenamento proficuo e abbattere il rischio d'infortuni.

Le zone massimamente a rischio per affaticamento e sovraccarico sono il rachide lombare, gli adduttori e il pettorale che sono intensamente sollecitati. Il riposo, la conoscenza degli atleti e l'ascolto e la comprensione della loro fatica sono fondamentali.

ATTREZZI LEGGERI: MOTIVAZIONI ALL'USO

Altrettanto significativo è l'uso degli attrezzi leggeri che hanno uno spazio di utilizzo prioritario più limitato rispetto ai pesanti. Questo è dovuto alla componente neurogena su cui influiscono prioritariamente, mentre la loro incidenza sui fattori metabolici e fisici è più ridotta.

Servono per migliorare la velocità specifica del movimento di gara e aumentare i dinamismi della muscolatura impegnata nell'esecuzione grazie ad



Rachele Mori, Campionati Italiani Assoluti a Rieti 2022.

un'intensa stimolazione del sistema nervoso e principalmente dei neurotrasmettitori. Il minor peso permette ai neurotrasmettitori di aumentare il numero di stimoli inviati agli organi effettori (muscoli) e ad accrescere la frequenza. Il fenomeno produce un incremento immediato della velocità specifica e la strutturazione di tracce mnestiche paradossali che, teoricamente, possono essere poi applicate al lancio dell'attrezzo standard. L'utilizzo degli attrezzi leggeri è una modalità diretta d'incremento della velocità di lancio, produce in breve tempo ottimi risultati, ma altrettanto rapidamente porta a stagnazione degli stessi. Questa pertanto è la motivazione che spinge a usare tale attrezzo principalmente in un tempo determinato e specifico e sempre alternato con altri attrezzi (standard e pesante). Un grande vantaggio nel suo uso sembrerebbe la minor fatica fisica generata dal ridotto peso dell'attrezzo, ma in realtà questa è compensata dalla

grande velocità esecutiva, per cui rimane uno sforzo impegnativo ma principalmente per un affaticamento nervoso. Tale tipo di fatica, che all'inizio insorge facilmente e velocemente, successivamente, con la pratica, può essere posticipata. Tale deficit è pagato e recuperato molto velocemente, più rapidamente di quello generato dagli attrezzi pesanti che hanno un'incidenza maggiore a livello muscolare. Uno svantaggio degli attrezzi leggeri, come per i pesanti, è il rischio d'infortuni, non tanto a carico dei muscoli agonisti, ma degli antagonisti, tesi a frenare il movimento alla fine della sua corsa. Nel caso di movimenti troppo veloci, di attrezzi troppo leggeri e di affaticamento potrebbero non essere in grado di svolgere correttamente il loro compito e andare incontro a gravi lesioni. Si consiglia, pertanto, un progressivo e graduale avvicinamento nel peso degli attrezzi utilizzati nel training con i dischi leggeri.



Sofia Coppari, Campionati Italiani Juniores a Rieti 2022.

TENDENZE FUNZIONALI DEL TRANSFERT DI ALLENAMENTO IN RELAZIONE AGLI ATTREZZI PESANTI/LEGGERI

Gli studi di Anatolij Bondarchuk, prestigioso e titolato allenatore e ricercatore russo soprattutto nell'ambito dei lanci atletici, forniscono spunti interessanti da cui trarre indicazioni fondamentali per comprendere la funzionalità dell'uso di tali attrezzi. Nelle due tabelle sottostanti, l'autore riporta il grado di correlazione (tra 0, che testimonia nessun transfert, e 1 con quest'ultimo valore che è il massimo) tra i vari attrezzi e la prestazione con l'attrezzo di gara. L'analisi dei dati rileva due tendenze manifeste. In prima istanza si nota che con l'elevazione del livello di qualificazione degli atleti l'effetto transfert dei vari attrezzi tende a diminuire.



Anatolij Bondarchuk.

TABELLA 1 Correlazione tra i risultati con attrezzi più leggeri e pesanti in relazione ai risultati di discoboli uomini di varia qualificazione

	40-45 mt	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt
Lancio con 1,5 kg	0,789	0,845	0,678	0,742	0,645	0,548
Lancio con 1,8 kg	0,825	0,768	0,812	0,856	0,835	0,789
Lancio con 2,25 kg	0,765	0,742	0,812	0,857	0,798	0,849
Lancio con 2,5 kg	0,567	0,667	0,824	0,765	0,895	0,824

TABELLA 2 Correlazione tra i risultati con attrezzi più leggeri e pesanti in relazione ai risultati di discobole donne di varia qualificazione

	40-45 mt	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt
Lancio con 0,75 kg	0,886	0,765	0,745	0,820	0,702	0,642
Lancio con 1,25 kg	0,668	0,650	0,786	0,724	0,804	0,765
Lancio con 1,5 kg	0,456	0,556	0,624	0,785	0,888	0,789

Adattato da Anatolij Bondarchuk

La logica di questo fenomeno è palese e nota agli allenatori da molto tempo e anche agli studiosi in ambito sportivo; è legata alla minore capacità di adattamento che si ha in atleti fortemente allenati ed evoluti, nei quali le riserve adattive tendono a decrescere man mano che tali soggetti si avvicinano ai loro limiti fisiologici e biologici massimi. Il transfert risulta meno efficace, ma sempre esistente. Lo stesso avviene anche con gli altri mezzi allenanti e si mostra evidente e macroscopico in riferimento alla loro minore specificità e correlazione con il gesto e l'attrezzo di gara. L'altra evidenza è da ascrivere al maggior livello di

correlazione tra gli attrezzi pesanti e lo standard rispetto a quelli leggeri a parità di differenza di peso. Tale rapporto non è macroscopico, ma è evidente e tende ad accrescersi in relazione sempre al livello qualitativo più elevato degli atleti. L'ipotesi è, come già teorizzato, che l'adattamento nervoso generato dagli attrezzi leggeri sia più precoce e che la riserva di plasticità del cervello umano tende a "saturare" prima rispetto a quanto provocato dagli attrezzi pesanti che hanno un maggior carico a livello muscolare che sposta in modo e con tempi più lunghi le capacità di adattamento dell'organismo. È solo un'ipotesi, ma sicuramente plausibile.

CONCLUSIONI

Il lancio degli attrezzi pesanti/leggeri è un mezzo fondamentale, prioritario e performante per allenare il lanciatore di disco grazie alla sua grandissima correlazione con l'attrezzo standard e il movimento di gara.

Il "principio della variabilità" deve essere sempre presente, con corretti spostamenti quantitativi, per garantire la massima efficacia a tale modalità di training.

BIBLIOGRAFIA

Jeno Koltai: "Didattica dell'atletica leggera", 1975, Società Stampa Sportiva.

Yuri Verkhoshansky, Mel Siff, e al.: "Supertraining" 2009.

Yuri Verkhoshansky: "Special strength training. Manual for coaches" 2010.

Cal Dietz, Ben Peterson: "Triphasic Training: A systematic approach to elite speed and explosive strength performance" 2012.

Matteo Storti, Campionati Italiani Juniores a Rieti 2022.



Starosta. W.: "Alcuni problemi della tecnica sportiva" SdS, 1987.

Starosta. W.: "Titolo: Ruolo delle sensazioni cinestetiche nell'insegnamento e perfezionamento della tecnica sportiva." Editore Universit 2004.

Anatoliy P. Bondarchuk: "Transfer of Training in Sports" Vol. 1/2/3/4 editi nel 2007/2010/2017/2022
Jesus Dapena and William J. Anderst: "Discus Throw Men and Women" 1996.

Nicola Silvaggi: "La programmazione del lanciatore delle categorie allievi e juniores" FIDAL Lombardia 2022.

Nicola Silvaggi: conversazioni private.

Dane Miller: "The Benefits of Throwing Heavy Implements" Throws University 2020.

Dane Miller: "The Good and the Bad of Throwing Heavy Implements" Throws University 2018.



Diletta Fortuna, Campionati Europei U23 ad Espoo 2023.



LANCIO DEL VORTEX 25 ANNI DI STORIA 1999-2023

Alessandro Saccà

Allenatore delle specialità di lancio nelle categorie giovanili.
Collaboratore della Struttura Tecnica del Comitato Regionale FVG.

1. INTRODUZIONE

Il contenuto di questo elaborato nasce dalla curiosità di risalire alle migliori prestazioni della disciplina di lancio¹ del vortex in Italia per le categorie Ragazzi e Ragazze.

Man mano che la ricerca proseguiva, i dati raccolti hanno permesso un'analisi più ampia sull'argomento, al punto da poter fare delle considerazioni in merito alla storia, alla statistica, all'evoluzione della disciplina stessa.

Questo lavoro si pone quindi l'obiettivo di rispondere alle seguenti domande:

- Qual è stato il razionale alla base della scelta del vortex come attrezzo da lancio?
- Quali sono le migliori prestazioni italiane della disciplina del lancio del vortex per le categorie Ragazzi e Ragazze?
- Che percorso hanno poi svolto nelle categorie superiori, con particolare riferimento al giavel-

¹ Si rimanda all'Appendice A per quanto concerne la differenza tra i termini "lancio" e "tiro".

L'introduzione del lancio del vortex nelle gare della categoria Ragazzi e Ragazze, lo studio statistico dei risultati conseguiti nel corso degli anni, le correlazioni tra le prestazioni ottenute con questo attrezzo e quelle con il lancio del giavelotto sono gli argomenti che, con un ricco elaborato, l'autore si propone trattare.

La prima parte del lavoro è dedicata ad una introduzione e ad un'analisi storico-regolamentare che prende in considerazione le fasi iniziali di sperimentazione con vari attrezzi, l'attuale tendenza ad utilizzare il vortex in quasi tutte le regioni e le varie tipologie di vortex in commercio. Il terzo capitolo riporta un'ampia e dettagliata indagine statistica, la cui prima parte riguarda le migliori prestazioni maschili e femminili ottenute finora nel lancio del vortex, l'andamento delle stesse nel corso degli anni (dal 1999 al 2023), le graduatorie all-time e le liste all-time maschili e femminili.

La seconda parte del terzo capitolo prende in considerazione l'andamento e la distribuzione annuale delle prestazioni, ricca di tabelle e grafici di grande interesse, efficacemente commentati.

Il quarto capitolo è riservato ad una esauriente ed innovativa analisi di carattere statistico e non biomeccanico relativa all'efficacia dell'utilizzo del vortex ai fini di una successiva scelta del lancio del giavelotto, utilizzando due approcci metodologici: valutare il percorso ago-

nistico degli atleti con i migliori risultati nel vortex e il background nel vortex dei migliori giavelottisti.

È stato poi analizzato il percorso agonistico, fino alla categoria promesse, degli atleti over 1000 punti nel lancio del vortex.

Anche questo capitolo è arricchito da originali ed esplicative tabelle e grafici, ampiamente commentati dall'autore, di grande utilità per allenatori e dirigenti.

Il quinto capitolo trae le conclusioni focalizzando alcuni aspetti emersi dal presente studio: migliore propensione delle ragazze rispetto ai ragazzi nel proseguire la carriera nel giavelotto, fenomeno del dropout che coinvolge sia i maschi che le femmine, validità propedeutica del vortex anche se da un punto di vista biomeccanico non perfettamente correlato con il gesto del giavelotto, suggerimenti per gli allenatori, in particolare dei lanci. Alla fine dell'articolo si riporta una ricca bibliografia.

D'accordo con l'autore diversi allegati, fra i quali corpose tabelle, sono state escluse dall'articolo in quanto non strettamente funzionali alla comprensione del testo proposto; tuttavia, ritenendole in ogni caso uno strumento di arricchimento per i nostri lettori, sono consultabili tramite il link indicato nella sezione "AtleticaStudi" del "Centro Studi & Ricerche" - home page del sito fidal.it.

Giuliano Grandi



lotta, gli atleti che da Ragazzi/e hanno ottenuto ottime prestazioni con il vortex?

- Esiste una relazione tra le migliori prestazioni nel lancio del giavelotto delle varie categorie e le migliori prestazioni nel lancio del vortex?

I dati raccolti in questo elaborato provengono in gran parte dalle graduatorie del sito FIDAL, grazie al quale è possibile risalire fino all'anno 2005. Per completare le lacune delle annate 1999-2004 è stato fondamentale il supporto di Raul Leoni e dei Comitati Regionali che si sono resi disponibili a fornire i dati mancanti. Un sentito ringraziamento va ad Elio Olevano per la lettura critica e gli utilissimi suggerimenti.

Tutti i dati riportati nel presente lavoro sono aggiornati a dicembre 2023.

2. STORIA

La disciplina del lancio del vortex è stata introdotta dalla FIDAL nel 1999. Fino a quel momento le discipline di lancio previste dal programma FIDAL, o sperimentate dai Comitati Regionali e Provinciali, per le categorie Ragazzi e Ragazze (12-13 anni) propedeutiche al lancio del giavelotto erano:

- Lancio della palla da baseball (142 g) o della palla da 200 g.
- Lancio del giavelotto da 300 o 400 g, o di giavelotti con estremità morbide.

È rilevante evidenziare il fatto che l'attività giovanile, in particolare fino alle categorie Ragazzi e Ragazze, è gestita localmente dai Comitati Regionali e Provinciali. Con riferimento alle **Norme Attività 2023** della FIDAL [1] "i regolamenti sono stilati dai Comitati Regionali e devono essere inviati alla FIDAL - Ufficio Promozione". Inoltre "Le distanze di gara e gli attrezzi, in peso ed altezza, sono da ritenersi di riferimento per tutti i programmi gara pre-



Nella foto a sinistra: il primo modello di vortex, commercializzato con il nome di Vortex Howler. A destra: un fotogramma della pubblicità trasmessa per commercializzare il prodotto, evidentemente orientato ai giovani praticanti di football americano.

disposti dai Comitati Regionali”, e ancora “In chiave promozionale si potranno organizzare gare di giavellotto da g 400 per i Ragazzi e da g 300/400 per le Ragazze, su richiesta dei Comitati Regionali e previa autorizzazione dalla Direzione Tecnica Federale - Direzione Tecnica Giovanile, al fine di monitorare l’attività.”

L’adozione del vortex quale attrezzo da lancio per le categorie Ragazzi e Ragazze è pressoché unanime su tutto il territorio nazionale, anche se esistono realtà che preferiscono attrezzi differenti. I Comitati Regionali che adottano come principale attrezzo da lancio un attrezzo differente dal vortex sono Bolzano (palla 200 g), Puglia (giavellotto 400 g), Trento (palla 150 g).

Le origini del vortex affondano nel football americano dei primi anni ‘90, quando l’inventore ed innovatore di giocattoli David Fuhrer [2] creò per la ditta OddzOn [3] una palla, più piccola e leggera di un pallone da football americano, dotata di una coda per stabilizzare l’attrezzo in volo e di tre fischietti inseriti nel corpo della palla per avere un riscontro immediato della velocità di rilascio dell’attrezzo.

Il primo modello di vortex venne rilasciato nel 1993 con il nome di Vortex Howler all’interno della linea di prodotti Koosh della ditta OddzOn, successivamente acquisita nel 1997 dalla ditta Hasbro [4] [5], e ad esso seguirono negli anni numerose varianti con innumerevoli sperimentazioni. Per un approfondimento sull’argomento si rimanda al riferimento [6].

I vantaggi dell’attrezzo, commercializzati nella pubblicità dell’epoca, sono l’impugnatura facilitata ed il peso ridotto grazie alle dimensioni inferiori rispetto ad una palla standard di football americano. L’attrezzo proposto è evidentemente un gioco propeedeutico destinato ai giovani principianti di quello sport, soprattutto perché lo slogan della pubblicità recitava “il pallone da football che vola più lonta-

no”, in grado di volare “oltre 90 yards” (circa 82 m). Le premesse sono quindi quelle di un attrezzo economico, facile da impugnare, leggero, sicuro per chi si trova in zona di caduta (è pensato per essere preso al volo), stabile nel volo grazie alla coda, accattivante per la forma e per il suono, che può eseguire lunghe gittate.

Sul finire degli anni ‘90 il settore lanci della Federazione Nazionale, in particolare l’allora responsabile di settore prof. Domenico Di Molfetta, decise di apportare una modifica all’approccio ai lanci nelle categorie promozionali, cercando quindi un attrezzo che avesse maggiore attinenza con il gesto tecnico del lancio del giavellotto rispetto alla pallina da baseball, il cui utilizzo per le categorie promozionali era allora largamente diffuso. Come possibili candidati furono selezionati il turbojav² e il vortex.

Dopo alcune indagini, il settore lanci della Federazione si orientò verso il vortex principalmente perché dimostrò di avere una forte attrattiva nei confronti dei ragazzi e si passò quindi a proporre l’adozione di tale attrezzo su tutto il territorio nazionale. I motivi del successo del vortex, presso quasi tutti i Comitati Regionali e Provinciali, possono quindi essere così riassunti:

- è comunemente considerato un attrezzo propeedeutico al lancio del giavellotto. La maggiore attinenza con il giavellotto rispetto alla pallina consiste nel fatto che il vortex possiede, per quanto lungo solo 30 cm, un asse principale lungo cui lanciare (o “infilare”) l’attrezzo;

² Turbojav: si tratta di un attrezzo molto simile al giavellotto per forma ed impugnatura. Nelle versioni da 300 e 400 g ha una lunghezza di circa 70 cm. È realizzato interamente in plastica, con una punta di gomma che ne migliora la sicurezza per chi dovesse trovarsi in zona di caduta e che ne permette anche l’utilizzo indoor. Vedasi Appendice B.

- pur richiedendo un minimo di manualità affinché l’attrezzo venga lanciato correttamente in conseguenza del punto precedente, è possibile realizzare lanci di una discreta, se non considerevole, gittata, pur non eseguendo una tecnica simile a quella del lancio del giavellotto;
- le difficoltà iniziali dovute all’impugnatura sono comunque limitate, dato che è possibile lasciare ampia libertà di scelta alla sensibilità dell’atleta;
- l’aggiunta dei fischietti, che danno un riscontro uditivo di quanto sia la velocità di rilascio del vortex, rende il tutto più accattivante;
- è un attrezzo sicuro per chi si trova nella zona di caduta, dato che nasce proprio per essere preso al volo.

Nel corso degli anni successivi alla sua introduzione questo attrezzo da lancio è stato adottato mano mano anche dalle categorie degli Esordienti, talvolta con varianti dell’attrezzo ulteriormente più piccole e leggere per poter essere impugnature anche dai più piccoli. L’attrezzo è poi definitivamente uscito dall’ombra e dalle sperimentazioni nel momento in cui la IAAF ha pubblicato nel 2002 il documento “IAAF KIDS’ ATHLETICS - A Practical Guide” [7] citando il vortex come possibile attrezzo da lancio assieme al giavellotto corto (o un “giavellotto appropriato”). È possibile trovare risultati di gare di



Giacomo Puccini.

lancio del vortex anche in competizioni riservate a Cadetti/e o addirittura ad atleti di categorie superiori, ma chiaramente in quei casi lo scopo è puramente ludico o dimostrativo.

Non essendo il vortex un attrezzo da lancio completamente standardizzato, si sottolinea come non esista un regolamento specifico che ne definisca geometrie e peso.










Senza nessun intento di completezza, vengono presentati in **Tabella 1** alcuni vortex che è possibile vedere sui campi di atletica leggera, riportando i parametri di peso e lunghezza, nonché una immagine che ne descriva qualitativamente il profilo.

Genet Galli, Rieti 2021.



TABELLA 1 - Vortex utilizzati nei campi di Atletica Leggera.

Peso e lunghezza riportati in tabella sono stati ottenuti dalla misurazione di un solo attrezzo. Deviazioni di 31 cm sulla lunghezza e di 35 g sul peso sono ritenute plausibili.

	Modello	Peso	Lunghezza	Note
1		135 g	31 cm	Vortex Aero Howler (Hasbro, Nerf) È oggi uno dei modelli più commercializzati e diffusi nei campi. Lo si può trovare di innumerevoli colori e fantasie. È distinguibile dagli altri modelli per la posizione e la forma dei fischietti.
2		105 g	32 cm	Versione leggera del modello Vortex Aero Howler (Hasbro, Nerf).
3		130 g	32 cm	Vortex Mega Aero Howler (Hasbro, Nerf) Commercializzato prima del modello Aero Howler, posizione dei fischietti simili al modello Vortex Howler.
4		130 g	32 cm	Vortex Howler (Hasbro, Nerf) Primo modello largamente diffuso nei campi. Lo si ricorda spesso per i classici colori viola o blu.
5		130 g	30 cm	Vortex (TL Sunny Sports)
6		105 g	29 cm	Rocket Whistler XL (HQ Invento) Più leggero del classico Vortex Aero Howler ma comunemente utilizzato.
7		130 g	32 cm	Vortex Buzzooca (Conquest) Molto simile al Vortex Mega Aero Howler.
8		130 g	32 cm	Mega Howler Vortex Football (Hasbro, Nerf) Per quanto improbabile, è possibile vederlo usato in competizioni.
9		215 g	38 cm	Vortex Ultragrip Football (Hasbro, Nerf). Modello più lungo e pesante degli "standard". È molto improbabile vederlo utilizzato in competizioni.

Come è possibile notare dalla **Tabella 1**, la lunghezza della maggior parte dei vortex censiti si attesta tra 29 e 32 cm; sembra quindi che i produttori abbiano tutti fissato una lunghezza standard di circa 30-31 cm, con la sola eccezione di un modello decisamente più lungo e pesante che però è pressoché assente dai campi di atletica.

Per quanto riguarda il peso, pur a parità di lunghezza, sembrano esistere due gruppi di vortex, alcuni con un peso compreso tra 130 e 135 g, altri invece con un peso di circa 105 g. Da notare che un peso inferiore di 20-30 g, per un attrezzo di per sé leggero come il vortex, potrebbe non comportare un vantaggio per l'atleta che lo utilizza.

3. STATISTICHE

In questo capitolo vengono presentate alcune statistiche relative alla disciplina di lancio del vortex delle categorie Ragazzi e Ragazze. Non vengono prese in considerazione le prestazioni eseguite da atleti delle categorie Esordienti e nemmeno delle categorie Cadetti/e o superiori, anche perché in questo secondo caso le competizioni di lancio del vortex hanno una componente prevalentemente ludica o dimostrativa. Tutte le prestazioni presentate nel seguito della trattazione riguardano solo atleti tesserati FIDAL. Non verranno considerati, ad esempio, risultati ottenuti da atleti non tesserati FIDAL nel corso dei Campionati Studenteschi. La **Tabella 2** riporta le migliori prestazioni maschili

e femminile di lancio del vortex. Si evidenzia che entrambe le prestazioni sono al di fuori delle tabelle di punteggio FIDAL 2007 (per un approfondimento si veda l'Appendice F), dato che il limite di 1.200 punti è fissato per i Ragazzi a 77.01 m e per le Ragazze a 59.18 m.

A titolo informativo si evidenzia il fatto che per la stesura di questo elaborato non si è riusciti a risalire ai risultati di tutti i Campionati Studenteschi, soprattutto le fasi provinciali e regionali, ma si suppone che la migliore prestazione all-time di un atleta maschio under 14 sia di Stefano Censi (21/05/1999), il quale il 6 giugno 2012 ha realizzato la misura di 88.76 m nel corso del XXI Meeting Città di Conegliano [8] [9].

TABELLA 2 - Migliori prestazioni maschili e femminili, aggiornate a dicembre 2023

Categ.	Prestaz. (m)	Nome	Anno	cod. soc.	Società	Luogo	Data
RM	81.77	DI PALMA Antonio	2009	SA127	IDEATLETICA AURORA	NAPOLI	27/03/2022
RF	69.60	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	VELLETRI	29/06/2013

Antonio Di Palma.



3.1 Evoluzione della miglior prestazione di lancio del vortex

La ricostruzione dell'evoluzione delle migliori prestazioni di lancio del vortex parte dal 1999, anno di introduzione dell'attrezzo. Considerato il dettaglio dei risultati ai quali si è riusciti a risalire, il primo momento utile ai fini della compilazione delle seguenti tabelle è il fine settimana del 17-18 aprile 1999. È plausibile che altre competizioni siano state svolte nelle settimane immediatamente precedenti, considerato che per molti Comitati Provinciali e Regionali l'inaugurazione della stagione agonistica estiva avviene verso la fine del mese di marzo.



Martina Clean.

TABELLA 3 - Evoluzione della miglior prestazione nazionale del lancio del vortex Ragazzi

Prestaz. (m)	Nome	Anno	cod. soc.	Società	Luogo	Data
55.30	TOIGO Francesco	1986	BL006	USR LASEN - TORTELLINI RANA	BELLUNO	17/04/1999
56.28	TOIGO Francesco	1986	BL006	USR LASEN - TORTELLINI RANA	BELLUNO	22/04/1999
58.00	TRICHES Marco	1987	BL011	BELLUNOATLETICA	S. MARTINO LUPARI	05/06/1999
59.55	TOIGO Francesco	1986	BL006	USR LASEN - TORTELLINI RANA	BELLUNO	11/09/1999
64.22	TOIGO Francesco	1986	BL006	USR LASEN - TORTELLINI RANA	VILLORBA	19/09/1999
67.37	TRICHES Marco	1987	BL011	BELLUNOATLETICA	MAROSTICA	03/09/2000
67.80	QUARANTA Roberto	1987	CB006	POLISPORTIVA MOLISE	CAMPOBASSO	02/08/2001
68.70	QUARANTA Roberto	1987	CB006	POLISPORTIVA MOLISE	CAMPOBASSO	01/09/2001
69.63*	DE CARLI Matteo	1989	VR775	ATL. SELVA BOVOLONE	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
70.66*	VASON Nicolò	1989	PD168	TERME SPORT 2000	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
75.78	BEMBICH Pierpaolo	1989	GO056	TORRIANA CA. RI. FVG.	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
77.08	MARCATO Riccardo	1990	PD140	ASSINDUSTRIA SPORT PD	PADOVA	04/10/2003
81.77	DI PALMA Antonio	2009	SA127	IDEATLETICA AURORA	NAPOLI	27/03/2022

*vengono riportate anche le prestazioni di Matteo De Carli e di Nicolò Vison, realizzate nel corso della stessa manifestazione della nuova miglior prestazione di Pierpaolo Bembich del 07/09/2002.

TABELLA 4 - Evoluzione della miglior prestazione nazionale del lancio del vortex Ragazze

Prestaz. (m)	Nome	Anno	cod. soc.	Società	Luogo	Data
42.21	PAOLI Serena	1986	LU110	A.S.ATL.PARIGI CAMIGLIANO	FIRENZE	18/04/1999
43.29	BRESCACIN Giulia	1986	PN028	POLISPORTIVA LIBERTAS PORCIA	PORDENONE	08/05/1999
45.40	VETTORI Monica	1986	VI625	S.S.JUNIOR VALBRENDA 2000	BASSANO	08/05/1999
48.77	MAZZANTINI Elena	1986	FI007	ATLETICA EMPOLI FIAT SCOTTI	SESTO FIORENTINO	07/06/1999
49.04*	VETTORI Monica	1986	VI625	S.S.JUNIOR VALBRENDA 2000	LEGNARO	20/06/1999
53.99	MUNARIN Elena	1986	GO050	ATL. CA. RI. GORIZIA	LEGNARO	20/06/1999
56.14	FRADELLIN Hillina	1989	PD168	TERME SPORT 2000	ANGUILLARA VENETA	18/05/2002
57.00	CLEAN Martina	1993	TS003	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	UDINE	02/10/2005
61.90	CLEAN Martina	1993	TS003	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	GORIZIA	19/10/2005
63.40	CLEAN Martina	1993	TS003	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	TRIESTE	08/04/2006
63.86	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	ROMA	22/09/2012
66.16	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	RIETI	23/10/2012
66.95	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	POMEZIA	12/06/2013
68.90	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	TARQUINIA	23/06/2013
69.60	VISCA Carolina	2000	RM057	FIAMME GIALLE G. SIMONI	VELLETRI	29/06/2013

*viene riportata anche la prestazione di Monica Vettori, realizzata nel corso della stessa manifestazione della nuova miglior prestazione di Elena Munarin del 20/06/1999.

3.2 Graduatorie All-Time

Le graduatorie all-time che vengono presentate sono state compilate utilizzando come criterio di ammissione il raggiungimento dei 1.000 punti secondo le tabelle FIDAL del 2007. Per le graduatorie Top-10 delle annate 1999-2023 si rimanda all'Appendice C.

TABELLA 5 - Graduatorie all-time vortex Ragazzi

Posiz.	Prestaz. (m)	Nominativo	Anno	Regione	Società	Luogo	Data
1	81.77	DI PALMA Antonio	2009	CAM	IDEATLETICA AURORA	NAPOLI	27/03/2022
2	78.51	CASTORINA Paolo	2010	SIC	ASD FREELANCE ATL. ZAFFERANA	CATANIA	01/10/2023
3	77.08	MARCATO Riccardo	1990	VEN	ASSINDUSTRIA SPORT PD	PADOVA	04/10/2003
4	76.40	ZINELLI Jordan	1997	VEN	ATL. SELVA BOVOLONE	VERONA	03/10/2010
5	75.78	BEMBICH Pierpaolo	1989	FVG	TORRIANA CA. RI. FVG.	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
6	74.54	CHIAPPINELLI Yohanes	1997	TOS	UISP ATL. SIENA TERRE CABLATE	COLLE VAL ELSA	03/10/2010
7	75.45	SINGH Manjinder	1998	VEN	ASD ATLETICA OVEST VICENTINO	S. GIUSEPPE DI CASSOLA	01/10/2011
8	74.12	SCANZANO Pasquale	2000	ABR	A.S.D.FALCO AZZURRO-CHIETI	PESCARA	14/05/2013
9	73.61	PACHECO HUMARAN Randy	1991	VEN	A.S.D. AS S.PAOLO VALEGGIO	VERONA	24/10/2004
10	73.42	MONTANARI Davide	1994	UMB	CUS URBINO	FANO	21/10/2007
11	72.40	BAROIS Matteo	1990	LAZ	FIAMME GIALLE G. SIMONI	ATINA	26/10/2003
12	72.28	LORENZIN Francesco	1991	VEN	ATL.GALLIERA VENETA	PIOMBINO DESE	05/06/2004
13	71.91	CANNALONGA Antonio	2005	CAM	IDEATLETICA AURORA	CAMPOBASSO	14/10/2018
14	71.82	BENEDETTI Nicola	1994	LOM	PRO DESENZANO	RODENGO SAIANO	13/05/2007
15	71.60	SCHERTEL Ludwig	1998	LAZ	ASD ZONA OLIMPICA ATLETICA VITERBO	VITERBO	06/10/2011
16	71.20	TAMPIERI Simone	1991	EMI	ATL. LUGO 'ICEL'	FERRARA	11/09/2004
17	71.08	KUMAR Ankit	1999	EMI	FORTI E LIBERI ATLETICA	BUSSETO	15/09/2012
18	70.85	PUCCHINI Giacomo	1989	TOS	ATL. VIRTUS LUCCA	MONSUMMANO TERME	13/10/2002
19	70.66	VASON Nicolò	1989	VEN	TERME SPORT 2000	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
20	70.50	PROIETTI Andrea	1999	LAZ	ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	RIETI	23/10/2012
21	70.26	MOUAOUA Mohamed	1991	FVG	A.R. TORRIANA FRIULCASSA	MAJANO DEL FRIULI	03/10/2004
22	70.25	ROMAN Davide	1999	FVG	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	FANO	12/05/2012
23	70.14	MORETTI Tommaso	1993	EMI	ATL. LIB. RIMINI	FORLÌ	15/10/2006
24	69.92	COCCO Mirko	1998	VEN	ASD ATLETICA OVEST VICENTINO	RICCIONE	09/09/2011
25	69.86	GOBBO Leonardo	1998	VEN	ASI ATLETICA BREGANZE	S. GIUSEPPE DI CASSOLA	01/10/2011
26	69.65	COPERCINI Federico	1992	EMI	POL. CO. CONSUMATORI NORDEST	REGGIO EMILIA	16/10/2005
27	69.65	PACI Adriano	1997	LAZ	POLISPORTIVA G. CASTELLO	FORMIA	26/09/2010
28	69.63	DE CARLI Matteo	1989	VEN	ATL. SELVA BOVOLONE	MAJANO DEL FRIULI	07/09/2002
29	69.41	BATTESINI Alessandro	1996	LOM	ASD LIB. MANTOVA MASCH-FEMM.	MILANO	11/10/2009
30	69.40	ZUCCOLI Jarno Valentino	2002	LOM	ATL. VIGHENZI PADENGHE	MAJANO DEL FRIULI	05/09/2015
31	69.15	COMPAORE Abdoulatif	2000	VEN	ASSINDUSTRIA SPORT PADOVA	BORGORICCO	31/08/2013
32	69.14	ZAMBON Maurizio	1997	VAO	ATLETICA PONT DONNAS	ASTI	17/10/2010
33	69.06	MURARO Ivan Davide	2010	LAZ	ATL.VILLA GORDIANI-G.CASTELLO	ROMA	21/10/2023
34	68.91	DENE Bourema	1990	FVG	POLISPORTIVA AZZANESE	AZZANO DECIMO	11/07/2003
35	68.74	KUMAR Rohan	2000	EMI	FORTI E LIBERI ATLETICA	REGGIOLO	28/09/2013
36	68.70	QUARANTA Roberto	1988	MOL	POLISPORTIVA MOLISE	RIETI	01/09/2001
37	68.48	CALABRESE Salvatore	1999	SIC	A.S.D. ATL.AMATORI REGALBUTO	SIRACUSA	16/06/2012
38	68.38	BORGHI Enea	1994	EMI	SINTOFARM ATLETICA	CESENATICO	16/06/2007
39	68.31	POZZEBON Bereket	1999	VEN	ATL.PONZANO G.R.AUTOTRASPORTI	BORGORICCO	30/09/2012
40	68.30	GALA POLL Angel Luis (CUB)	1995	MAR	COLLECTION ATLETICA SAMBENEDET	GIULIANOVA	18/07/2008
41	68.20	CATELANI Mak	1995	FVG	TORRIANA CA. RI. FVG	TRIESTE	05/10/2008
42	68.13	PAGLIARELLO Alessandro	1995	TOS	ATL. CAMPI UNIVERSO SPORT	PRATO	23/09/2008
43	68.02	LA ROSA Riccardo	1989	LIG	S.G. LEVANTO 1907		05/10/2002
44	67.85	PUGNETTI Claudio Alberto	2004	FVG	GR. ATL. MOGGESE ERMOLLI	MONFALCONE	03/06/2017
45	67.84	CAPPIELLO Alessio	2003	LAZ	FIAMME GIALLE G. SIMONI	ROMA	23/10/2016
46	67.83	ZIGNI Matteo	2002	EMI	ATL. CASTELNOVO MONTI	FAENZA	04/10/2015
47	67.68	AKRAM Waseem (PAK)	1994	EMI	SINTOFARM ATLETICA	MODENA	21/10/2007
48	67.63	SPAGNOLO Francesco	2001	VEN	U.S. SAN MARTINO B. A.	BOVOLONE	04/10/2014
49	67.62	LUCHETTI Flavio	2003	LAZ	ATL.STUD. RIETI ANDREA MILARDI	RIETI	10/05/2016
50	67.43	PASCOTTO Kevin	1997	FVG	LIBERTAS SANVITENSE LTL	SAN VITO AL TAGLIAMENTO	09/06/2010

TABELLA 6 - Graduatorie all-time vortex Ragazze

Posiz.	Prestaz. (m)	Nominativo	Anno	Re-	Società	Luogo	Data
1	69.60	VISCA Carolina	2000	LAZ	FIAMME GIALLE G. SIMONI	VELLETRI	12/06/2013
2	63.40	CLEAN Martina	1993	FVG	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	TRIESTE	08/04/2006
3	62.01	SMERALDO Chiara	2002	LIG	SANTO STEFANO ATLETICA PLANUM	VADO LIGURE	13/06/2015
4	61.56	GIANNURSINI Ludovica	2002	LAZ	ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI.	MACERATA	05/09/2015
5	60.30	GALLI Genet	2004	EMI	POL. CASTELFRANCO EMILIA	PIACENZA	01/10/2017
6	59.36	D'ADEMO Celestine	1999	VEN	POL. LIBERTAS LUPATOTINA	VERONA	25/04/2012
7	59.18	BUSI Milena	2002	FVG	NUOVA POL. DIL. LIBERTAS SACILE	UDINE	18/10/2015
8	58.96	CASSANI Arianna	2010	EMI	G.P. ATLETICA MOLINELLA	FERRARA	19/04/2023
9	58.28	CORRADIN Sara (1° anno RF)	1997	EMI	CALCESTRUZZI CORRADINI EXCELS.	CASTELFRANCO EMILIA	18/10/2009
10	58.00	MANNAIOLI Veronica	1995	UMB	G.S. UISPORT AVIS TODI	MAJANO DEL FRIULI	06/09/2008
11	57.84	MASTROGIUSEPPE Asia	1994	ABR	ASD ATL. CIRO QUARANTA PE	GIULIANOVA	18/07/2007
12	57.26	FAVERO Alissa	2000	FVG	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	TRIESTE	13/10/2013
13	57.08	VITALI Arianna	1993	LOM	ASS. POL. CAPRIOLESE	BERGAMO	21/05/2006
14	57.04	BOLPAGNI Francesca Andrea	1998	LOM	ATL. REBO GUSSAGO	BRESCIA	17/09/2011
15	56.92	PIAZZA Giulia	1995	FVG	POLISPORTIVA AZZANESE	TRIESTE	05/10/2008
16	56.90	MOLARDI Roberta	1993	LOM	CREMONA SPORTIVA ATL. ARVEDI	CREMONA	14/10/2006
17	56.65	BENEDETTI Benedetta	2003	LAZ	LIB.ATL. CASTELGANDOLFO-ALBANO	VELLETRI	02/10/2016
18	56.64	CASADEI Emanuela	2000	EMI	ATL. RIMINI NORD SANTARCANGELO	CATTOLICA	22/09/2013
19	56.14	FRADELLIN Hillina	1989	VEN	TERME SPORT 2000	ANGUILLARA VENETA	18/05/2002
20	56.12	ZAPPIA Claudia	1991	LAZ	A.S. KRONOS ROMA QUATTRO	ROMA	30/10/2004
21	56.05	BIANCHI Sara	1997	LOM	ATLETICA ASSAGO	ASSAGO	23/05/2010
22	55.55	PASTORE Annalisa	2005	PIE	BUGELLA SPORT	DONNAS	29/09/2018
23	55.46	PADOVAN Paola	1995	VEN	ATHLETIC CLUB BELLUNO	MAJANO DEL FRIULI	06/09/2008
24	55.42	CAPORALE Gaia	1990	FVG	ATL. CA. RI. GORIZIA	GORIZIA	26/09/2003
25	54.88	BERTOLINI Maria	2000	EMI	FMI PARMA SPRINT	CATTOLICA	22/09/2013
26	54.80	SPERANDIO Maia	2009	BZ	SPORTCLUB MERANO	BOLZANO	13/05/2022
27	54.76	RIZZO Eleonora	1990	LAZ	ASS. ATL. CIVITAVECCHIA	ATINA	26/10/2003
28	54.74	NOT Giulia	1990	FVG	ATL. MOGGESE ERMOLLI	TRIESTE	21/09/2003
29	54.49	VIERO Emma	2005	VEN	ATLETICA SCHIO	MAROSTICA	10/06/2018
30	54.32	BERTOLETTI Claudia	1996	LAZ	URBE JUNIOR 1952	ROMA	03/10/2009
31	54.3	CRESPI Sara	2000	LOM	U.S. SANGIORGESE	CORNATE D'ADDA	07/04/2013
32	54.19	BENVENUTI Gaia	2001	TOS	LIBERTAS ATL. VALDELSA	LUCCA	12/10/2014
33	54.18	VANUCCI Maite	1998	EMI	NUOVA ATLETICA MOLINELLA	BOLOGNA	25/09/2011
34	54.08	GATTO Teresa	1999	VEN	U.S.ATL.QUINTO-MASTELLA	MAJANO DEL FRIULI	08/09/2012
35	54.05	SEMERARO Francesca	1997	PUG	ATL. CRAS TARANTO	BARI	23/10/2010
36	54.05	POZZI Andrea Chiara	2002	LOM	ATL. ERBA	CERNUSCO LOMBARDONE	16/05/2015
37	54.04	VIOLA Annalisa	1997	LOM	ATL. GESSATE	ASSAGO	23/05/2010
38	53.86	FILISSETTI Elisa	1993	LOM	ATL. P.L. ARDESIO	BREMBATE SOPRA	07/05/2006
39	53.86	FISCHNALLER Sarah (1° anno RF)	2003	BZ	ASV L.C. BOZEN RAIFFEISEN	CAORLE	02/06/2015
40	53.79	MORET Alice	2003	VEN	ATLETICA PONZANO	MAROSTICA	12/06/2016
41	53.75	CENCIN Benedetta	2004	LOM	POLISPORTIVA INTERCOMUNALE	LECCO	03/06/2017
42	53.74	BARATTI Selamawit	2002	LOM	ASPES SSD RL	NEMBRO	07/06/2015
43	53.70	RAFFA Desire'e	2010	SIC	A.S. DIL. TORREBIANCA	CATANIA	01/10/2023
44	53.53	NENCIONI Emilia	1992	TOS	ATL. SANGIOVANNESE AIDO S.TEMPI	AREZZO	28/09/2005
45	53.53	DEL TORCHIO Anna	2003	LOM	SESTO 76 LISANZA	BRUSAPORTO	05/06/2016
46	53.40	FAROLDI Elena	1993	TOS	ATLETICA LIVORNO	LIVORNO	28/05/2006
47	53.39	MUNARIN Elena	1986	FVG	ATL. CA. RI. GORIZIA	LEGNARO	20/06/1999
48	53.30	PORTA Francesca (1° anno RF)	1988	LOM	TREZZANO ATL. LEGGERA	GIUSSANO	09/09/2000
49	53.28	VARISCO Serena	1990	LOM	C.T.L. 3 ATLETICA	NOVA MILANESE	25/04/2003
50	53.25	VIDALI Lisa	2008	FVG	POLISPORTIVA AZZANESE	AZZANO DECIMO	18/07/2021
51	53.22	HOSNAR Vanessa	2010	FVG	POL. LIBERTAS TOLMEZZO	MAJANO DEL FRIULI	09/09/2023
52	53.07	BIAGINI Noemi	2003	TOS	ALGA ETRUSCATLETICA	FIRENZE	09/10/2016
53	53.05	FURESI Emanuela	2002	PIE	ATL. SANTHIA'	NOVARA	31/05/2015
54	53.01	INVERNIZZI Gloria	2006	LOM	ASD INTERFLUMINA E' PIU' POMI'	CINISELLO BALSAMO	16/06/2019
55	52.89	PAGLIA Alessandra	2009	EMI	ATL. CASTELNOVO MONTI	MODENA	23/10/2022
56	52.84	FRIGERIO Sofia	2006	LOM	ATL. ESTRADA	PADERNO DUGNANO	28/09/2019
57	52.75	PINZUTI Francesca	1993	LAZ	POL. STELLA POLARE	TERMINILLO	12/07/2006
58	52.65	DI GIOIA Silvia	2002	LIG	ATLETICA VARAZZE	GENOVA	11/10/2015
59	52.48	MEZZALIRA Ilaria	1995	LOM	N. ATL. VARESE	NOVA MILANESE	25/04/2008
60	52.40	MANUEL Joao Victorina	1992	LOM	ATL. CENTO TORRI PAVIA	CHIURO	18/09/2005
61	52.38	BALLANTI Letizia	1993	EMI	A.S. VIRTUS CENTO	MARINA DI RAVENNA	24/09/2006
62	52.34	AGUGIARO Emma	1994	VEN	GR.SP.DIL.SCOL MARCONI CASSOLA	BELLUNO	10/06/2007
63	52.31	SENECI Greta	1999	LOM	ATL. ESTRADA	BREMBATE SOPRA	29/09/2012
64	52.30	IACUZZO Francesca	1998	FVG	POL. LIB. MERETO DI TOMBA	PALMANOVA	02/10/2011
65	52.29	TREVISAN Laura	2002	VEN	ATL. PONZANO G.R. AUTOTRASPORTI	BORGORICCO	13/09/2015
66	52.27	MALATESTA Sara	2003	TOS	ATLETICA LUNIGIANA	MARINA DI CARRARA	15/05/2016
67	52.25	ANEDDA Noemi	1991	SAR	POL OLIMPIA BOLOTANA	NURAMINIS	31/10/2004
68	52.24	VANIN Vittoria	2010	VEN	GA ARISTIDE COIN VENEZIA 1949	MAJANO DEL FRIULI	09/09/2023
69	52.22	CASSALINI Eleonora	1998	LAZ	POL. ROMA XIII	FORMIA	16/10/2011
70	52.15	SORRENTINO Elena	1991	VEN	POL. FRANCESCO SEVERI	PIOMBINO DESE	05/06/2004
71	52.14	SALVAGGIANI Debora	1991	VEN	C.A.S.A. ALBIGNASEGO	VITTORIO VENETO	23/05/2004
72	52.09	ROCCO Giada	2010	VEN	ASD RUN IT	ABANO TERME	07/07/2023
73	51.91	FADDA Federica (1° anno RF)	2002	SAR	ATLETICA SELARGIUS	CARBONIA	19/07/2014

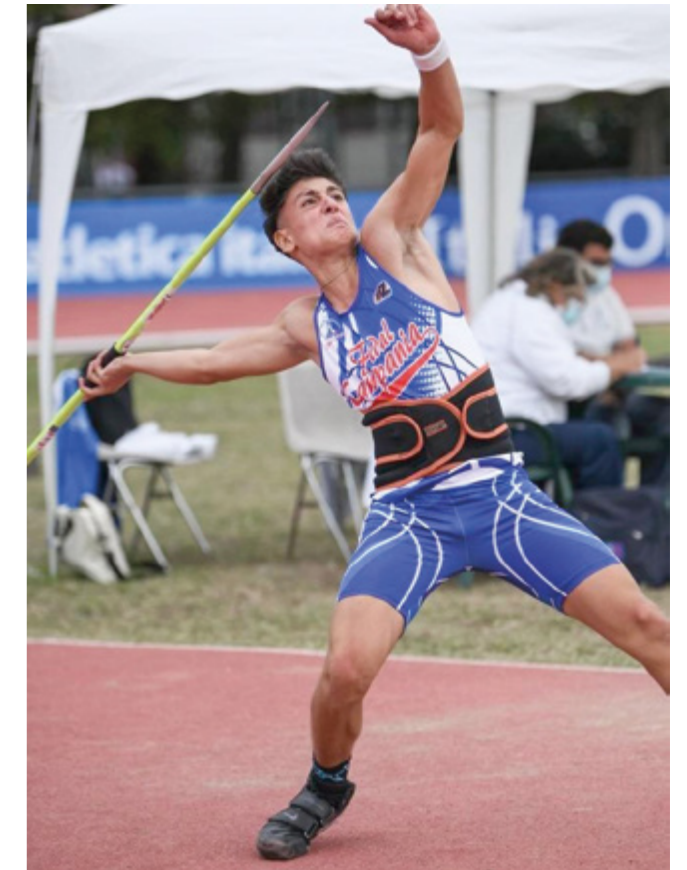
A corollario delle precedenti tabelle, si riporta in Tabella 7 il numero di atleti, suddivisi per regione, aventi realizzato almeno una prestazione superiore ai 1.000 punti. È importante sottolineare nuovamente il fatto che alcuni Comitati preferiscono utilizzare attrezzi differenti dal vortex. A meno di saltuarie sperimentazioni con attrezzi differenti, i Comitati Regionali che adottano come principale attrezzo da lancio un attrezzo differente dal vortex sono Bolzano (palla 200 g), Puglia (giavellotto 400 g), Trento (palla 150 g). Per maggiori dettagli si rimanda all'Appendice B.

TABELLA 7 - Numero di atleti, suddivisi per regione, aventi realizzato almeno una prestazione superiore ai 1000 punti

ABR	1	1
BAS	0	0
BZ	0	2
CAL	0	0
CAM	2	0
EMI	8	8
FVG	7	10
LAZ	7	8
LIG	1	2
LOM	3	18
MAR	1	0
MOL	1	0
PIE	0	2
PUG	0	1
SAR	0	2
SIC	2	1
TN	0	0
TOS	3	5
UMB	1	1
VAO	1	0
VEN	12	12
TOTALE	50	73

Seguono alcuni commenti alle tabelle delle graduatorie all-time:

- 50 Ragazzi e 73 Ragazze hanno eseguito almeno un lancio ufficiale superiore ai 1.000 punti.
- Nessun Ragazzo e 4 Ragazze hanno realizzato la loro miglior prestazione nel corso del primo anno di categoria RF, senza poi riuscire a migliorarsi durante il secondo anno.
- 3 Ragazzi e 7 Ragazze hanno realizzato prestazioni superiori al massimo previsto dalle tabelle FIDAL.
- Le regioni di provenienza più frequenti sono Veneto, Lombardia, Friuli Venezia Giulia, Emilia Romagna, Lazio.
- Da evidenziare la forte asimmetria della Lombardia, con 3 Ragazzi e 18 Ragazze.



Antonio Cannalunga.



Carolina Visca.



Jordan Zinelli.

3.3 Liste All-Time

Per la compilazione delle liste all-time si è deciso

di fissare come soglie rispettivamente 70 m per i Ragazzi e 60 m per le Ragazze.

TABELLA 8 - Lista all-time dei Ragazzi che hanno conseguito prestazioni superiori ai 70 m

Pos	Prest (m)	Nome	Anno	Società	Luogo	Data
1	81.77	DI PALMA Antonio	2009	IDEATLETICA AURORA	Napoli	27/03/2022
2	78.51	CASTORINA Paolo	2010	ASD FREELANCE ATL. ZAFFERANA	Catania	01/10/2023
3	77.08	MARCATO Riccardo	1990	ASSINDUSTRIA SPORT PD	Padova	04/10/2003
4	76.40	ZINELLI Jordan	1997	ATL. SELVA BOVOLONE	Verona	03/10/2010
	75.95	ZINELLI Jordan (2)	1997	ATL. SELVA BOVOLONE	Marostica	12/09/2010
5	75.78	BEMBICH Pierpaolo	1989	TORRIANA CA. RI. FVG.	Majano del Friuli	07/09/2002
6	75.45	SINGH Manjinder	1998	ASD ATLETICA OVEST VICENTINO	S. Giuseppe di Cassola	01/10/2011
	75.15	MARCATO Riccardo (2)	1990	ASSINDUSTRIA SPORT PD	Padova	12/09/2003
7	74.54	CHIAPPINELLI Yohanes	1997	UIISP ATL. SIENA TERRE CABLATE	Colle Val Elsa	03/10/2010
8	74.12	SCANZANO Pasquale	2000	A.S.D.FALCO AZZURRO-CHIETI	Pescara	14/05/2013
9	73.61	PACHECO Randy	1991	A.S.D. AS S.PAULO VALEGGIO	Verona	24/10/2022
	73.53	MARCATO Riccardo (3)	1990	ASSINDUSTRIA SPORT PD	Vicenza	28/09/2003
10	73.42	MONTANARI Davide	1994	CUS URBINO	Fano	21/10/2007
11	72.40	BAROIS Matteo	1990	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Atina	26/10/2003
12	72.28	LORENZIN Francesco	1991	ATL.GALLIERA VENETA	Plombino Dese	05/06/2004
	72.26	MARCATO Riccardo (4)	1990	ASSINDUSTRIA SPORT PD	Anguillara Veneta	01/06/2003
	72.15	ZINELLI Jordan (3)	1997	ATL. SELVA BOVOLONE	Bovolone	09/10/2010
13	71.91	CANNALONGA Antonio	2005	IDEATLETICA AURORA	Campobasso	14/10/2018
	71.90	CASTORINA Paolo (2)	2010	ASD FREELANCE ATL. ZAFFERANA	Catania	14/10/2023
14	71.82	BENEDETTI Nicola	1994	PRO DESENZANO	Rodengo Saiano	13/05/2007
	71.79	SCANZANO Pasquale (2)	2000	A.S.D.FALCO AZZURRO-CHIETI	Lanciano	25/05/2013
	71.73	DI PALMA Antonio (2)	2009	IDEATLETICA AURORA	Napoli	24/10/2021
	71.63	MONTANARI Davide (2)	1994	CUS URBINO	Urbino	17/10/2007
15	71.60	SCHERTEL Ludwig	1998	ASD ZONA OLIMPICA ATLETICA VITERBO	Viterbo	06/10/2011
	71.39	MONTANARI Davide (3)	1994	CUS URBINO	Urbino	08/07/2007
16	71.20	TAMPIERI Simone	1991	ATL. LUGO 'ICE'	Ferrara	11/09/2004
17	71.08	KUMAR Ankit	1999	FORTI E LIBERI ATLETICA	Busseto	15/09/2012
18	70.85	PUCCINI Giacomo	1989	ATL. VIRTUS LUCCA	Monsummano Terme	13/10/2002
	70.84	PACHECO Randy (2)	1991	A.S.D. AS S.PAULO VALEGGIO	Vittorio Veneto	23/05/2022
	70.84	LORENZIN Francesco (2)	1991	ATL.GALLIERA VENETA	Nove	13/06/2022
19	70.66	VASON Nicolò	1989	TERME SPORT 2000	Majano del Friuli	07/09/2002
20	70.50	PROIETTI Andrea	1999	ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	Rieti	23/10/2012
21	70.26	MOUAOUA Mohamed	1991	A.R. TORRIANA FRIULCASSA	Majano del Friuli	03/10/2004
22	70.25	ROMAN Davide	1999	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI	Fano	12/05/2012
	70.14	SCHERTEL Ludwig (2)	1998	ASD ZONA OLIMPICA ATLETICA VITERBO	Formia	16/10/2011
23	70.14	MORETTI Tommaso	1993	ATL. LIB. RIMINI	Forlì	15/10/2006
	70.00	CANNALONGA Antonio (2)	2005	IDEATLETICA AURORA	Agropoli	15/12/2018

TABELLA 9 - Lista all-time delle Ragazze che hanno conseguito prestazioni superiori ai 60 m

Pos	Prest (m)	Nome	Anno	Società	Luogo	Data
1	69.60	VISCA Carolina	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Velletri	29/06/2013
	68.90	VISCA Carolina (2)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Tarquinia	23/06/2013
	67.98	VISCA Carolina (3)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Cles	29/08/2013
	67.44	VISCA Carolina (4)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	13/10/2013
	66.95	VISCA Carolina (5)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Pomezia	12/06/2013
	66.90	VISCA Carolina (6)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	06/10/2013
	66.16	VISCA Carolina (7)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Rieti	23/10/2012
	66.13	VISCA Carolina (8)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Cecchina	08/06/2013
	65.39	VISCA Carolina (9)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	25/06/2013
	64.56	VISCA Carolina (10)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Velletri	12/10/2013
	63.86	VISCA Carolina (11)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	22/09/2012
	63.82	VISCA Carolina (12)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	07/04/2013
2	63.40	CLEAN Martina	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Trieste	08/04/2006
	62.48	CLEAN Martina (2)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Majano	09/07/2006
	62.47	CLEAN Martina (3)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Trieste	12/10/2006
	62.06	CLEAN Martina (4)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Palmanova	17/09/2006
3	62.01	SMERALDO Chiara	2002	SANTO STEFANO ATLETICA PLANUM	Vado Ligure	13/06/2015
	61.99	VISCA Carolina (13)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Pomezia	23/04/2013
	61.93	VISCA Carolina (14)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Roma	15/04/2012
	61.90	CLEAN Martina (5)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Gorizia	19/10/2005
4	61.56	GIANNURSINI Ludovica	2002	ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI.	Macerata	05/09/2015
	61.16	CLEAN Martina (6)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Gorizia	26/10/2006
	61.09	VISCA Carolina (15)	2000	FIAMME GIALLE G. SIMONI	Velletri	06/10/2012
	60.98	CLEAN Martina (7)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Udine	07/05/2006
5	60.30	GALLI Genet	2004	POL. CASTELFRANCO EMILIA	Piacenza	01/10/2017
	60.28	CLEAN Martina (8)	1993	TRIESTE TRASPORTI CRAL ATL.GIO	Trieste	26/05/2006

3.4 Andamento e distribuzione annuale delle prestazioni

In questo paragrafo si allargherà il punto di vista sull'andamento delle prestazioni nel lancio del vortex delle categorie RM e RF, mostrando e commentando numeri e prestazioni riguardanti, anno per anno, tutti gli atleti partecipanti a questa disciplina.

In **Tabella 10** sono riportati alcuni dei numeri che

descrivono l'andamento del movimento, anno per anno, a partire dal numero di partecipanti, differenti medie dei risultati, il numero di atleti aventi ottenuto prestazioni superiori ai 1.000 punti.

Per quanto riguarda il periodo 1999-2004, è stato possibile risalire solo alle migliori prestazioni annuali, per cui alcuni numeri riguardanti l'andamento della categoria nel suo complesso non sono presenti.

TABELLA 10 - Riassunto statistico dell'andamento delle prestazioni per le categorie RM e RF negli anni 2022

anno	N _{tot}	N _{tot}	N > 1000	Max _{RM} (m)	Media TOP 10 (m)	Media TOP 100 (m)	Media TOP 1000 (m)	Media (m)	N _{tot}	N > 1000	Max _{RF} (m)	Media TOP 10 (m)	Media TOP 100 (m)	Media TOP 1000 (m)	Media (m)
1999		0	64.22	57.06					1	53.39	46.37				
2000		0	67.37	63.18					1	53.30	48.25				
2001		1	68.70	64.74					0	51.82	49.55				
2002		5	75.78	67.25					1	56.14	49.58				
2003		3	77.08	66.97					4	55.11	51.60				
2004		4	73.61	67.09					4	56.12	51.61				
2005	4155	2238	1	69.65	63.83	55.46	42.68	34.27	1917	4	61.90	52.03	43.02	30.59	24.73
2006	4145	2308	1	70.14	64.41	56.99	42.86	34.61	1837	7	63.40	54.38	44.33	30.51	24.85
2007	4532	2497	4	73.42	67.92	56.65	43.41	34.22	2035	2	57.84	51.29	43.13	30.72	24.50
2008	4548	2506	3	68.30	66.29	57.30	42.97	33.85	2042	4	58.00	52.01	43.17	30.30	24.02
2009	4472	2503	1	69.41	64.79	56.49	43.13	34.07	1969	2	58.28	49.72	42.28	29.95	24.03
2010	5066	2677	5	76.40	67.92	56.53	42.97	33.47	2389	4	57.94	52.63	44.08	31.07	23.63
2011	5221	2689	4	74.45	67.91	57.30	43.38	33.79	2532	5	57.04	52.21	44.08	31.34	23.60
2012	5193	2627	5	71.08	67.69	57.31	43.15	33.51	2566	5	66.16	53.98	43.51	30.96	23.16
2013	5838	2979	3	74.12	66.44	56.16	43.00	32.46	2859	5	69.60	54.24	43.76	31.02	22.67
2014	5759	2944	1	67.63	65.65	56.50	42.74	32.48	2815	3	55.81	51.25	43.62	31.03	22.83
2015	5159	2628	2	69.40	64.72	55.98	41.98	32.38	2531	9	62.01	54.62	43.89	30.62	23.04
2016	5453	2822	2	67.84	64.39	54.55	41.48	31.78	2631	6	56.65	52.57	43.24	30.64	22.93
2017	5648	2862	1	67.85	63.13	53.79	41.16	31.29	2786	2	60.30	50.91	42.40	30.61	22.60
2018	5763	2958	1	71.91	62.66	53.16	40.62	30.84	2805	2	55.55	49.28	41.66	30.58	22.69
2019	5583	2802	0	65.68	63.20	54.15	40.68	30.74	2781	3	53.01	49.90	43.10	30.45	22.37
2020	927	492	0	59.76	57.14	46.38		32.36	435	0	47.79	43.96	35.31		23.68
2021	4159	2153	1	71.73	61.04	50.69	37.86	30.08	2006	1	53.25	46.35	37.92	26.31	20.98
2022	7016	3445	1	81.77	64.86	53.86	40.70	29.39	3571	3	55.36	49.99	40.35	29.20	20.38
2023	6389	3153	2	78.51	64.87	54.04	40.88	30.13	3236	5	58.96	51.09	42.13	30.01	21.31

Legenda:

- N_{tot}: numero totale di partecipanti, Ragazzi e Ragazze, ad almeno una competizione di lancio del vortex.
- NRM e NRF: numero totale, rispettivamente Ragazzi e Ragazze, di partecipanti ad almeno una competizione di lancio del vortex. La loro somma fornisce N_{tot}.
- N > 1000: numero di atleti aventi realizzato almeno una prestazione superiore ai 1000 punti.
- MaxRM e MaxRF: risultato massimo rispettivamente per Ragazzi e Ragazze.
- Media TOP 10, 100, 1000: valori medi delle graduatorie annuali.



Dai dati riassunti **Tabella 10** seguono i successivi grafici.

GRAFICO 1 - Andamento della migliore prestazione e di differenti medie annuali Ragazzi Vortex RM - 1999-2023

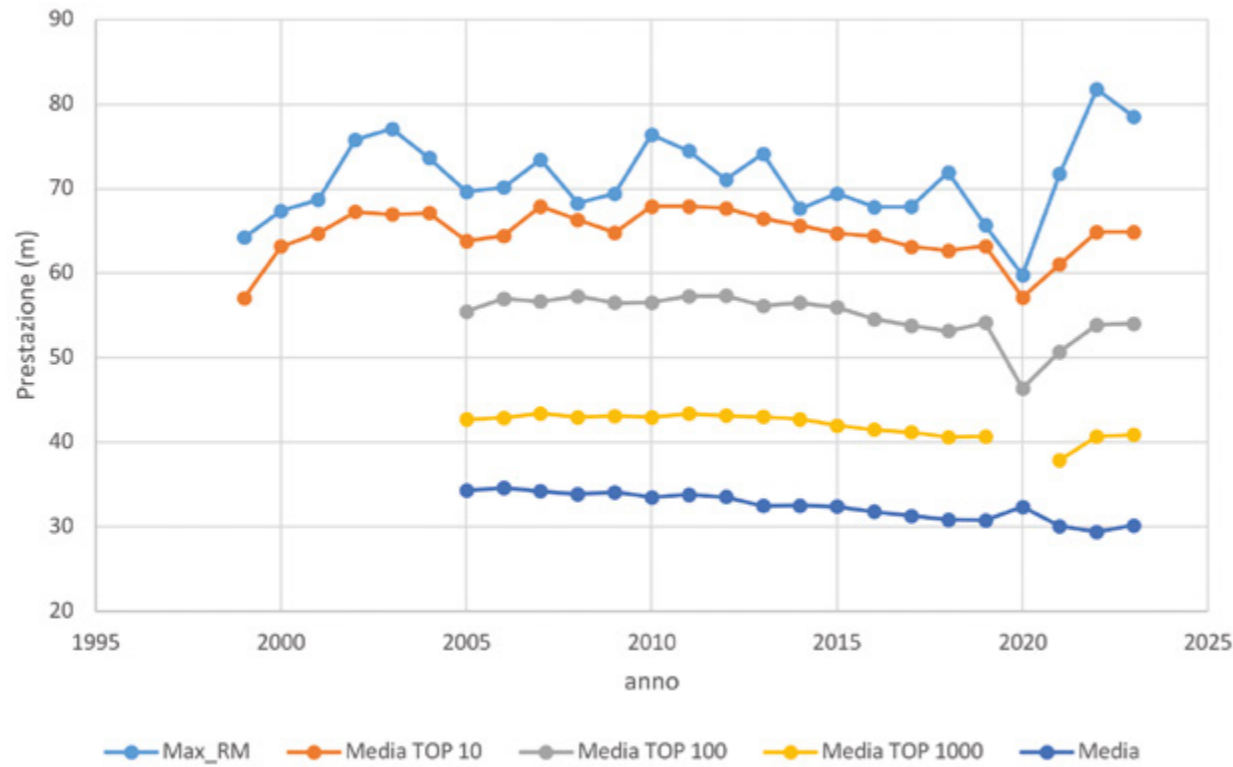


GRAFICO 2 - Andamento della migliore prestazione e di differenti medie annuali Ragazze Vortex RF - 1999-2023

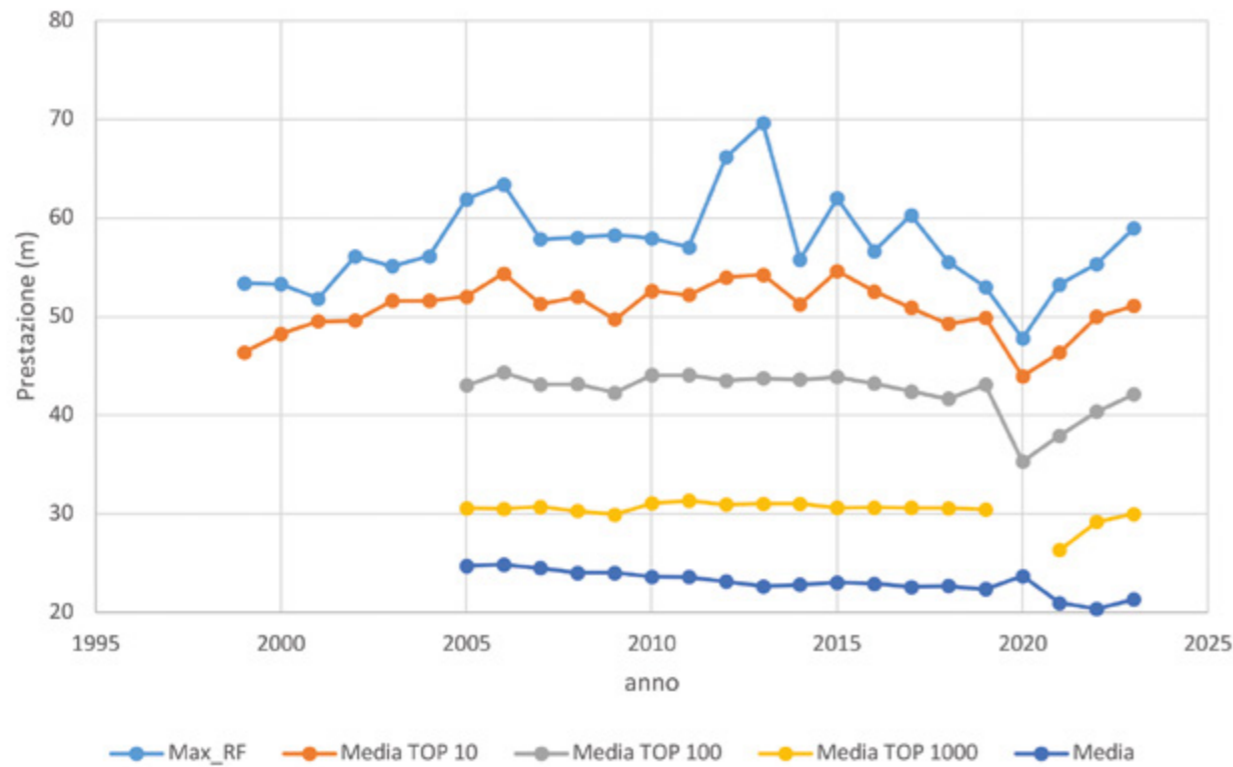


GRAFICO 3 - Andamento della media annuale di tutti i praticanti

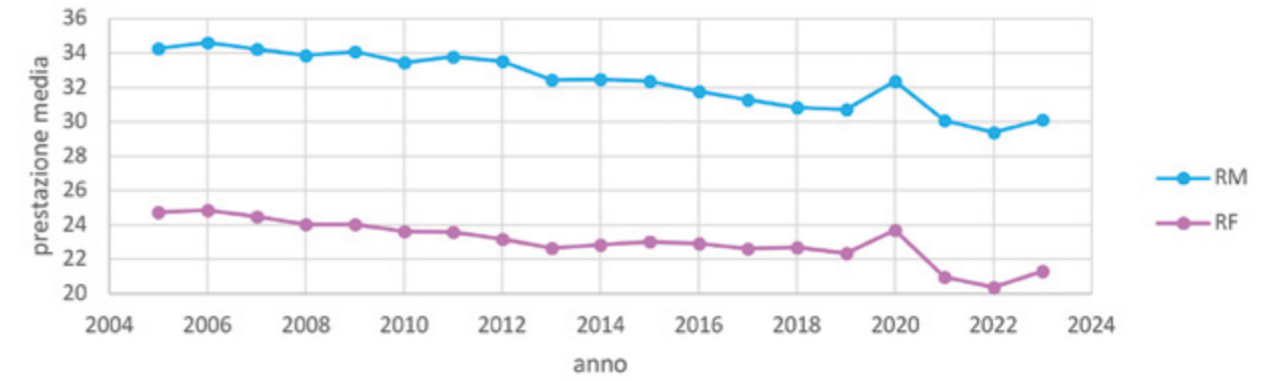


GRAFICO 4 - Andamento della prestazione media annuale rispetto al numero di partecipanti Medie RM-RF rispetto al numero di partecipanti

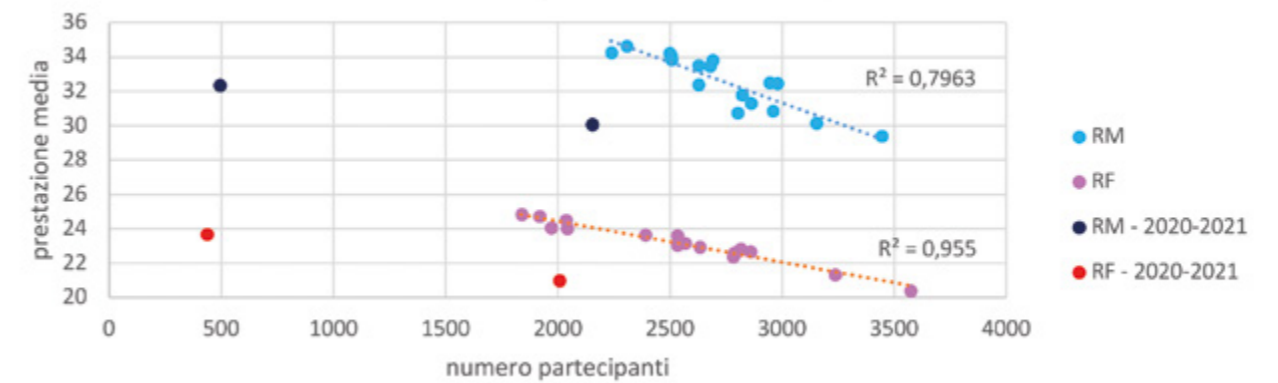


GRAFICO 5 - Relazione tra le medie annuali totali delle categorie Ragazzi e Ragazze Medie RM - RF

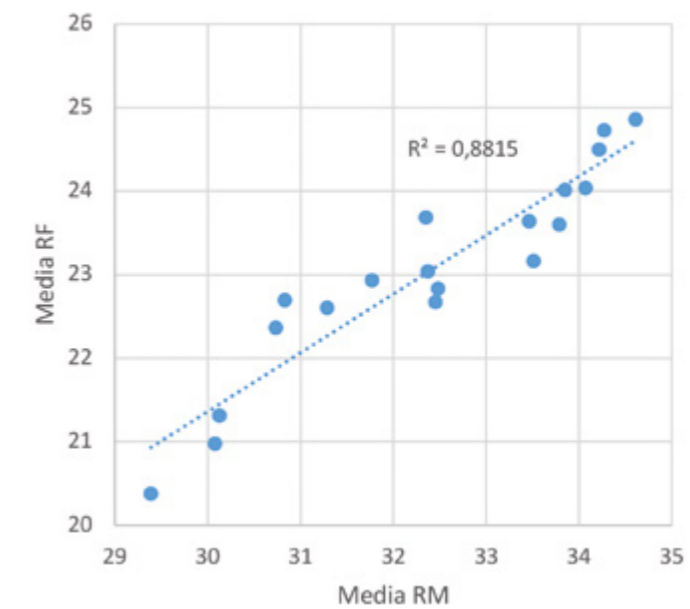


GRAFICO 6 - Relazione tra numero annuale di partecipanti a gare di vortex delle categorie Ragazzi e Ragazze
Partecipanti vortex RM e RF

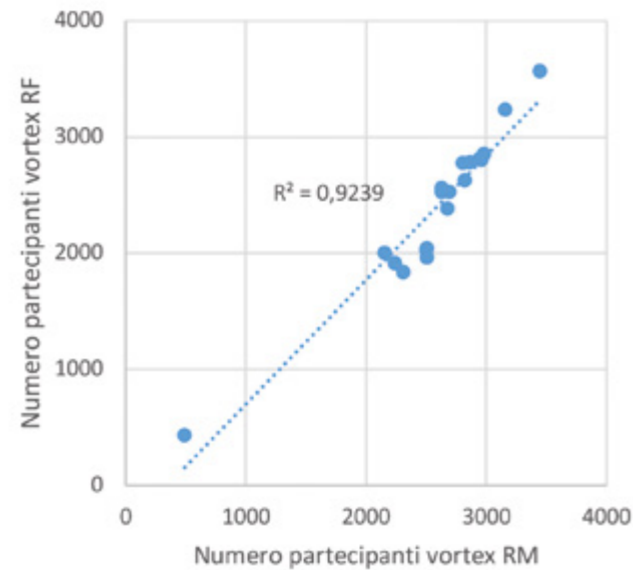
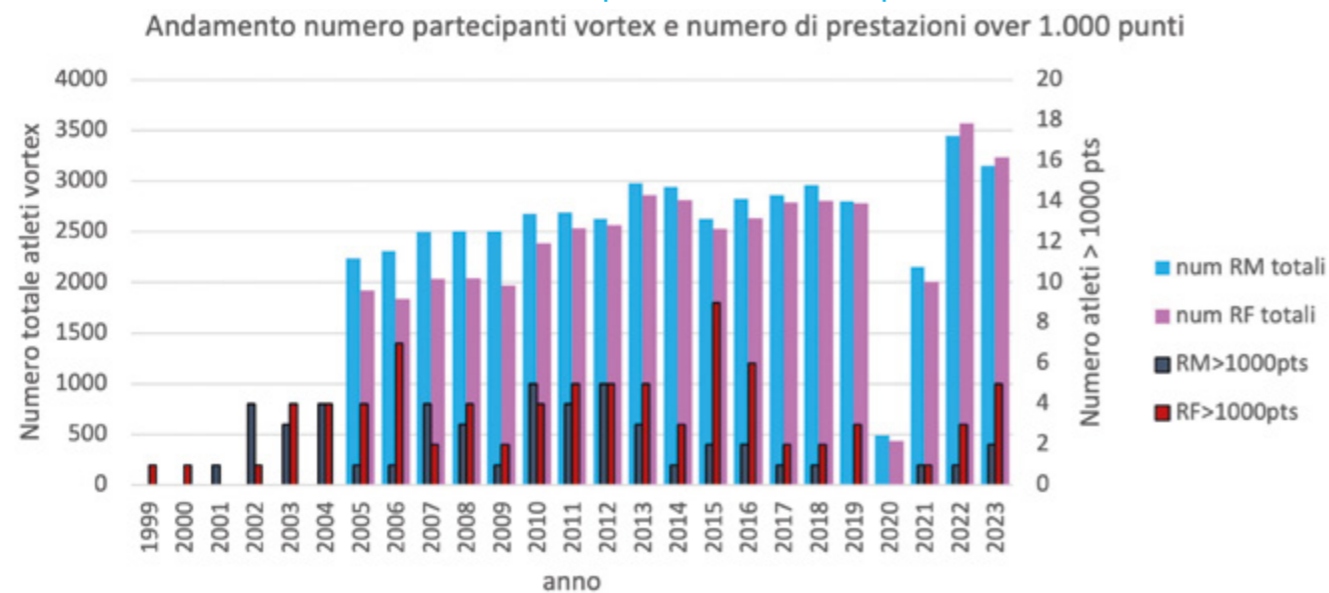


GRAFICO 7 - Andamento annuale del numero di partecipanti in almeno una gara di lancio del vortex e del numero di prestazioni over 1.000 punti



Commenti ai dati mostrati nei grafici:

- In tutti i grafici è presente una anomalia dei valori attesi per l'anno 2020 rispetto agli altri anni a causa delle ben note restrizioni allo svolgimento di gare, soprattutto per il settore promozionale. Tale anomalia è riscontrabile anche in alcuni dati relativi all'anno 2021, in particolare per quanto riguarda il numero di partecipanti.
- La differenza tra le prestazioni medie annuali, calcolate considerando tutti i partecipanti, della categoria Ragazzi e della categoria Ragazze, è di poco superiore ai 9 m. Se si considerano in-

vece i risultati medi degli atleti top1.000, top100 o top10 delle graduatorie annuali la differenza tende ad aumentare fino a 13 m circa. Questo andamento è riscontrabile anche osservando i grafici delle distribuzioni (v. ad esempio **Grafico 8**), poiché le distribuzioni delle Ragazze tendono ad avere una "coda" verso le prestazioni migliori, mentre le distribuzioni dei Ragazzi sono più simmetriche rispetto al picco. Per una panoramica completa delle distribuzioni di tutti gli anni 1999-2023 si rimanda all'Appendice D.

- La media annuale calcolata sul totale di parte-

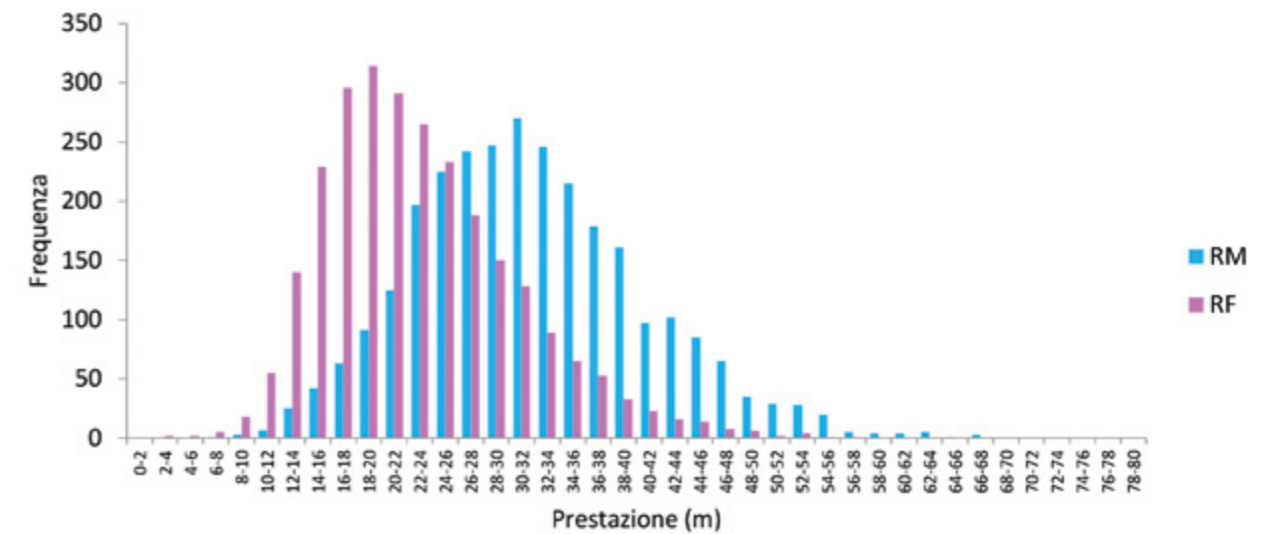
cipanti, mostrata in **Grafico 3**, ha un andamento tendenzialmente decrescente di anno in anno.

- Se si escludono le annate 2020 e 2021, il **Grafico 4** mostra una forte correlazione inversa tra la prestazione media annuale e il numero di partecipanti sia per i Ragazzi ($R^2 = 0.7684$) che per le Ragazze ($R^2 = 0.9485$).
- Le prestazioni medie delle categorie Ragazzi e Ragazze sembrano essere tra loro correlate ($R^2 = 0.8663$), come mostrato in **Grafico 5**. Questo è probabilmente conseguenza della correlazione evidenziata al punto precedente: al crescere dei partecipanti le prestazioni medie calano. Poiché all'aumentare degli iscritti di sesso maschile crescono anche le iscritte di

sesso femminile, e viceversa, (v. **Grafico 6**) si ha come conseguenza una correlazione anche tra le prestazioni medie dei Ragazzi e delle Ragazze.

- L'anno 2022 ha fatto registrare un numero di partecipanti a gare di lancio del vortex superiore a tutti gli anni dei quali si possiede uno storico completo.
- Nel 2022 per la prima volta, per lo meno dal 2005, il numero di partecipanti al lancio del vortex della categoria Ragazze ha superato il numero di partecipanti della categoria Ragazzi.
- Come mostrato in **Grafico 7**, il numero annuale di prestazioni superiori ai 1.000 punti non è correlato al numero totale di atleti partecipanti.

GRAFICO 8 - Esempio di distribuzione annuale delle prestazioni
2016 - RM e RF



4 ANALISI

L'intento dichiarato del lancio del vortex in Atletica Leggera è di fungere da mezzo didattico di introduzione alla disciplina del lancio del giavellotto, sfruttando il fatto di essere accattivante nelle forme e nel suono.

Non sarà questa la sede per approfondire l'aspetto biomeccanico, né legato all'età dei soggetti coinvolti nel corso delle varie categorie e nemmeno legato alle differenze esecutive richieste dai due attrezzi, vortex e giavellotto. L'analisi presentata è basata su considerazioni di carattere unicamente statistico.

Un primo approccio utilizzato per valutare la possibile correlazione tra prestazioni nelle discipline di lancio del vortex e del giavellotto parte dal valutare quale sia stato (o sia tutt'ora in corso) il percor-

so degli atleti che hanno ottenuto ottimi risultati nel lancio del vortex. La soglia per definire questo gruppo di atleti è stata arbitrariamente fissata a 1.000 punti secondo le tabelle FIDAL 2007, in modo da avere un fattore discriminante comune tra le categorie Ragazzi e Ragazze, e per avere inoltre una popolazione significativa di atleti da analizzare. Un secondo approccio che verrà presentato segue invece il percorso inverso.

Partendo dai risultati dei migliori giavellottisti di ogni categoria, arbitrariamente definiti come coloro che si sono classificati nelle prime otto posizioni nel rispettivo campionato nazionale, si è valutato quali fossero le loro prestazioni nel lancio del vortex nel corso della categoria Ragazzi/e.

Tutte le analisi seguenti considerano il percorso degli atleti fino alla categoria Promesse, poiché

qualora si considerasse anche la categoria Senior si dovrebbe tenere conto anche del fatto che molti atleti non hanno mai lanciato il vortex semplicemente perché nati prima del 1986.

Per brevità di stesura, nel corso della trattazione ci si riferirà talvolta agli atleti che da Ragazzi/e hanno conseguito nel lancio del vortex prestazioni superiori ai 1.000 punti come atleti "over 1.000".

4.1 Evoluzione degli atleti over 1.000 punti

Le **Tabella 11** e **Tabella 12** riprendono rispettivamente le **Tabella 5** e **Tabella 6** delle graduatorie all-time aggiungendo il percorso di ogni atleta. In tali tabelle sono riassunti i percorsi di tutti gli atleti che da Ragazzi e da Ragazze hanno conseguito risultati nel lancio del vortex superiori ai 1.000 punti, in particolare riportando i risultati conseguiti nel lancio del giavellotto.

In azzurro sono evidenziati gli atleti che hanno ricevuto almeno una convocazione in nazionale

(giovanile o assoluta) nel lancio del giavellotto. Sono incluse anche le convocazioni a raduni nazionali. In verde sono evidenziati gli atleti che hanno ricevuto almeno una convocazione in nazionale (giovanile o assoluta) in discipline diverse dal lancio del giavellotto. Sono incluse anche le convocazioni a raduni nazionali. A fianco del nome dell'atleta è riportato l'eventuale gruppo sportivo militare di appartenenza. I numeri riportati nelle seguenti tabelle corrispondono alla migliore prestazione annuale nel lancio del giavellotto, mentre il colore della casella corrisponde al piazzamento ai campionati nazionali di categoria sempre nel lancio del giavellotto. Qualora l'atleta abbia svolto nel corso dell'anno un numero significativo di gare in discipline differenti dal giavellotto, tale informazione è riportata nella parte bassa di ciascuna casella. Ulteriori spiegazioni delle informazioni contenute nelle tabelle sottostanti sono riassunte nella seguente legenda.

TABELLA 11 - Percorso relativamente ai risultati ottenuti nel lancio del giavellotto dei Ragazzi che con il vortex hanno conseguito prestazioni superiori ai 1000 punti

Legenda

Maglia azzurra nel giavellotto
Maglia azzurra in altra disciplina
ORO camp. ita
ARGENTO camp. ita
BRONZO camp. ita
4*-8* camp. ita
anno del ritiro

Pos.	Prest. (m)	Nominativo	Anno	Data	CM 1	CM 2	AM 1	AM 2	JM 1	JM 2	PM 1	PM 2	PM 3
1	81.77	DI PALMA Antonio	2009	27/03/2022	64.19								
2	78.51	CASTORINA Paolo	2010	01/10/2023									
3	77.08	MARCATO Riccardo	1990	04/10/2003	51.82 varie	57.75 varie	50.06 ostacoli	55.85	-- lungo	48.43 lungo	-- lungo	-- lungo	-- lungo
4	76.40	ZINELLI Jordan	1997	03/10/2010	52.03	58.67	59.84	68.47	63.88	61.80	62.69	59.98	63.29
5	75.78	BEMBICH Pierpaolo	1989	07/09/2002	48.15	58.52	51.42	54.24	56.09	55.79	--	--	--
6	74.54	CHIAPPINELLI Yohanes CARABINIERI - MEZZOF	1997	03/10/2010	-- mezzof	33.08 mezzof	-- mezzof	29.52 mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof
7	75.45	SINGH Manjinder	1998	01/10/2011	43.76 varie	50.82 varie	51.70	54.42	-- 2016				
8	74.12	SCANZANO Pasquale	2000	14/05/2013	-- 2014								
9	73.61	PACHECO HUMARAN Randy	1991	24/10/2004	--	--	--	--	50.26	55.76	-- 2011		
10	73.42	MONTANARI Davide	1994	21/10/2007	49.23	60.13	54.56	53.07	-- 2013				
11	72.40	BAROIS Matteo	1990	26/10/2003	33.76	46.38	54.98	63.19	57.50	57.86	53.53	--	--
12	72.28	LORENZIN Francesco	1991	05/06/2004	35.56 varie	46.34 varie	45.13 velocità	-- velocità	41.08 velocità	46.98	44.18	-- 2012	
13	71.91	CANNALONGA Antonio	2005	14/10/2018	54.58	62.36	64.92	71.50	65.32				
14	71.82	BENEDETTI Nicola	1994	13/05/2007	42.27	55.80	48.50	-- 2011					
15	71.60	SCHERTEL Ludwig	1998	06/10/2011	47.34 alto	51.23 alto	48.77 alto	48.20 alto	52.47 alto	53.02 alto	55.85 alto	59.44	56.48
16	71.20	TAMPIERI Simone	1991	11/09/2004	18.64	-- 2006							

Pos.	Prest. (m)	Nominativo	Anno	Data	CM 1	CM 2	AM 1	AM 2	JM 1	JM 2	PM 1	PM 2	PM 3
17	71.08	KUMAR Ankit	1999	15/09/2012	42.78 varie	51.08 varie	54.13	56.35	56.81	55.75	58.62	55.80	59.17
18	70.85	PUCCHINI Giacomo	1989	13/10/2002	52.32	58.80	53.23	66.02	62.40	60.56	67.70	70.05	73.34
19	70.66	VASON Nicolò	1989	07/09/2002	-- 2003								
20	70.50	PROIETTI Andrea MARTELLA	1999	23/10/2012	54.97	58.06	peso martello	peso martello	peso martello	peso martello	peso martello	--	--
21	70.26	MOUAOUIA Mohamed	1991	03/10/2004	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- mezzof	-- 2013
22	70.25	ROMAN Davide	1999	12/05/2012	-- varie	-- 2014							
23	70.14	MORETTI Tommaso	1993	15/10/2006	-- varie	-- 2008							
24	69.92	COCCO Mirko MEZZOF., MONTAGNA	1998	09/09/2011	43.46	37.44	mezzof	mezzof	mezzof	--	--	--	--
25	69.86	GOBBO Leonardo	1998	01/10/2011	-- varie	-- 2013							
26	69.65	COPERCINI Federico	1992	16/10/2005	-- velocità	-- velocità	-- velocità	-- 2009					
27	69.65	PACI Adriano	1997	26/09/2010	39.64	42.50	--	45.80	44.70	--	42.30	42.69	--
28	69.63	DE CARLI Matteo	1989	07/09/2002	-- ???	37.65 multidisc	49.02 multidisc	50.94 multidisc	57.35 multidisc	58.58 multidisc	58.36 multidisc	56.63 multidisc	59.75 multidisc
29	69.41	BATTESINI Alessandro	1996	11/10/2009	49.31	61.20	59.33	60.52	53.73	--	--	57.42	57.56
30	69.40	ZUCCOLI Jarno Valentino	2002	05/09/2015	47.63 multidisc	58.13 multidisc	61.57	61.03	62.18	53.34	--	-- 2023	
31	69.15	COMPAORE Abdoulatif	2000	31/08/2013	33.92 varie	40.29 varie	-- velocità	-- velocità	-- velocità	-- velocità	-- velocità	-- velocità	-- velocità
32	69.14	ZAMBON Maurizio	1997	17/10/2010	46.53 varie	42.85 varie	41.89 varie	41.84 varie	-- 2015				
33	69.06	MURARO Ivan Davide	2010	21/10/2023									
34	68.91	DENE Bourema	1990	11/07/2003	-- 2004								
35	68.74	KUMAR Rohan	2000	28/09/2013	41.91 varie	-- 2015							
36	68.70	QUARANTA Roberto	1988	01/09/2001			--	--	--	--	--	--	37.49
37	68.48	CALABRESE Salvatore	1999	16/06/2012	40.87 varie	40.04 varie	38.70 varie	50.46 varie	44.48 varie	--	42.78 varie	--	-- asta
38	68.38	BORGHI Enea	1994	16/06/2007	-- varie	-- 2009							
39	68.31	POZZEBON Bereket	1999	30/09/2012	-- 2013								
40	68.30	GALA POLL Angel Luis (CUB)	1995	18/07/2008	-- varie	39.30	40.49	-- varie	-- 2013				
41	68.20	CATTELANI Mak	1995	05/10/2008	42.32 multidisc	48.83	54.64	-- 2012					
42	68.13	PAGLIARELLO Alessandro	1995	23/09/2008	36.88 multidisc	39.30 multidisc	38.10	43.31	39.82	--	37.25	-- 2016	
43	68.02	LA ROSA Riccardo	1989	05/10/2002				48.64	48.84	-- 2008			
44	67.85	PUGNETTI Claudio Alberto	2004	03/06/2017	46.75	52.50	54.41	59.47	57.19	58.80			
45	67.84	CAPPIELLO Alessio	2003	23/10/2016	49.53	56.13	57.01	60.29	57.32	-- 2022			
46	67.83	ZIGNI Matteo	2002	04/10/2015	51.69	51.59	60.90	48.79	49.03	-- 2020			
47	67.68	AKRAM Waseem (PAK)	1994	21/10/2007	38.45	-- 2009							
48	67.63	SPAGNOLO Francesco	2001	04/10/2014	35.82 multidisc	51.09 multidisc	51.06	52.65	-- 2019				
49	67.62	LUCHETTI Flavio	2003	10/05/2016	-- 2017								
50	67.43	PASCOTTO Kevin	1997	09/06/2010	-- 2011								

La prima impressione che si ha vedendo i colori delle due tabelle che descrivono il percorso come giavellottisti degli atleti "over 1.000" è che le femmine abbiano avuto, ed abbiano tutt'ora, più successo dei maschi nel lancio del giavellotto. Questa impressione è fortemente dovuta alla presenza di

alcune atlete che nel loro percorso hanno ottenuto numerosi ottimi piazzamenti ai campionati italiani di categoria (v. Visca, Clean, Galli, Busi, Molar-di, Padovan). Non si ha la stessa impressione per i maschi, perché sembrano essere pochi gli atleti "over 1.000" che hanno ottenuto con costanza ot-

TABELLA 12 - Percorso relativamente ai risultati ottenuti nel lancio del giavellotto delle Ragazze che con il vortex hanno conseguito prestazioni superiori ai 1000 punti

Pos.	Prest. (m)	Nominativo	Anno	Data	CF 1	CF 2	AF 1	AF 2	JF 1	JF 2	PF 1	PF 2	PF 3
1	69.60	VISCA Carolina FIAMME GIALLE	2000	12/06/2013	54.60	60.47 60.09 500g	59.10	58.30	57.93	58.47	56.78	55.26	57.16
2	63.40	CLEAN Martina	1993	08/04/2006	45.53	46.40	46.49 (600g)	43.42 (600g)	47.72	48.59	44.83	44.48	37.21
3	62.01	SMERALDO Chiara LUNGO	2002	13/06/2015	37.30 varie	41.18 varie	33.57 varie	37.07 varie	--- veloc. lungo	--- lungo, hs, triplo	--- lungo, tri- plo	--- lungo, tri- plo	---
4	61.56	GIANNURSINI Ludovica	2002	05/09/2015	41.51	46.75	42.81	45.27	40.97	44.57	44.06	40.98	---
5	60.30	GALLI Genet	2004	01/10/2017	45.47	43.29	47.41	52.59	47.55	46.19	---	---	---
6	59.36	D'ADEMO Celestine	1999	25/04/2012	42.25	37.84	41.31	40.31	---	2017	---	---	---
7	59.18	BUSI Milena	2002	18/10/2015	49.91 varie	53.86 varie	49.26 52.39 600g	51.28	46.64	---	2021	---	---
8	58.96	CASSANI Arianna	2010	19/04/2023	---	---	---	---	---	---	---	---	---
9	58.28	CORRADIN Sara (1° anno RF)	1997	18/10/2009	42.04	50.98	48.94	---	38.99	42.45	31.32 asta	34.70 asta	2019
10	58.00	MANNAIOLI Veronica	1995	06/09/2008	33.51	---	2009	---	---	---	---	---	---
11	57.84	MASTROGIUSEPPE Asia	1994	18/07/2007	28.07	36.34	32.07 (600g)	---	25.45	---	2013	---	---
12	57.26	FAVERO Alissa	2000	13/10/2013	34.11	27.20	32.01	35.64	---	velocità	velocità	2020	---
13	57.08	VITALI Arianna	1993	21/05/2006	---	2007	---	---	---	---	---	---	---
14	57.04	BOLPAGNI Francesca Andrea	1998	17/09/2011	41.69	47.38	43.52	42.25	---	30.38	---	2018	---
15	56.92	PIAZZA Giulia	1995	05/10/2008	41.16	41.27	42.19 (600g)	38.91 (600g)	---	2013	---	---	---
16	56.90	MOLARDI Roberta	1993	14/10/2006	43.56	51.79	46.39 (600g)	48.08 (600g)	48.21	47.04	48.02	50.29	43.88
17	56.65	BENEDETTI Benedetta ESERCITO - PESO, DISCO	2003	02/10/2016	36.32 peso, disco	40.08 peso, disco	35.43 peso, disco	37.69 peso, disco	---	---	---	---	---
18	56.64	CASADEI Emanuela	2000	22/09/2013	43.98	41.94	43.49	44.50	43.04	45.85	47.37	54.70	54.72
19	56.14	FRADELLIN Hillina	1989	18/05/2002	---	2004	---	---	---	---	---	---	---
20	56.12	ZAPPIA Claudia	1991	30/10/2004	---	2006	---	---	---	---	---	---	---
21	56.05	BIANCHI Sara	1997	23/05/2010	27.89	---	2012	---	---	---	---	---	---
22	55.55	PASTORE Annalisa	2005	29/09/2018	40.52 multidisc	46.64 multidisc	45.47 multidisc	45.47 multidisc	44.12 multidisc	---	---	---	---
23	55.46	PADOVAN Paola CARABINIERI	1995	06/09/2008	42.19	44.28	---	48.18	49.24	40.88	50.99	54.99	57.21
24	55.42	CAPORALE Gaia	1990	26/09/2003	40.25	46.92	43.81	43.59	42.63	44.02	45.34	40.15	40.00
25	54.88	BERTOLINI Maria	2000	22/09/2013	41.38	38.89	38.33	39.10	39.90	42.77	44.09	42.47	38.30
26	54.80	SPERANDIO Maia	2009	13/05/2022	---	2023	---	---	---	---	---	---	---
27	54.76	RIZZO Eleonora	1990	26/10/2003	39.62	43.87	41.96	40.96	39.07	34.05	---	30.33	2012
28	54.74	NOT Giulia	1990	21/09/2003	41.27	42.06	41.09	41.54	38.93	38.68	39.15	---	2011
29	54.49	VIERO Emma	2005	10/06/2018	36.12	39.74	36.42	38.32	33.82	---	---	---	---
30	54.32	BERTOLETTI Claudia PESO	1996	03/10/2009	31.30 peso, disco	31.65 peso, disco	25.64 peso, disco	---	33.04 peso, disco	---	---	---	---
31	54.30	CRESPI Sara	2000	07/04/2013	44.28	44.31	33.16 (600g)	44.47	---	2018	---	---	---
32	54.19	BENVENUTI Gaia	2001	12/10/2014	---	2015	---	---	---	---	---	---	---
33	54.18	VANUCCI Maite PROVE MULTIPLE	1998	25/09/2011	35.73 multidisc	39.07 multidisc	44.10 multidisc	43.25 multidisc	41.60 multidisc	---	---	40.57 multidisc	---
34	54.08	GATTO Teresa	1999	08/09/2012	---	38.04	41.51	37.76	---	mezzof.	mezzof.	2019	---
35	54.05	SEMERARO Francesca ASTA	1997	23/10/2010	37.41 asta	35.30 asta	---	---	---	---	---	31.82 asta	29.55 asta
36	54.05	POZZI Andrea Chiara	2002	16/05/2015	33.96 multidisc	35.25 multidisc	34.22 multidisc	35.10 multidisc	---	2020	---	---	---
37	54.04	VIOLA Annalisa	1997	23/05/2010	29.35	34.32	36.62	34.61	34.17	33.61	---	2017	---
38	53.86	FILISSETTI Elisa	1993	07/05/2006	36.74	39.05	37.79 (600g)	37.46 (600g)	---	2011	---	---	---
39	53.86	FISCHNALLER Sarah (1° anno RF)	2003	02/06/2015	42.97 varie	46.75 varie	---	45.77 varie	39.39 varie	36.79 varie	---	---	---

Pos.	Prest. (m)	Nominativo	Anno	Data	CF 1	CF 2	AF 1	AF 2	JF 1	JF 2	PF 1	PF 2	PF 3
40	53.79	MORET Alice	2003	12/06/2016	36.94 peso	42.07 peso	41.56 peso	38.91 peso	38.71 peso	36.60 peso	---	2023	---
41	53.75	CENCIN Benedetta	2004	03/06/2017	29.30	33.20	---	2020	---	---	---	---	---
42	53.74	BARATTI Selamawit	2002	07/06/2015	29.50	---	multidisc	multidisc	2019	---	---	---	---
43	53.70	RAFFA Desirée	2010	01/10/2023	---	---	---	---	---	---	---	---	---
44	53.53	NENCIONI Emilia	1992	28/09/2005	---	30.60	32.32 (600g)	34.13 (600g)	31.91	---	2011	---	---
45	53.53	DEL TORCHIO Anna	2003	05/06/2016	18.93	---	2018	---	---	---	---	---	---
46	53.40	FAROLDI Elena	1993	28/05/2006	29.70	34.34	33.10 (600g)	35.04 (600g)	40.50	40.17	39.30	---	2014
47	53.39	MUNARIN Elena	1986	20/06/1999	31.26 multidisc	32.34 multidisc	36.82 (600g)	38.32 (600g)	38.79	37.84	---	2006	---
48	53.30	PORTA Francesca (1° anno RF)	1988	09/09/2000	---	---	---	---	---	---	---	2007	---
49	53.28	VARISCO Serena	1990	25/04/2003	---	---	---	2006	---	---	---	---	---
50	53.25	VIDALI Lisa	2008	18/07/2021	19.92	25.60	---	---	---	---	---	---	---
51	53.22	HOSNAR Vanessa	2010	09/09/2023	---	---	---	---	---	---	---	---	---
52	53.07	BIAGINI Noemi	2003	09/10/2016	33.45 peso, disco	39.39 peso, disco	37.28 peso, disco	37.21 peso, disco	36.87 peso	37.29 peso, disco	---	2023	---
53	53.05	FURESI Emanuela	2002	31/05/2015	39.36	42.64	41.62	35.32	36.10	35.55	37.78	40.95	---
54	53.01	INVERNIZZI Gloria	2006	16/06/2019	31.43	30.49	26.02	---	---	---	---	---	---
55	52.89	PAGLIA Alessandra	2009	23/10/2022	36.73 disco	---	---	---	---	---	---	---	---
56	52.84	FRIGERIO Sofia	2006	28/09/2019	36.44	42.18 disco	43.73 disco	45.03 peso	---	---	---	---	---
57	52.75	PINZUTI Francesca	1993	12/07/2006	34.29	---	30.25	25.91	---	2011	---	---	---
58	52.65	DI GIOIA Silvia	2002	11/10/2015	36.02 varie	39.85 peso, disco	39.78 peso, disco	40.87	32.91	33.64	---	2022	---
59	52.48	MEZZALIRA Ilaria PESO	1995	25/04/2008	28.89 varie	36.12 varie	36.78 (600g) varie	36.96 varie	peso, mar- tello, varie	peso, mar- tello, varie	---	2015	---
60	52.40	MANUEL Joao Victorina	1992	18/09/2005	---	37.68	34.02 (600g)	37.36 (600g)	39.26	40.16	40.73	42.76	49.90
61	52.38	BALLANTI Letizia	1993	24/09/2006	21.12 velocità, hs	17.12 velocità, hs	---	2010	---	---	---	---	---
62	52.34	AGUGIARO Emma	1994	10/06/2007	37.64	36.68	34.84 (600g)	33.50 (600g)	30.76	33.62	---	alto	alto
63	52.31	SENECI Greta	1999	29/09/2012	29.65 alto	32.83 alto	23.12 alto	31.58 alto	---	2018	---	---	---
64	52.30	IACUZZO Francesca	1998	02/10/2011	41.13	44.97	44.42	50.29	47.69	47.68	---	2018	---
65	52.29	TREVISAN Laura	2002	13/09/2015	34.22 peso, disco	---	peso, disco	26.15 peso, disco	---	peso, disco	---	peso	---
66	52.27	MALATESTA Sara	2003	15/05/2016	velocità	velocità	velocità	2020	---	---	---	---	---
67	52.25	ANEDDA Noemi	1991	31/10/2004	---	varie	---	25.67 (600g)	---	---	27.40 lanci vari	---	2012
68	52.24	VANIN Vittoria	2010	09/09/2023	---	---	---	---	---	---	---	---	---
69	52.22	CASSALINI Eleonora	1998	16/10/2011	24.87 peso, disco	28.19 peso, disco	---	---	---	---	---	---	---
70	52.15	SORRENTINO Elena	1991	05/06/2004	---	29.49	38.08 (600g)	38.85 (600g)	43.32	46.99	---	44.53	46.58
71	52.14	SALVAGGIANI Debora	1991	23/05/2004	36.72	38.89	33.61 (600g)	36.20 (600g)	38.33	39.76	39.09	35.80	39.89
72	52.09	ROCCO Giada	2010	07/07/2023	---	---	---	---	---	---	---	---	---
73	51.91	FADDA Federica (1° anno RF)	2002	19/07/2014	30.30	34.36	30.98	30.91	29.27	---	---	24.93	---

timi risultati ai campionati nazionali (v. Zinelli, Can-
nalonga).
Scendendo nel dettaglio del contenuto delle due
tabelle si nota un primo dato importante: 7 atlete
sono state convocate in qualità di giavellottiste in
eventi della Nazionale (meeting o raduni) e di que-

ste, 2 fanno parte di un gruppo militare. Nel caso
dei maschi sono 3 gli atleti convocati in eventi del-
la Nazionale e al momento nessuno fa (o ha fatto)
parte di gruppi militari in qualità di giavellottista.
La differenza in termini di successo nei campionati
nazionali di categoria è evidente tra maschi e fem-

mine, con 6 e 9 campioni nazionali, 12 e 19 atleti che hanno almeno raggiunto il podio, 17 e 31 finalisti, rispettivamente, anche se questi numeri risentono del maggior numero di Ragazze “over 1.000” rispetto ai Ragazzi. Se si considera il numero di titoli conquistati la differenza è netta, con 9 titoli totali per i maschi e 25 per le femmine. Analizzando l'evoluzione degli atleti dal punto di vista del dropout, inteso come abbandono dell'atletica e non solo del lancio del giavellotto, si nota come i maschi “over 1.000” abbiano una maggior frequenza al ritiro nel corso della categoria Cadetti: nonostante gli ottimi risultati nel lancio del vortex (e probabilmente anche in altre discipline) ben 13 non hanno completato i due anni di categoria Cadetti rispetto a 8 femmine. L'incremento di atleti che abbandonano l'atletica è più contenuto nelle categorie Allievi/e, e quasi uguale per maschi e femmine: rispettivamente 3 e 5. Come noto [10], l'abbandono della pratica sportiva aumenta molto nel corso delle categorie Juniores, al punto da vedere che altri 8 maschi e 11 femmine non han-

no completato il ciclo fino alla fine delle scuole superiori. La situazione precipita poi nella categoria Promesse nel caso delle femmine, perché altre 15 femmine hanno deciso di abbandonare nel corso della categoria U23 rispetto invece a 5 maschi. Si osserva inoltre che alcuni degli atleti “over 1.000” hanno poi seguito un percorso differente rispetto a quello che ci si poteva aspettare dalle premesse dei risultati ottenuti con il vortex. Tre atleti e sei atlete hanno ottenuto almeno una convocazione in eventi della Nazionale differenti dal giavellotto, ma a vedere nel dettaglio chi sono questi atleti appaiono evidenti delle differenze tra maschi e femmine. Nel caso dei maschi, due dei tre atleti sono stati convocati in discipline di fondo/mezzofondo/endorance e uno nel lancio del martello. Nel caso delle femmine, una delle sei atlete ha poi seguito un percorso nazionale nel salto con l'asta, una nel salto in lungo, una nelle prove multiple e tre in peso o disco. Anche in questo appare evidente un maggior legame per le femmine tra le premesse mostrate nel lancio del vortex ed il percorso nelle categorie successive rispetto ai maschi.

4.2 Analisi delle finali nazionali di lancio del giavellotto rispetto ai risultati nel lancio del vortex dei partecipanti

Un ulteriore fronte di indagine consiste nel valutare la relazione vortex-giavellotto dal punto di vista di chi nelle categorie successive a RM-RF abbia ottenuto risultati significativi nel lancio del giavellotto. Come criterio si è scelto di analizzare i dati relativi ai primi otto classificati ai campionati nazionali di categoria nel lancio del giavellotto.

I parametri analizzati sono:

- il numero di finalisti ad un campionato nazionale di categoria nel lancio del giavellotto che abbiano svolto almeno una gara da Ragazzi/e nel lancio del vortex;
- la prestazione media nel lancio del vortex dei finalisti ad un campionato nazionale di categoria nel lancio del giavellotto, riferita ovviamente a quando questi atleti militavano nella categoria Ragazzi/e.

La ricostruzione storica si ferma ai campionati del 2007 per CM-CF e AM-AF, del 2009 per JM-JF e del 2012 per PM-PF. Questa limitazione è dovuta alla mancanza di dati di dettaglio, in gran parte ancora in forma cartacea o secondo alcuni Comitati andata purtroppo perduta per il periodo 1999-2004.

Come si evince dai grafici di **Grafico 9**, per quanto riguarda i maschi il numero di Cadetti finalisti del campionato nazionale nel giavellotto che hanno fatto almeno una gara di vortex da Ragazzi è sempre maggiore di 5, e quasi sempre superiore all'andamento delle categorie successive.

Questo è un indice del fatto che man mano che si avanza di categoria, gli atleti che raggiungono una finale in un campionato nazionale di categoria nel giavellotto è sempre meno probabile che abbiano svolto un percorso passando dalla categoria Ragazzi, e quindi anche dalla pratica del lancio del vortex. La considerazione appena espressa sembra essere vera per i Campionati italiani svolti fino al periodo 2013-2015.

TABELLA 13 - Tabella riassuntiva dei percorsi degli atleti RM e RF “over 1000”

	Maschi	Femmine	
Relazione con giavellotto	Giavellottista di gruppo militare	0	2
	Maglie azzurre (o raduno nazionali) nel giavellotto	3	7
	Campioni italiani di categoria	5	9
	Podi ai campionati italiani di categoria	12	19
	Finalisti ai campionati italiani di categoria	17	31
	Titoli nazionali totali	9	25
Dropout	Ritiro entro categoria CM-CF	13	8
	Ritiro entro categoria AM-AF	16	13
	Ritiro entro categoria JM-JF	24	24
	Ritiro entro categoria PM-PF	29	39
Altro	Atleta di gruppo militare (non giavellotto)	1	1
	Maglie azzurre (o raduno nazionali) non giavellotto	3	6
	Specializzazione in disciplina differente da giavellotto	6	12

GRAFICO 9 - Relazione vortex-giavellotto per i finalisti ai campionati nazionali di categoria Maschi

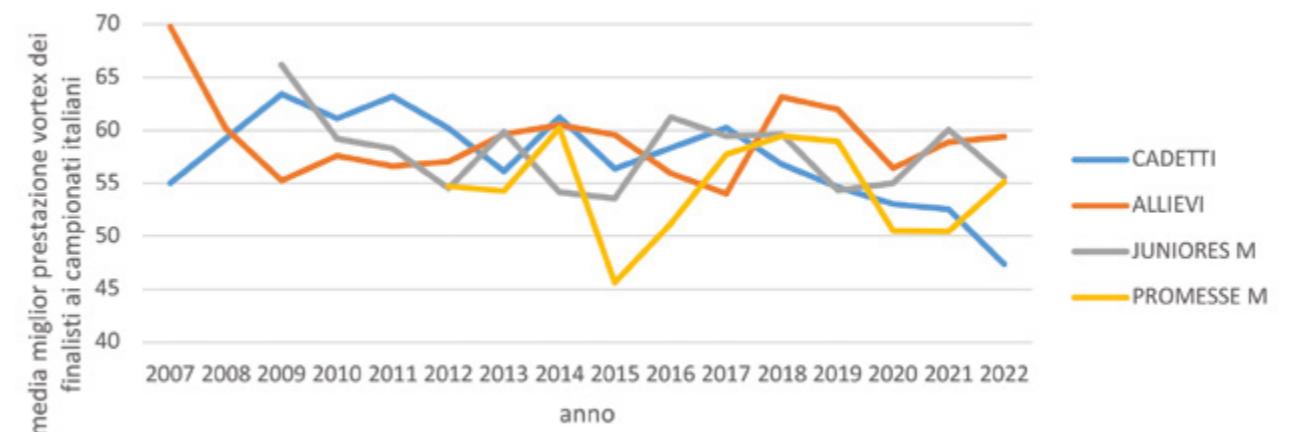
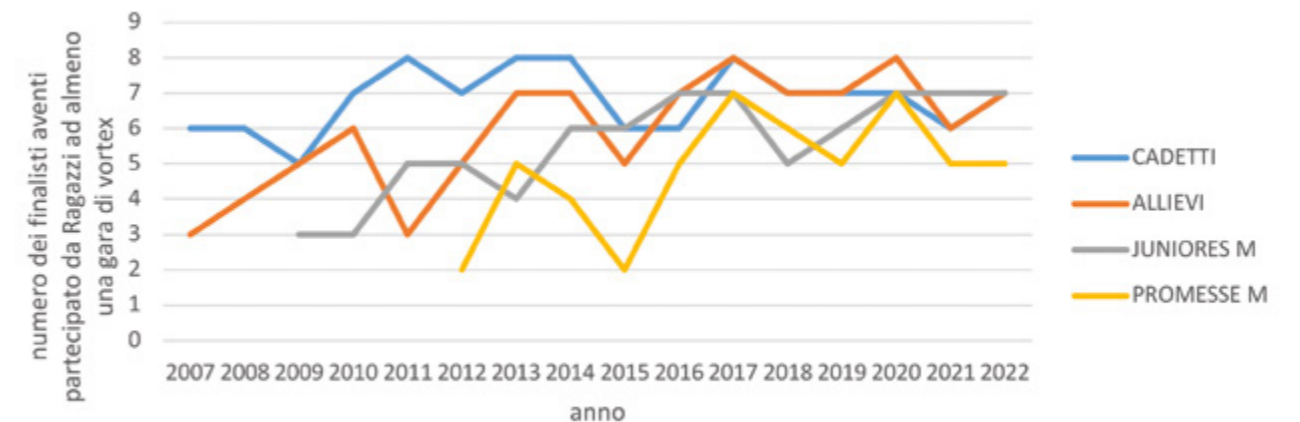


GRAFICO 10 - Relazione vortex-giavellotto per le finaliste ai campionati nazionali di categoria Femmine



A partire dal 2016 il numero di finaliste che hanno svolto un percorso completo iniziando dalla categoria Ragazze è sensibilmente aumentato per tutti i campionati nazionali di categoria, tanto che in tutti i campionati nazionali di categoria almeno 5 dei finalisti avevano partecipato almeno una volta ad una gara di lancio del vortex, quindi plausibilmente avevano svolto tutto il percorso di formazione a partire dalla categoria Ragazze/e, se non anche prima, fino alla categoria Junior. Le motivazioni di questo cambio di tendenza a partire dal 2016 potrebbero essere molteplici:

- Una maggior penetrazione nel corso degli anni della pratica del lancio del vortex sul territorio nazionale;
- Una diminuzione nel corso del tempo del dropout degli atleti Ragazze "over 1.000", forse dovuta ad una miglior gestione delle categorie Giovanili.

Riguardo alla media delle prestazioni nel lancio del vortex che i finalisti del giavellotto ottenevano da Ragazze, non sembra esserci un legame vortex-giavellotto.

Osservando i grafici di **Grafico 10**, per quanto riguarda le femmine il numero di finaliste di tutti i campionati nazionali di categoria nel giavellotto che hanno fatto almeno una volta una gara di vortex da Ragazze è sempre maggiore o uguale a 5 per tutti gli anni analizzati. Questo dato è indice del fatto che un numero considerevole di atlete che ottengono ottimi piazzamenti ai Campionati italiani di categoria hanno svolto un percorso che è partito dalla categoria Ragazze, se non addirittura prima. Si nota inoltre che, a parte nell'anno 2016, almeno sette delle otto finaliste Cadette hanno svolto anche un percorso nella categoria Ragazze lanciando il vortex almeno una volta, indice del fatto che sembra esistere una continuità tra le categorie Ragazze e Cadette. Questa considerazione è avvalorata ulteriormente dal fatto che, come visto in precedenza, il dropout nel corso della categoria Cadette è più contenuto rispetto alla categoria Cadetti.

Riguardo alla media delle prestazioni nel lancio del vortex che le finaliste del giavellotto ottenevano da Ragazze, così come per i maschi, non sembra esserci un legame vortex-giavellotto. È da osservare

come, sia per i maschi che per le femmine, le medie delle prestazioni nel lancio del vortex dei finalisti del giavellotto possano essere condizionate dal fatto che in determinate edizioni ci fossero pochi finalisti che avevano svolto almeno una gara di vortex (v. ad esempio la finale Promesse M del 2015, dove solo due degli otto finalisti aveva svolto un percorso completo dalla categoria Ragazze alla categoria Promesse).

5 CONCLUSIONI

È stata presentata una ricostruzione storica e statistica del lancio del vortex in Italia. Il periodo analizzato inizia dal 1999, anno di introduzione dell'attrezzo in Italia, e arriva fino alla fine del 2023. Tale attrezzo è oggi diffusamente adottato dai Comitati Regionali per le gare delle categorie Ragazze e Ragazze, con le sole eccezioni di Bolzano, Puglia (che però svolge anche gare di lancio del vortex) e Trento.

È stata inoltre presentata una ricostruzione del percorso, ancora in divenire o già terminato, in qualità di giavellottisti, degli atleti e delle atlete che hanno ottenuto i migliori risultati nel lancio del vortex nonché, viceversa, è stato ricostruito il percorso riguardante il lancio del vortex degli atleti e delle atlete che hanno ottenuto i migliori piazzamenti ai campionati nazionali di categoria nel lancio del giavellotto.

I dati mostrati indicano che esiste un più forte legame tra il percorso delle atlete giavellottiste che hanno ottenuto ottimi risultati nel lancio del vortex da Ragazze rispetto al percorso dei giavellottisti maschi. Questa affermazione è confermata da alcune osservazioni:

- un maggior numero di Ragazze che hanno ottenuto ottimi risultati nel lancio del vortex ha poi avuto successo anche nel lancio del giavellotto rispetto ai Ragazze, sia dal punto di vista dei risultati ai campionati nazionali di categoria nel lancio del giavellotto che dal punto di vista delle convocazioni in Nazionale in qualità di giavellottiste (v. Capitolo 4.1);
- con riferimento ai campionati nazionali di categoria del lancio del giavellotto, le femmine finaliste hanno compiuto, più frequentemente dei maschi, un percorso che passa attraverso la categoria Ragazze, e quindi attraverso la pratica del lancio del vortex (v. Capitolo 4.2)

Dal punto di vista del dropout, gli atleti e le atlete "over 1.000" non sono comunque esenti dal ritiro prima del raggiungimento della categoria Senior nonostante le ottime premesse mostrate nel corso delle categorie Ragazze e Ragazze. I maschi sono maggiormente afflitti da questa tendenza nel passaggio dalla categoria Ragazze alla categoria Cadetti, mentre per le femmine la maggior quantità di

ritiri avviene nel passaggio alla categoria Promesse. Altre osservazioni;

- Quattro Ragazze "over 1.000" hanno conseguito la loro miglior prestazione nel lancio del vortex nel corso del primo anno di categoria. Ciò non è successo ad alcun Ragazzo "over 1.000". È possibile che questo sia legato al fatto che lo *spurt* delle femmine avviene mediamente attorno ai 12 anni, mentre per i maschi ciò avviene mediamente attorno ai 14 anni.
- Nel periodo 1999-2023, 50 Ragazze e 73 Ragazze hanno ottenuto almeno una prestazione superiore ai 1.000 punti nel lancio del vortex. In aggiunta a ciò, 3 Ragazze e 7 Ragazze hanno ottenuto una prestazione superiore al massimo tabellare di 1.200 punti. Questo squilibrio tra Ragazze e Ragazze è dovuto primariamente al fatto che per la compilazione delle tabelle FIDAL pubblicate nel 2007 ci si è basati sui dati del periodo 2003-2005. A quell'epoca la miglior prestazione maschile era il 77.01 m di Riccardo Marcato, e quella femminile era in continua evoluzione, ad opera di Martina Clean, e attorno a valori di 57-62 m. Queste prestazioni hanno contribuito a far scegliere i valori di riferimento per il massimo punteggio di 1.200 punti (RM = 77.01 m, RF = 59.18 m). Come evidenziato dai dati di Tabella 10, nella realtà la differenza media tra Ragazze e Ragazze Top 10 delle graduatorie annuali è di circa 13 m, che è molto minore della differenza di quasi 18 m tra i due massimi tabellari.

In conclusione, più come spunto di discussione che come corollario al lavoro finora presentato, vengono effettuate alcune considerazioni inerenti alla tecnica esecutiva del lancio del vortex.

Come molto spesso si vede nei campi di allenamento e nel corso delle competizioni, è possibile effettuare rincorse tenendo il vortex in moltissime posizioni differenti da quelle che si dovrebbero mantenere durante una rincorsa con il giavellotto. Questo comporta il rischio che l'atleta, dal momento della sfilata fino al momento del doppio appoggio, possa eseguire una fase aciclica molto differente rispetto a quella che dovrebbe invece eseguire lanciando un giavellotto.

Un'ulteriore conseguenza di ciò è che nella fase finale di doppio appoggio non venga creata la catena cinetica necessaria a generare la classica "frustata" all'attrezzo, col conseguente apprendimento di movimenti errati rispetto alla disciplina del giavellotto, nonché il rischio di infortuni per gomito e spalla. Il fatto che il vortex possieda un'asse, seppur molto corto rispetto a quello del giavellotto, lungo il quale l'attrezzo dovrebbe essere lanciato, limita in qualche modo il ventaglio delle possibili esecuzioni errate rispetto all'estrema libertà che si ha invece



Michele Fina, Campionati Europei a Squadre, Silesia 2023.

lanciando un oggetto sferico come una pallina. Il vortex si presenta quindi come un attrezzo propedeutico al giavelotto, e non è del tutto da disdegnare il fatto che, essendo un attrezzo decisamente accattivante nelle forme e nei suoni, sia un mezzo che piaccia ai ragazzi (e non solo) e che quindi contribuisca ad attirare i giovanissimi verso i lanci dell'Atletica Leggera. Compito dei tecnici è quindi quello di controllare la grande variabilità di movimenti che il vortex consente, indirizzando gli atleti verso una gestualità che maggiormente rispecchi la tecnica che gli atleti apprenderanno negli anni a seguire con il giavelotto. Sfilata dell'attrezzo e mantenimento di un arto lanciaante disteso, alto e fermo fino al momento del doppio appoggio, ritmica della fase aciclica, utilizzo attivo dei piedi fino al momento del rilascio dell'attrezzo sono sicuramente alcuni degli aspetti chiave ai quali i tecnici delle categorie Ragazzi e Ragazze devono sempre prestare attenzione nell'insegnamento della disciplina.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.fidal.it/content/Norme-e-Regolamenti/111218>

https://en.wikipedia.org/wiki/David_Fuhrer

Levy, Richard C. "The Toy and Game Inventor's Handbook: Everything You Need to Know to." 2003

<https://money.cnn.com/1997/02/10/bizbuzz/koosh/>
<https://investor.hasbro.com/static-files/c4746d30-7415-4bf5-8e98-d56e1014340b>

https://nerfpedialegacy.fandom.com/wiki/Nerf_Sports

<https://worldathletics.org/download/download?filename=22f20cae-d655-4f86-9dc3-140a1f529796.pdf&urlslug=IAAF%20Kids>

<https://www.fidal.it/content/Lanci-protagonisti-a-Conegliano/50472>

<http://www.atleticatrevigiana.it/home/?p=11060>

Andreozzi, A. "Talento e drop out in atletica leggera. Dal podio delle manifestazioni internazionali giovanili al podio olimpico?", *Atleticastudi* 2015/1-2

Börner, P. "Die qualitative Charakteristik der Abwurfphase beim Speerwerfen und bei den speziellen Wurfkrafttübungen von Detlef Michel." Brüggemann, O.-P.; Rühl, J. (Eds): *Techniques in athletics*. Vol. 2. Kdln, 1990, 649-661).

Tidow, G. "Model technique analysis sheets-Part X: The javelin throw." *New Studies in Athletics* 11 (1996): 45-62.



Carolina Visca.



PROJECT WORK

ORGANIZZAZIONE DEI RADUNI FEDERALI GIOVANILI

Descrizione dei raduni federali giovanili 2017-2023 e confronto con il settore assoluto dei salti

Mattia Beretta

Tecnico IV Livello Europeo SdS. Allenatore Specialista Salti. Preparatore Fisico di Base FIP. Fiduciario Tecnico Provinciale FIDAL Padova per il quadriennio 2021-2024. Autore di un articolo riguardante la metodologia e valutazione per il salto triplo.

Supervisore:
Claudio Mazzaufu

Responsabile Settore Salti e Prove Multiple della FIDAL. Docente a contratto Università dell'Aquila e D'Annunzio di Chieti - Pescara. Ph.D. in Scienze biomediche, citomorfologiche.

ABSTRACT

Lo scopo di questo project work è quello di avere una fotografia dei raduni federali giovanili e verificare la presenza degli atleti e dei tecnici personali nel periodo dal 2017 al 2023, del focus principale delle sedute di allenamento, della struttura e dello staff presente nei raduni federali. La metodologia adoperata per affrontare questo lavoro è stata quella di una analisi descrittiva utilizzando i dati dei raduni nazionali giovanili ricevuti dalla struttura federale.

Questa analisi ha portato al rilevamento di 1.437 atleti convocati nelle categorie U18 e U20 durante i tre raduni nazionali annuali, con una presenza effettiva di 1.339 atleti e di 940 tecnici personali. Si attesta poi l'importanza rivolta alla tecnica come obiettivo primario delle sedute durante gli allenamenti

Fra gli obiettivi di AtleticaStudi vi è quello di valorizzare alcuni project work realizzati dagli allenatori del 4° livello europeo e dagli allenatori specialisti di 3° livello, ritenuti particolarmente interessanti sia per l'originalità dell'elaborato sia per il carattere divulgativo-documentale del tema trattato.

Questo articolo, strutturato metodologicamente come analisi descrittiva, prende in esame i raduni federali giovanili dal 2017 al 2023, focalizzando l'attenzione sulla contestuale presenza degli atleti e dei tecnici personali ed alle differenze tra i contenuti dei raduni giovanili rispetto a quelli assoluti, relativamente al settore dei salti. L'autore cerca di mettere in rilievo le difficoltà incontrate nella ricerca e le criticità riscontrate relativamente al reperimento dei dati statistici e di budget ed alla limitata presenza dei tecnici personali ai raduni. Il primo capitolo richiama gli obiettivi dei raduni federali, sia nazionali sia territoriali, e compie un breve excursus storico sulle caratteristiche tecnico-organizzative dei raduni giovanili, partiti negli anni '80 con il Club Italia, ponendone in risalto la tipologia attuale. Il secondo capitolo entra nel vivo dei raduni nazionali giovanili, dettagliandone le figure professionali presenti per supportare atleti e tecnici, con specifica attenzione ai valutatori ed alle batterie di test e di riprese video utilizzati. Si passa quindi ad illustrare dettagliatamente le settimane programmatiche, arricchite da chiare

Nella pagina a fronte, **Mattia Furlani** in gara ai Campionati Europei U 20 a Gerusalemme 2023.

menti e alle poche similitudini che hanno i collegiali giovanili rispetto ai raduni organizzati per il settore assoluto, in particolare confrontandoli ai raduni dei salti.

In questa ricerca, i punti critici sono stati la difficoltà nel reperire i dati statistici e nel mancato ritrovamento del budget utilizzato e investito per organizzare i raduni giovanili. Per il futuro si propone di ricercare suddetto budget per capire se è possibile effettuare altri raduni oltre a quelli già presenti e di somministrare un questionario anonimo ai tecnici personali al fine di individuare i punti di forza e i punti deboli dei raduni organizzati fino ad ora e il perché la presenza dei tecnici personali è mediamente del 70,49% rispetto agli atleti presenti.

INTRODUZIONE

I raduni federali riguardano l'attività tecnica agonistica e sono sviluppati in diverse forme, per diverse fasce di età e qualificazione all'interno del lavoro

tabelle dei raduni giovanili effettuati nel 2023, dettagliatamente per il settore salti, velocità, ostacoli, lanci. Supportato dai relativi grafici, l'autore pone in risalto le percentuali riservate al lavoro tecnico, ai test, alla forza, alla corsa, alle parti dedicate alla destrezza, mobilità articolare e propriocezione. Il secondo capitolo si conclude prendendo in esame le caratteristiche dei raduni nazionali assoluti del settore salti.

Nel terzo capitolo sono presi in considerazione i raduni giovanili organizzati dal 2017 al 2023, evidenziando con tabelle e grafici le presenze di atleti/e, suddivisi per genere e per raduno, espressi sia come valore assoluto sia in percentuale rispetto ai convocati. Per quanto riguarda i tecnici personali sono stati presi in considerazione il numero totale dei tecnici personali degli atleti presenti e il numero dei tecnici personali presenti ai raduni, espressi sia in valore assoluto sia in percentuale, dato che certifica una percentuale media del 70,49% di presenze di tecnici personali.

In conclusione si evidenzia la differenza tra alcuni aspetti tecnico-organizzativi dei raduni giovanili e dei raduni assoluti e la preoccupazione per un numero non soddisfacente di tecnici personali presenti insieme ai loro atleti ai raduni giovanili. Segue una breve bibliografia e sitografia attinenti al tema trattato.

Giuliano Grandi

RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento speciale al mio tutor Prof. Claudio Mazzaufu per la disponibilità, la pazienza e l'aiuto nella stesura e realizzazione di questo lavoro.

Grazie ad Antonio Andreozzi, Enrico Lazzarin, Enzo dal Forno, Andrea Giannini, Ilaria Ceccarelli, Sergio Biagetti, Nicola Vizzoni, Graziano Camellini e Piero Endrizzi per la collaborazione nella raccolta dei documenti riguardanti i raduni federali.

Ringrazio Alessia D'Amico, Andrea Matarazzo e Sara Polloni per l'aiuto nella raccolta e nell'analisi dei dati statistici.

Infine ringrazio la Scuola dello Sport nelle persone del Prof. Claudio Mantovani, Gianluca Rodà e Michela Di Gloria per la passione e l'impegno costante volto a garantire una formazione di alto livello.



Erika Saraceni, Campionati Italiani Juniores e Promesse Indoor ad Ancona 2024.

dell'area tecnica che svolge la Federazione Italiana di Atletica Leggera con i suoi atleti giovanili e di élite.

In Italia i raduni vengono svolti sia nel settore giovanile, con la ricerca e lo sviluppo del talento a livello nazionale, regionale e a volte provinciale, sia nel settore assoluto per aiutare e sostenere gli atleti top ad ottenere il massimo delle prestazioni nei vari appuntamenti internazionali durante il quadriennio olimpico.

L'ambito dei raduni federali è molto vasto e in entrambi i suoi macro settori, giovanile ed élite, si ha un'ulteriore suddivisione in settori riguardanti le specialità di gara presenti nel programma gare di World Athletics.

Questo lavoro è nato dalla curiosità personale sull'argomento, dovuta anche al ruolo che sto svolgendo come Fiduciario Tecnico Provinciale a Padova, al fine di fornire un elemento di sostegno e confronto sia per l'atleta che per il tecnico, cercando di trovare, se esiste, un modello ideale di raduno federale. Attraverso l'analisi dei raduni federali nazionali delle categorie giovanili dal 2016 al 2023

di tutti i settori e mettendo anche alcuni di questi a confronto con i raduni nazionali delle categorie assolute, si è cercato di capire se sia possibile avere una continuità di lavoro nel passaggio tra le categorie giovanili e quelle assolute.

CAPITOLO 1

1.1. RADUNI FEDERALI

Il raduno federale è un ritrovo che coinvolge i migliori talenti delle varie specialità e i loro tecnici personali ed è organizzato dalla Struttura tecnica di competenza. In base alla categoria individuata, il raduno viene gestito dalla struttura nazionale o da quella territoriale e coinvolge gli atleti di interesse dalla categoria cadetti (under 16) alla categoria assoluta. Gli atleti vengono convocati in base a diversi parametri, quali: risultati di rilievo nella specialità e buona probabilità di ambire alle rappresentative delle manifestazioni nazionali e internazionali.

Un raduno federale persegue i seguenti obiettivi¹:

- verificare e migliorare il livello tecnico prestativo degli atleti;
- analisi della tecnica e della programmazione;
- valutazione periodica attraverso rilevamenti di vari aspetti tecnici o metabolici;

¹ F. Merni, G. Carbonaro, S. Baldini, A. Andreozzi, Caratteristiche degli atleti allievi di interesse nazionale: curriculum sportivo, famiglia e aree geografiche, in "Atleticastudi", Anno 51 - n. 1, pag. 8 - 27, 2020.

- incontri con i ragazzi e confronto su tematiche specifiche (es. nutrizione, allenamento, ecc.);
- formazione, programmazione e scambio tecnico/culturale con i tecnici personali degli atleti con la condivisione dei progetti federali per lo sviluppo tecnico dei loro atleti.

1.2. CENNI STORICI

In Italia, i raduni giovanili federali vennero organizzati per affiancare e supervisionare i giovani talenti under 20 che si apprestavano a partecipare alle competizioni internazionali vestendo la maglia azzurra. Con il Club Italia Giovanile gestito da Sara Simeoni, iniziarono questi raduni a partire dagli anni Ottanta e fino al 1992, periodo in cui i raduni venivano pianificati e accentrati in alcune sedi come Formia con tutte le specialità. Dopo le Olimpiadi di Barcellona 1992, si optò per il decentramento dei raduni federali in quattro macroaree: Nord Est, Nord Ovest, Centro e Sud con le isole. Con questa modalità ogni zona aveva un suo responsabile territoriale al fine di avvicinare il territorio al centro e quindi l'attività di raduno veniva dislocata e organizzata nelle periferie suddivise nelle quattro aree sopracitate.

Dal quadriennio olimpico dopo Sydney 2000, il

Andrew Howe, Campionati Italiani Assoluti a Padova 2020.



ruolo di vice Direttore Tecnico con delega all'attività giovanile viene affidato a Angelo D'Aprile, che riportò i raduni federali verso il centro concentrandone l'attività in alcune sedi ed affidandosi a dei collaboratori per ogni settore. Ci fu così un cambiamento delle proposte allenanti e venne introdotto, oltre ai due raduni già presenti durante le vacanze di Natale e di Pasqua, un raduno durante la pausa scolastica a inizio novembre di programmazione della stagione indoor e outdoor successiva.

L'Italia in quel quadriennio svolse un ruolo di assoluta protagonista avendo la possibilità di organizzare a Grosseto prima i XVI Campionati Europei Juniores nel 2001 con la vittoria del titolo europeo di Cosimo Caliendo nei 1500 metri (3'48"49), ed infine i X Campionati Mondiali Juniores nel 2004 dove l'Italia grazie ad Andrew Howe vinse due titoli mondiali nel salto in lungo (8,11m) e nei 200 metri (20"28).

Nel 2004, dopo le Olimpiadi di Atene, il ruolo di selezionatore azzurro giovanile passa nelle mani di Francesco Uguagliati, che nel mandato successivo 2008-2012 diventa il DT della squadra assoluta e la delega del settore giovanile viene affidata a Antonio Andreozzi. Dopo Londra 2012, la delega delle squadre giovanili viene affidata all'olimpionico Stefano Baldini, con vice sempre Andreozzi, fino al 2018, quando Baldini lascia la Federazione e il ruolo di selezionatore giovanile torna al suo vice Andreozzi.

Nel corso degli anni si è cercato sempre più uno scambio di informazioni con gli allenatori personali degli atleti, cercando di far crescere non solo gli atleti, che hanno beneficiato di una spinta motivazionale allenandosi insieme durante i raduni, ma anche i tecnici stessi. L'obiettivo primario è far evolvere il binomio tecnico-atleta, ed è proprio per questo motivo che ai raduni vengono invitati a partecipare non solo gli atleti, ma anche i loro rispettivi tecnici.

1.3. TIPOLOGIE DI RADUNI

I raduni federali si svolgono per accompagnare la crescita dei più talentuosi atleti nelle categorie giovanili. In base alla fascia di età, questi vengono gestiti o a livello regionale, categoria cadetti under 16, o a livello nazionale, allievi under 18 e juniores under 20.

In genere, i raduni regionali sono organizzati dai Comitati Regionali di appartenenza e vengono sviluppati dalla struttura tecnica territoriale o in miniraduni, ossia un allenamento, mattutino o pomeridiano, in base al giorno prescelto o in forma residenziale (prevalentemente durante le vacanze estive) della durata di 3-4 giorni in cui si svolge una doppia seduta di allenamento.

In ambito nazionale, invece, i raduni vengono gestiti dalla struttura tecnica nazionale e si svolgo-

no per lo più in via residenziale, con una doppia seduta di allenamento, e vengono svolti a fine ottobre-inizio novembre, durante le vacanze di Natale e le festività pasquali per visionare e aiutare gli atleti e i tecnici a prepararsi alle probabili convocazioni nazionali per le manifestazioni giovanili internazionali.

Inoltre, durante questi appuntamenti, vengono anche effettuati degli incontri di aggiornamento come seminari o tavole rotonde per sviluppare il confronto tra gli allenatori personali e la struttura federale, cercando di dare anche al tecnico dell'atleta spunti di riflessione e di crescita.

Solitamente in raduno vengono anche effettuati test per la componente condizionale dell'allenamento, o relativi alla specialità praticata, per dare informazioni aggiuntive ai tecnici personali ed è sempre presente una figura fisioterapica come punto di riferimento per eventuali problemi fisici.

CAPITOLO 2

2.1. RADUNI NAZIONALI GIOVANILI

I raduni nazionali giovanili sono organizzati dalla federazione per le categorie U18 e U20, questi incontri si svolgono in tre momenti dell'anno: novembre, gennaio e aprile in concomitanza con le pause scolastiche dovute alle festività. Gli atleti vengono selezionati dal vice direttore tecnico con delega alle categorie giovanili, su segnalazione dei capi settore, circa un mese prima dell'evento e partecipano ai raduni insieme ai loro tecnici personali. Ogni raduno vede la convocazione di circa un centinaio di atleti tra le diverse specialità proposte dai responsabili di settore.

Grazie alla disponibilità del DT giovanile, Andreozzi, e dei vari responsabili di ogni disciplina, abbiamo le settimane programmatiche che ogni settore presenta in modo differente. Il primo raduno, di fine anno, è anche noto come raduno di programmazione per la stagione seguente, ed è seguito dai due raduni di inizio anno e di Pasqua, che vengono utilizzati come raduni di 'controllo' per la stagione indoor e outdoor.

Nei raduni, oltre alla figura del responsabile giovanile e ai tecnici della struttura federale sono presenti anche altre figure, come il medico federale, uno o due fisioterapisti, in base al numero di atleti, e un nutrizionista.

I valutatori, presenti 2-3 giorni, sono esperti che si dedicano alla valutazione degli atleti tramite i test svolti con le seguenti apparecchiature:

1. Opto Jump, che è composto da due barre lunghe un metro, una trasmittente e una ricevente, che comunicano tra loro tramite un sistema di rilevamento ottico. Ogni barra contiene da 33 a 100 led, a



Alberto Nonino, Campionati Europei U 20 a Gerusalemme 2023.

seconda della risoluzione scelta, i quali tra di loro inviano un segnale continuo tra barra trasmittente e ricevente. Il sistema di rilevamento riesce a rilevare le eventuali interruzioni e a calcolare la durata di esse, dopodiché il software, in tempo reale e con la massima precisione riesce a calcolare vari parametri, precedentemente impostati, legati alla prestazione dell'atleta. Questo tipo di strumento permette di vedere, con una precisione di 1/1000 di secondo, quali sono i tempi di volo e di contatto durante l'esecuzione di una serie di test². La strumentazione può essere utilizzata sia a metro singolo che posizionando le barre in serie, come nel nostro caso. Il metro singolo viene utilizzato per svolgere i test di salto come:

- lo squat jump (SO);
- il counter movement jump (SCM);
- il counter movement jump a braccia libere (SCMB);
- il test di reattività (SH)³.

Per i test di avanzamento come quelli di sprint o di camminata invece, posizionando le barre in serie

per vari metri, possiamo, grazie al software, avere i dati seguenti:

- Passo (step): ossia la lunghezza del passo calcolata come la distanza che intercorre tra le due punte dei piedi (toe) successivi o come la distanza tra i talloni (heel) dei due piedi successivi.
- TCont. (s): Tempo di contatto.
- TVolo (s): tempo di volo⁴.

Avendo questi dati forniti dal sistema, si possono effettuare anche dei test per la rilevazione di queste informazioni nei balzi, esaminando la loro lunghezza e i loro tempi di contatto. A sostegno delle barre con i led, l'Opto Jump, possiede anche delle piccole telecamere che vanno posizionate liberamente dove si effettua il test e permettono di registrare ciò che è oggetto del nostro studio. È così possibile avere un confronto e una verifica tra dati numerici e immagini.

2. Muscle-Lab® ossia uno strumento elettronico capace di rilevare fenomeni biologici muscolari riportando informazioni in forma rapida, riproducibile e precisa⁵ e consente di misurare:

- Forza, velocità e potenza durante il lavoro muscolare dinamico.
- Resistenza muscolare e fatica.
- Forza isometrica.
- Prestazione di salto (Test di Bosco).

3. Riprese video attraverso l'utilizzo di tecnologie moderne, come una fotocamera/telecamera a 240 fps, grazie alle quali si possono notare particolari che, ad alta velocità, con l'occhio umano si potrebbero perdere. Grazie a questi dispositivi, i quali hanno la capacità di acquisire filmati con un elevato numero di fotogrammi per secondo, si ha la possibilità di rallentare l'azione dinamica ripresa nel video utilizzando uno slow motion, il quale attraverso un programma di analisi video porterà a ricavare dati e dettagli tecnici utili per analizzare l'aspetto tecnico di ogni specialità come la parte tecnica delle partenze, la fase lanciata, le rincorse nei salti o i lanci che vengono effettuati dagli atleti.

2.2. SETTIMANE PROGRAMMATICHE DEI RADUNI GIOVANILI

Ogni settore ha sviluppato, come nelle seguenti tabelle, il lavoro effettuato nell'anno agonistico 2023. Dividendo i giorni di raduno in un programma bi-giornaliero, con degli allenamenti al mattino e una seconda seduta nel pomeriggio o con una

2 <http://www.optojump.com/Cos-e-Optojump.aspx>

3 *Ibidem*.

4 *Ibidem*.

5 <http://web.tiscali.it/flessibile/FARE2/musclelab.htm>

singola seduta giornaliera e al posto dell'altro allenamento un momento dedicato al recupero dando una mezza giornata di riposo. Come è possibile osservare dall'analisi delle seguenti settimane programmatiche svolte, si può notare che tutti i settori svolgono sedute per lo più di carattere tecnico e lasciando poi il tempo rimanente equamente diviso tra la parte di valutazione attraverso dei test, la parte di forza e corsa e una parte dedicata alla destrezza, mobilità articolare e propriocettività; infine alcuni settori lasciano agli atleti o delle sedute di riposo all'interno del raduno o delle sedute di lavoro personale concordato tra la struttura federale e il tecnico personale.

Il settore salti, sia per i salti in estensione che nel salto con l'asta e in alto, ha programmato i raduni operando sia dal punto di vista tecnico, con sedute dedicate alla tecnica, sia analizzando e controllando gli atleti presenti con dei test da campo o con l'utilizzo di strumentazioni video e/o con l'Opto Jump. I test di controllo vengono effettuati in tutti e tre i raduni e poi vengono inseriti test specifici quando ci si trova nei raduni pre competitivi.

Idea Pieroni, Campionati Italiani Juniores e Promesse Indoor ad Ancona 2024.



TABELLA 1 Lavoro proposto salto in lungo-salto triplo ottobre 2022
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 30.10.22 - 02.11.22

	Domenica 30 Ottobre	Lunedì 31 Ottobre	Martedì 1 Novembre	Mercoledì 2 Novembre
MATTINO		<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>TEST CONTROLLO • Test bosco (sj - cmj - cmjb - stiffnes-drop jump)</p> <p>• Test policoncorrenza (lancio frontale e dorsale peso 3 - 5 kg)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>GINNASTICA PROPRIOCETTIVA Esercitazioni di core training a corpo libero e con attrezzi</p> <p>DEFATICAMENTO Stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>Andature destrezza e mobilità su hs a varie distanze</p> <p>CORSA Ritmica tra hs (7-7-5-5-3-3 passi)</p> <p>DEFATICAMENTO Stretching - posture</p>
POMERIGGIO	<p>ARRIVO ATLETIE TECNICI RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>TECNICA Andature di salto in forma blanda</p> <p>CORSA Progressivi</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - Mob. articolare Andature tecniche</p> <p>TECNICA Esercitazioni specifiche difficoltà Controllo tecnico fase stacco-volo (salto in lungo) Controllo tecnico fase hop-jump (salto triplo)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - Stretching Andature di impulso</p> <p>MULTIBALZI Esercitazioni didattiche</p> <p>TEST CONTROLLO Test di balzi: triplo successivo alternato - quintuplo alternato</p> <p>CORSA Ritmica tra riferimenti (coni o olesini)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>PARTENZA ATLETIE TECNICI</p>

TABELLA 2 Lavoro proposto salto in lungo-salto triplo gennaio 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 03.01.23 - 07.01.23

	Martedì 3 Gennaio	Mercoledì 4 gennaio	Giovedì 5 gennaio	Venerdì 6 gennaio	Sabato 7 gennaio
MATTINO	<p>ARRIVO ATLETIE TECNICI</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature di corsa</p> <p>CORSA Rapida - ampia - tecnica (riferimenti ritmici)</p> <p>FORZA GENERALE Circuit training (statico o dinamico)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature di corsa</p> <p>TECNICA • Di salto con 10-12-14 passi (Controllo Optojump)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare - andature di salto</p> <p>TECNICA Rincorse complete (controllo optojump e fotocellule)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa - posture</p>
POMERIGGIO	<p>RISCALDAMENTO Corsa - Stretching - mob. articolare</p> <p>TECNICA Andature di corsa e salto</p> <p>CORSA Estensiva</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - posture - mob. articolare Andature coordinative e di impulso</p> <p>TEST CONTROLLO • Test bosco (sj - cmj - cmjb - stiffnes - ev. Dropjump) • Quintuplo specifico con 8 passi (triplo) • Quintuplo alternato con 8 passi (lungo)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa - posture</p>	<p>LAVORO LEGGERO O PERSONALIZZATO</p>	<p>RIPOSO O CIRCUIT TRAINING F. GENERALE PARTE ALTA</p>	

TABELLA 3 Lavoro proposto salto in lungo-salto triplo aprile 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 05.04.23 - 08.04.23

	MERCOLEDÌ 5 APRILE	GIOVEDÌ 6 APRILE	VENEDÌ 7 APRILE	SABATO 8 APRILE
MATTINO		<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature tecniche di corsa e salto</p> <p>TECNICA (controllo optojump e video) - Ritmica e tecnica rincorse (3-4 prove) - Salti con rincorse medio lunghe (4-5 prove)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa - stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>TEST CONTROLLO • Test bosco (sj - cmj - stiffnes - ev. drop jump)</p> <p>VELOCITÀ ripetute 2 x 40 - 2 x 60 m (ev. test con fotocellule)</p> <p>DEFATICAMENTO Stretching - posture</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature di destrezza tra hs</p> <p>F. SPECIALE Es. di balzi difficoltà (gradoni - gradini)</p> <p>CORSA Ritmica tra hs</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>
POMERIGGIO	<p>ARRIVO ATLETIE E TECNICI (ore 16.30) RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare</p> <p>ANDATURE Di salto e corsa</p> <p>CORSA Ritmica e tecnica (ev. con riferimenti)</p> <p>DEFATICAMENTO Stretching - posture</p>	<p>RIPOSO</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature di impulso</p> <p>MULTIBALZI Orizzontali e verticali (controllo tecnico)</p> <p>EV. TEST BALZI</p> <p>CORSA Ritmica e tecnica con riferimenti (rapida - ampia - normale)</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa lenta - stretching - posture</p>	<p>PARTENZA ATLETIE E TECNICI</p>

TABELLA 4 Lavoro proposto salto in alto ottobre 2022
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 30.10.22 - 02.11.22

	DOMENICA 30	LUNEDÌ 31	MARTEDÌ 01	MERCOLEDÌ 02
MATTINO		<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature ad impulso</p> <p>TECNICA Alcuni salti con rincorsa breve Esercitazioni tecniche e ritmiche della rincorsa in pedana</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - Stretching - mob. Articolare</p> <p>Esercitazioni tecniche analitiche RINCORSE STACCO Jump reach Esercizi di semplice ACROBATICA</p> <p>POLICONCORRENZA 10 lanci dorsali e frontali a testa</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - Stretching - mob. articolare</p> <p>ES DESTREZZA E MOBILITÀ Esercitazioni tra hs Corsa Ritmica tra Ostacoli</p> <p>CORSA TECNICA 3 X 80m in curva</p> <p>DEFATICAMENTO Corsa - posture</p>
POMERIGGIO	<p>ARRIVO ATLETIE E TECNICI Corsa - Stretching - mob. articolare Es. sensibilizzazione piedi, es. di potenziamento arti inferiori Andature di corsa in curva Rincorse libere.</p>	<p>Attivazione Test di Bosco: SJ - CMJ - CMJB - STIFFNESS eventuale Drop Jump</p> <p>CIRCUIT TRAINING F. Generale/Speciale di tipo aerobico: esercitazioni su 6/8 stazioni a tempo</p> <p>INCONTRO DI PROGRAMMAZIONE CON I TECNICI</p>	<p>RISCALDAMENTO Corsa - mob. articolare Andature di impulso e corsa</p> <p>TEST BALZI Balzi verticali, Balzi estensivi alternati e mono,</p> <p>CORSA 3 x 80m in progressione</p> <p>DEFATICAMENTO</p>	<p>PARTENZA ATLETIE E TECNICI</p>

TABELLA 5 Lavoro proposto salto in alto gennaio 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 03-07.01.23

	MARTEDI' 03	MERCOLEDI' 04	GIOVEDI' 05	ENERGI' 06	SABATO 07
MATTINO	ARRIVO ATLETI E TECNICI	RISCALDAMENTO funicella Corsa -mob articolare Andature di corsa in cerchio e salto (controllo tecnico) TECNICA Esercitazioni tecniche e ritmiche della rincorsa in pedana, stacchi a canestro, salti frontali DEFATICAMENTO Corsa lenta	RIPOSO	RISCALDAMENTO funicella ANDATURE di corsa in cerchio ES. DESTREZZA E MOBILITA' tra gli Hs CORSA Ritmica tra Ostacoli DEFATICAMENTO	RISCALDAMENTO Corsa - Stretching-mob articolare ANDATURE DI CORSA tra gli over (cinesini) POLICONCORRENZA DEFATICAMENTO 1
POMERIGGIO	RISCALDAMENTO Corsa - Stretching-mob articolare Es. sensibilizzazione piedi, es. di potenziamento arti inferiori Andature di corsa tecnica in curva, Rincorse libere, Stacchi Esercizi di semplice ACROBATICA	RISCALDAMENTO Corsa - Stretching-mob Articolare TEST CONTROLLO Test di Bosco (cmj -cmjb- Stiffnes - drop jump)? FORZA MAX-DINAMICA con bilanciere - Oppure POTENZIAMENTO GENERALE CIRCUIT TRAINING Esercitazioni su 6/8 stazioni a tempo	RISCALDAMENTO Attivazione con stacchi su Hs Andature di corsa in cerchio TECNICA Tecnica di salto con rincorsa breve e completa (controllo partenza, ritmica, assetto corporeo, stacco) CORSA 3 x 80m in progressione TEST POLICONCORRENZA 10 lanci dorsali e frontali a testa	RISCALDAMENTO Corsa - Stretching-mob articolare TEST DI BALZI Balzi verticali, Balzi estensivi, Alternati e mono CORSA ESTENSIVA 3 x 80m in curva in progressione ESERCIZI DI SEMPLICE ACROBATICA	PARTENZA ATLETI E TECNICI

TABELLA 6 Lavoro proposto salto in alto aprile 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 05-08.04.23

	MERCOLEDI' 05	GIOVEDI' 06	ENERGI' 07	SABATO 08
MATTINO		Ore 10.00 Riscaldamento TECNICA DI SALTO: -Salti a forbice (astocella bassa) -Rincorse libere tra i ritmi -Salti con rincorsa 3e5passi -Salti con rincorsa complete (11/12) cercare un salto facile, compatto e in decontrazione -Esercitazioni analitiche di controllo statico e dinamico: braccia, spinta piedi, inclinazione e stacco/tenuta semplice ACROBATICA	Ore 10.00 Riscaldamento - Andature di corsa in cerchio - Es. di impulso di reattività mono podalico (vedi filmato) Test sui balzi: -Lungo da fermo, -Biplo sx-dx (2+2)ppp -Tripla alternata (3)ppp -Quintuplo alt. (3) con 4 passi di rincorsa -Stacchi di salto in lungo con 6 passi di rincorsa (4) cercando allineamento corporeo allo stacco.	Ore 9.30 Riscaldamento -Corsa, Funicella, mobilità articolare, -Stacchi a piedi pari -Stacchi portando le ginocchia al petto -Es. di destrezza e mobilità tra gli Hs -Ritmica tra Ostacoli (3-7 passi) POLICONCORRENZA
POMERIGGIO	12.00 ARRIVO ATLETI Ore 16.30 Riscaldamento -Es di attivazione con funicella. -Lavoro di mobilità articolare e di allungamento muscolare, -Es. di sensibilizzazione e di potenziamento piedi. -Es. vari di core stability -Andature di corsa -Rincorse a J in pedana (4). -Defaticamento	Ore 15.30 Riscaldamento Corsa - Stretching- Mob. Articolare Attivazione piedi Ore 16.00 TEST CONTROLLO - Test di Bosco (cmj -cmjb- Stiffnes - Andature di corsa tecnica in curva, (3x80) POLICONCORRENZA	Ore 16.30 Riscaldamento Potenziamento generale e di muscolazione localizzata, con elastico, in divar. sagitt., flessioni laterali busto a gambe div. tese e braccia tese -Spinte alte braccia in divaricata sagitt. con sbarra bilanciata. -Oscillazioni avanti alto con piastra 5'10kg . Forza max dinamica: -Girata -Strappo -1/4 squat veloce (Alcuni es. di compensazione tra una seduta e l'altra). -Raccolte alla sbarra 4x7 -Defaticamento	

TABELLA 7 Lavoro proposto salto con l'asta ottobre 2022
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 30.10.22 - 02.11.22

	Domenica 30 Ottobre	Lunedì 31 Ottobre	Martedì 1 Novembre	Mercoledì 2 Novembre
MATTINO		Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse brevi/medie (4/6 passi asta rigida - 8/10 passi asta flessa)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TEST DI CONTROLLO (Bosco - multibalzi)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse brevi/medie (4/6 passi asta rigida - 8/10 passi asta flessa)
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETI E TECNICI Riscaldamento Stretching - Mobilità articolare Elementi generali di ginnastica acrobatica Preatletismo generale Corsa: progressivi Warm-down (defaticamento, stretching, ginnastica posturale)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA SPECIFICA E ANALITICA Esercitazioni specifiche sulle varie fasi del salto e sulle esigenze particolari degli atleti LAVORO DI FORZA GENERALE Lavoro con i pesi Balzi/piometria Warm-down (defaticamento, stretching, ginnastica posturale)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare GINNASTICA Lavori specifici a corpo libero e agli attrezzi (sbarra, anelli, fune, parallele)	PARTENZA ATLETI E TECNICI

TABELLA 8 Lavoro proposto salto con l'asta gennaio 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 03.01.23 - 07.01.23

	MATTINO	POMERIGGIO	RIPOSO	MATTINO	POMERIGGIO
MATTINO	ARRIVO ATLETI E TECNICI	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse varie (6 passi asta rigida - 8/14 passi asta flessa)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare LAVORO DI FORZA GENERALE Lavoro con i pesi Balzi/piometria Policoncorrenza specifica	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TEST DI CONTROLLO (Bosco - multibalzi)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse varie (6 passi asta rigida - 8/14 passi asta flessa)
POMERIGGIO	Riscaldamento Stretching - Mobilità articolare Elementi generali di ginnastica acrobatica Preatletismo generale Corsa: progressivi Warm-down (defaticamento, stretching, ginnastica posturale)	Riscaldamento - stretching - mobilità articolare TECNICA SPECIFICA E ANALITICA Esercitazioni specifiche sulle varie fasi del salto e sulle esigenze particolari degli atleti. Corsa con asta: esercitazioni sulla progressività, frequenza e ritmo di presentazione e stacco Warm-down (defaticamento, stretching, ginnastica posturale)		Riscaldamento - stretching - mobilità articolare GINNASTICA Lavori specifici a corpo libero e agli attrezzi (sbarra, anelli, fune, parallele)	PARTENZA ATLETI E TECNICI

TABELLA 9 Lavoro proposto salto con l'asta aprile 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20 / SETTORE SALTI
FORMIA (LT) / 05-08.04.23

	MERCOLEDI' 5 APRILE	GIOVEDI' 6 APRILE	VENERDI' 7 APRILE	SABATO 8 APRILE
MATTINO		Riscaldamento – stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse varie (6 passi asta rigida – 8/10/12/14 passi asta flessa)	Riscaldamento – stretching - mobilità articolare GINNASTICA Lavori specifici a corpo libero e agli attrezzi (sbarra, anelli, fune, parallele)	Riscaldamento – stretching - mobilità articolare TECNICA ASTA Esercizi imitativi rincorsa/presentazione Andature specifiche con asta Salti rincorse varie (6 passi asta rigida – 8/10/12/14 passi asta flessa)
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETI E TECNICI Riscaldamento Stretching – Mobilità articolare Elementi generali di ginnastica acrobatica Preatletismo generale Corsa: progressivi Warm-down (defaticamento, stretching, ginnastica posturale)	Riscaldamento – stretching - mobilità articolare TECNICA SPECIFICA E ANALITICA Esercitazioni specifiche sulle varie fasi del salto e sulle esigenze particolari degli atleti Velocità/velocità con asta (distanza 30/40/60m)	Riscaldamento – stretching - mobilità articolare TEST DI CONTROLLO (Bosco – multibalzi)	PARTENZA ATLETI E TECNICI



Andrea De Montis, Campionati Europei U 20 a Gerusalemme 2023.



Sofia Cardinali, Campionati Italiani Cadetti a Caorle 2023.

Il settore velocità coinvolge tutti gli atleti delle specialità dei 100, 200 e 400 metri che vengono anche gestiti per formare le staffette 4x100 e 4x400. Come test di controllo vengono effettuati l'analisi delle partenze e la fase lanciata sia con ripresa video che con l'utilizzo dell'Opto Jump.

Oltre i test sopracitati particolare attenzione viene dedicata alla preparazione delle staffette, attraverso esercitazioni per migliorare la manualità con il testimone in forma analitica e poi provando i cambi in zona cambio.

TABELLA 10 Lavoro proposto settore velocità ottobre 2022
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U20
FORMIA (LT) / 30.10.22 - 02.11.22

	Domenica 30 Ottobre	Lunedì 31 Ottobre	Martedì 1 Novembre	Mercoledì 2 Novembre
MATTINO		RISCALDAMENTO STAFFETTA	RISCALDAMENTO PALESTRA	RISCALDAMENTO PROVE LUNGHE 200/300/500 o 30"/45"
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETI E TECNICI RISCALDAMENTO MANUALITA' STAFFETTA TECNICA DI CORSA	RISCALDAMENTO Andature tecniche 3X4X60 Progressivi	RISCALDAMENTO TECNICA DI CORSA Rapida/Ampia	PARTENZA ATLETI E TECNICI

TABELLA 11 LAVORO PROPOSTO SETTORE VELOCITÀ GENNAIO 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20
FORMIA (LT) / 03-07.01.23

	Martedì 3 Gennaio	Mercoledì 4 gennaio	Giovedì 5 gennaio	Venerdì 6 gennaio	Sabato 7 gennaio
MATTINO	ARRIVO ATLETI E TECNICI	RISCALDAMENTO PARTENZE CON OPTOJUMP E VIDEO	RISCALDAMENTO PALESTRA O TECNICA DI BALZI/ BALZATA	RISCALDAMENTO STAFFETTA	RISCALDAMENTO CORSA 150/200/300/400/300/200/150 rec 3'
POMERIGGIO	RISCALDAMENTO TECNICA DI CORSA	RISCALDAMENTO STAFFETTA	RISCALDAMENTO LAVORO 80MT 5X80/4X80/3X80/2X80 rec 1'30- 2'30-3'30-5' 5'-6' tra le serie	RISCALDAMENTO TECNICA DI CORSA Ampia/Rapida	

TABELLA 13 Lavoro proposto settore ostacoli ottobre 2022
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20
FORMIA (LT) / 30.10.22 - 02.11.22

	Domenica 30 Ottobre	Lunedì 31 Ottobre	Martedì 1 Novembre	Mercoledì 2 Novembre
MATTINO		RISCALDAMENTO Inserimento nel riscaldamento giochi con hs Tecnici saltellati + 1 passo esterni e centrali hs alti sfalsati e con cambio ogni 2 hs bassi 400 HS Uso ambidestrisimo	RISCALDAMENTO FORZA controllo esercitazioni di alzate squat, rinforzo hamstring, soleo, glutei	RISCALDAMENTO riscaldamento con mobilità in piedi e a terra andature a trasformare (da rollate e finisco in allungo, skip e allungo ecc) ritmici a distanza ravvinata (5 passi hs alti e 4 passi hs bassi)
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETIE TECNICI RISCALDAMENTO 10' corsa Mobilità in piedi e a terra libera (controllo delle routine e gestione timing esercizi) Quadrupedia (es. allungamento catena posteriore) Es. camminando su ostacoli (diverso uso delle braccia) Allunghi su erba Incontro con i tecnici e discussione programmazione	TEST CONTROLLO test di bosco palla medica propedeutica balzi alti/ succ e corsa balzata su erba	RISCALDAMENTO Cinesini (camminando con controllo dell'appoggio piede, passaggio da rollata, tutta pianta, avampiede con drills dei francesi) POTENZA AEROBICA 6/8 x 150/200 (sia per hs alti che bassi)	PARTENZA ATLETIE TECNICI

TABELLA 12 Lavoro proposto settore velocità aprile 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U20
FORMIA (LT) / 05-08.04.23

	MERCOLEDÌ 5 APRILE	GIOVEDÌ 6 APRILE	VENERDÌ 7 APRILE	SABATO 8 APRILE
MATTINO		RISCALDAMENTO MANUALITA' STAFFETTE + PALESTRA	RISCALDAMENTO 100/200 POSIZIONE IN ZONA CAMBIO + ACCELERAZIONI 400 PROGRESSIVI MT 100	RISCALDAMENTO CORSA 100/200 150/200/300 rec 10' 400 500/300/200 rec 8'/10'
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETI E TECNICI RISCALDAMENTO TECNICA CAMBIO STAFFETTE + ALLUNGHII CON TESTIMONE	RISCALDAMENTO 3X(3X60) + 300 3X(4X60) + 400	RISCALDAMENTO 5X80 IN PROGRESSIONE CON OPTOJUMP + VIDEO	PARTENZA ATLETI E TECNICI

TABELLA 14 Lavoro proposto settore ostacoli gennaio 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U18-U20
FORMIA (LT) / 03-07.01.23

	Martedì 3 Gennaio	Mercoledì 4 gennaio	Giovedì 5 gennaio	Venerdì 6 gennaio	Sabato 7 gennaio
MATTINO	ARRIVO ATLETIE TECNICI	RISCALDAMENTO Inserimento nel riscaldamento mobilità su ostacoli Tecnica con ostacoli/ritmica con 5 hs più vicini	RIPOSO	RISCALDAMENTO Tecnica corsa e mobilità guidata TEST CONTROLLO Test con partenza dai blocchi su 2/3 hs con controllo opto jump	RISCALDAMENTO con mobilità in piedi e a terra TECNICA partenze dai blocchi su 2/3 hs
POMERIGGIO	RISCALDAMENTO 10' corsa Mobilità in piedi e a terra guidata Tecnica di corsa su erba e controllo e verifica sulle indicazioni del raduno precedente (mobilità e coordinazione) Allunghi su erba	TEST CONTROLLO Test di bosco e test di policoncorrenza	LAVORO LEGGERO O PERSONALIZZATO	RISCALDAMENTO FORZA come da programma personale Conetti in frequenza e ampiezza	

TABELLA 15 Lavoro proposto settore ostacoli aprile 2023
RADUNO NAZIONALE GIOVANILE U20
FORMIA (LT) / 05-08.04.23

	MERCOLEDÌ 5 APRILE	GIOVEDÌ 6 APRILE	VENERDÌ 7 APRILE	SABATO 8 APRILE
MATTINO		RISCALDAMENTO Inserimento nel riscaldamento mobilità su ostacoli Tecnica con ostacoli	RISCALDAMENTO Esercitazioni di balzi e corsa balzata su erba/policoncorrenza Oppure forza (se in programma nell'allenamento personale)	RISCALDAMENTO riscaldamento con mobilità in piedi e a terra ritmica con 5/8 hs
POMERIGGIO	ARRIVO ATLETIE TECNICI RISCALDAMENTO 10' corsa Mobilità in piedi e a terra guidata Tecnica di corsa su erba Es. di mobilità con 1 ostacolo Allunghi su erba	TEST CONTROLLO optojump su partenze con 2/3 ostacoli dai blocchi	RISCALDAMENTO In e out su 120 mt con conetti ogni 20 mt Oppure prove di velocità su 60/80mt	PARTENZA ATLETI E TECNICI

Di consuetudine il gruppo ostacoli, ad esclusione del giorno di arrivo, viene suddiviso in due e la programmazione segue un diverso percorso. Nell'ultima stagione, ossia il 2023, come riportato nelle tabelle seguenti, nel raduno di programmazione i ragazzi hanno lavorato tutti insieme assegnando lavori più/meno lunghi o distanze diverse tra gli ostacoli, dove soprattutto con gli ostacolisti si è insistito sull'ambidestrisimo. Nel corso degli anni, il lavoro di gestione dei raduni ha seguito sempre lo stesso filo conduttore, con un primo incontro basato sulla conoscenza non solo tra lo staff federale e gli atleti ma anche dei tecnici personali (anche se ovviamente alcuni sono già noti ai responsabili),

dove presentati gli appuntamenti della stagione si parla e si controlla la programmazione presentata dai tecnici personali. Durante i raduni trovano spazio i test da campo (policoncorrenza, Bosco, balzi) e soprattutto in prossimità delle competizioni si utilizza l'Opto Jump con il controllo della partenza su 1/2 ostacoli e la video analisi che viene utilizzata per rivedere i filmati e commentarli insieme ai tecnici personali. Anche le esercitazioni nei raduni pre-competitivi vedono la predominanza della ritmica e tengono conto se a fine raduno i ragazzi hanno in programma delle gare.

Per il settore lanci lo schema generale dei lavori svolti durante i raduni e la loro suddivisione è quello della tabella 16, che può variare a seconda della durata del raduno.

1. Raduno 3-4 giorni

Incontro di programmazione con i tecnici personali i quali presentano un piano di lavoro che hanno intenzione di svolgere con gli atleti. In questa sede si discutono gli obiettivi da perseguire e si finalizza quella che sarà la gara più importante dell'anno, che viene concordata con i tecnici di struttura del settore. Il ruolo dei tecnici di struttura è quello di offrire dei suggerimenti sulla programmazione presentata.

Oltre a questo viene svolto il monitoraggio degli atleti con test da campo - test di lancio con l'ausilio delle riprese video per sviluppare un modello tecnico personale dell'atleta e individuare i punti deboli su cui lavorare e analizzare i punti di forza per cercare di metterli in risalto, test di forza e fisici per valutare lo stato dell'atleta e per fare il punto della programmazione.

2. Raduno 3-5 giorni

Anche durante questo incontro vengono svolte le stesse attività di monitoraggio del primo raduno e si cerca di sviluppare ancora di più il modello tecnico. Si inizia a mettere il focus sulla ritmica di lancio. Vengono nuovamente svolti i test di valutazione sopra citati per monitorare l'andamento dell'allenamento.



Edoardo Stronati, Campionati Europei U 20 a Gerusalemme 2023.

Allo sera con gli atleti/e viene svolta una riunione per vedere e analizzare video dei lanci e dei test svolti con relativa spiegazione su come interpretare i dati, poi su richiesta dei tecnici personali presenti se ci sono argomenti da sviluppare, da discutere, da approfondire, i tecnici di struttura sono disponibili per un confronto.

3. Raduno 3-5 giorni

Questo raduno svolto durante i giorni delle festività pasquali serve per monitorare e controllare la crescita dell'atleta e per vedere se il lavoro sta dando i frutti sperati. Questo raduno è importante per vedere la condizione degli atleti nel periodo pre-agonistico.

TABELLA 16 Struttura lavoro proposto settore lanci
RADUNO TECNICO NAZIONALE GIOVANILE

	1 GIORNO	2 GIORNO	3 GIORNO	4 GIORNO	5 GIORNO
M A T T I N A	VIAGGIO	Divisione per gruppi - allenamento tecnico con video-riprese (lanci con attrezzo Standard- Pesante- Leggero) 9:00 - 9:45 Martello 9:45 - 10:30 Disco 10:30 - 11:15 Peso 11:15 - 12:00 Giavellotto (solo attrezzo gara o leggero) Alla fine delle riprese si continua con esercitazioni tecniche specifiche 12:30 Fine sessione mattina	ORE 9:00 INIZIO ATTIVITA' TECNICA PER SPECIALITA' Esercitazioni tecniche e progressione didattica del gesto Lanci completi con attrezzo standard Fine attività ore 12:00	ORE 9:00 INIZIO ATTIVITA' TECNICA PER SPECIALITA' Esercitazioni tecniche e progressione didattica del gesto Lanci completi con attrezzo standard Fine attività ore 12:00	ORE 9:00 INIZIO ATTIVITA' TECNICA PER SPECIALITA' Esercitazioni tecniche Lanci completi con attrezzo standard e leggero Fine attività ore 12:00
P O M E R I G I O	ARRIVO IN STRUTTURA E SISTEMAZIONE 17:00 - 18:30 LAVORO DI GRUPPO ROUTINE WARM-UP GINNASTICA POSTURE (lavoro di gruppo)	Ore 15:30 inizio sessione pomeridiana Riscaldamento di gruppo corsa-ginnastica -mobilità TEST da campo : 30mt da fermo con fotocellule 30mt lanciato con fotocellule Lungo da fermo Tripla alternato Quintuplo (solo giavellotto) Policoncorrenza dorsale e frontale con attrezzo standard Defaticamento Ginnastica - mobilità e posture	Ore 15:00 FINE INCONTRI INDIVIDUALI DI PROGRAMMAZIONE PER GLI ATLETI: FISIOTERAPIA -CONTROLO NUTRIZIONISTA - EVENTUALI VISITE ORTOPEDICHE E POSTURA VISIONE DELLE RIPRESE VIDEO PER SPECIALITA' CON ATLETI E TECNICI. INDIVIDUALIZZAZIONE DELLE CORREZIONI TECNICHE E PROPOSTE DIDATTICHE	Ore 15:30 inizio sessione pomeridiana Suddivisione in gruppi e riscaldamento individualizzato per specialità TEST di Forza con MUSCLELAB (squat e per pesisti e discoli Panca orizzontale) Balzi con pedana di BOSCO (SJ - CMJ - ABK - Stiffness) A fine test eventuali esercitazioni tecniche a secco Ginnastica - mobilità - posture	FINE RADUNO
S E R A	INIZIO INCONTRI INDIVIDUALI DI PROGRAMMAZIONE 21:30 - 23:30	INCONTRI INDIVIDUALI DI PROGRAMMAZIONE 21:30 - 23:30	LIBERI	Ore 21:00 Incontro con tecnici e atleti per discussione test di forza e balzi - Eventuale confronto su argomenti tecnici e proposte di miglioramento per il settore	

Come è possibile osservare dall'analisi delle settimane programmatiche svolte, si può notare che tutti i settori svolgono sedute per lo più di carattere tecnico investendo dal 25% (grafico 2) al 50% (grafico 4) e lasciando poi il tempo rimanente equamente diviso tra la parte di valutazione attraverso dei test, la parte di forza e corsa e una parte dedicata alla destrezza, mobilità articolare e propriocezione; infine alcuni settori lasciano agli atleti o delle sedute di riposo (grafico 1) all'interno del raduno o delle sedute di lavoro personalizzato (grafico 5) concordato tra la struttura federale e il tecnico personale.



Poko Silvia Canape, Campionati Italiani Cadetti a Caorle 2023.

GRAFICO 1 Focus settimane programmatiche salto in lungo/salto triplo
SALTO IN LUNGO / SALTO TRIPLO

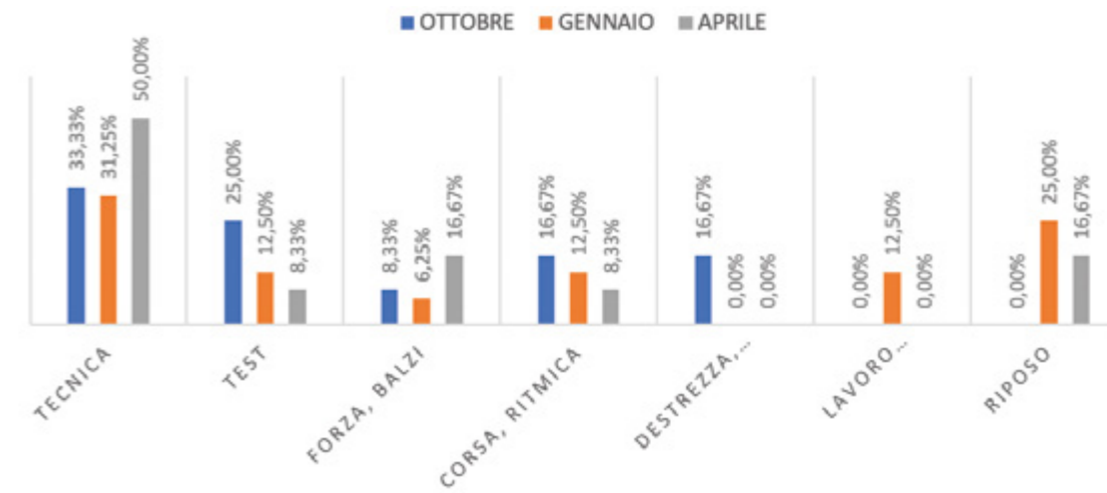


GRAFICO 2 Focus settimane programmatiche salto in alto
SALTO IN ALTO

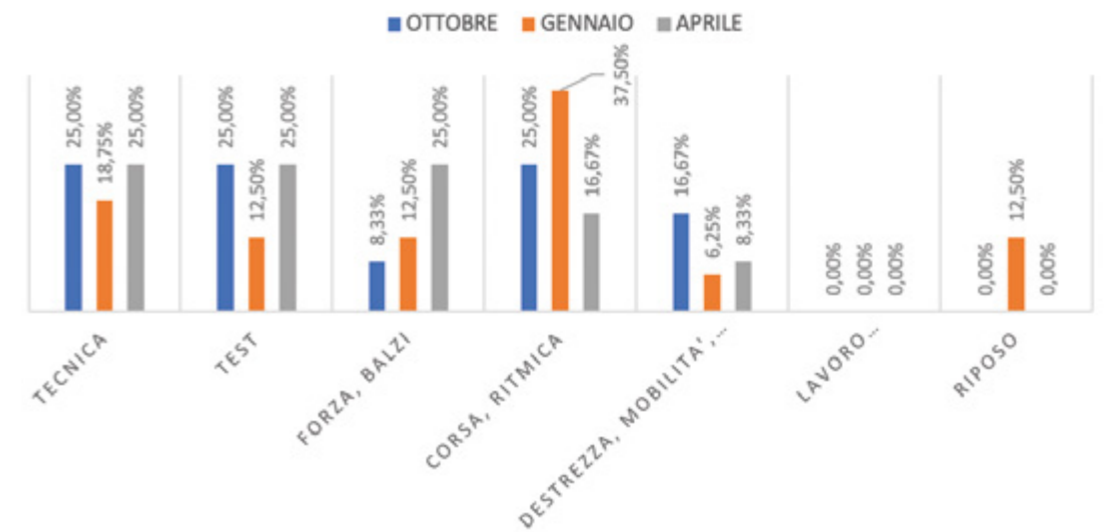


GRAFICO 3 Focus settimane programmatiche salto con l'asta
SALTO CON L'ASTA

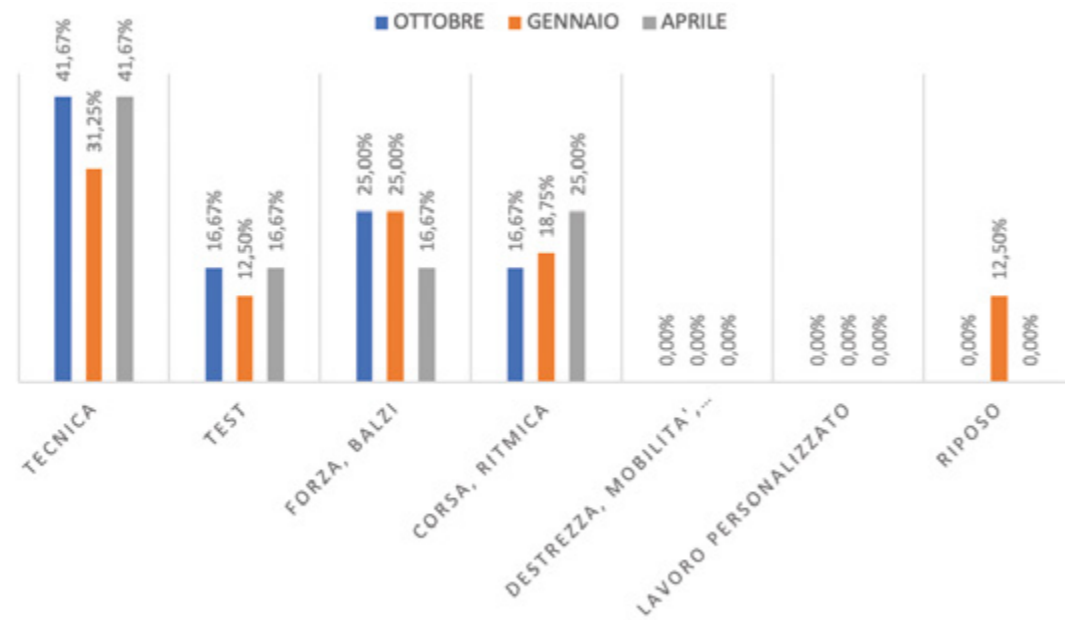
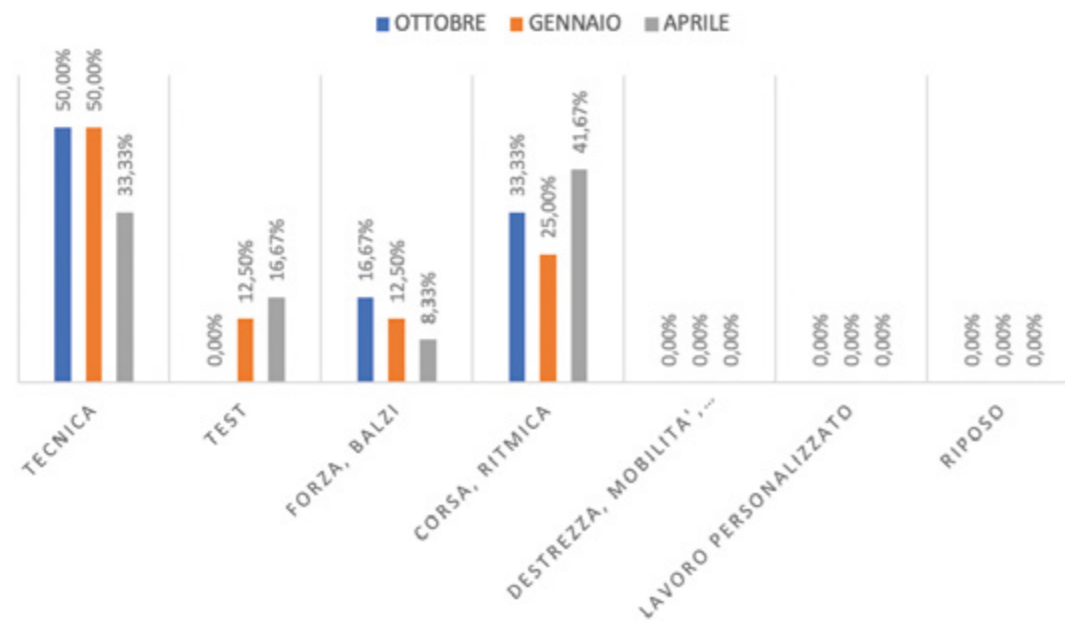


GRAFICO 4 Focus settimane programmatiche velocità
VELOCITÀ



Alessio Collini, Campionati Italiani Cadetti a Caorle 2023.

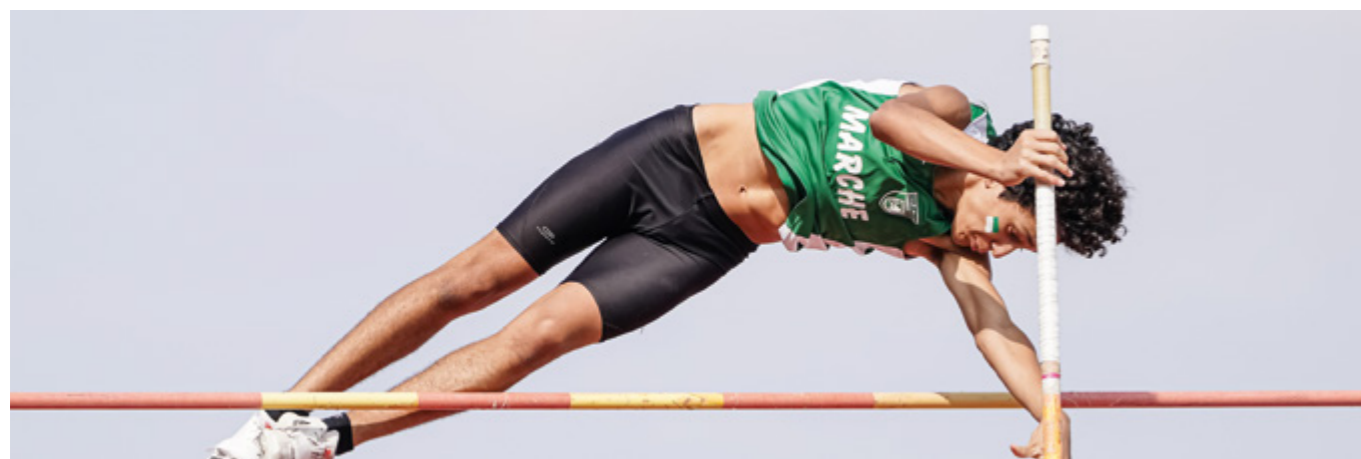
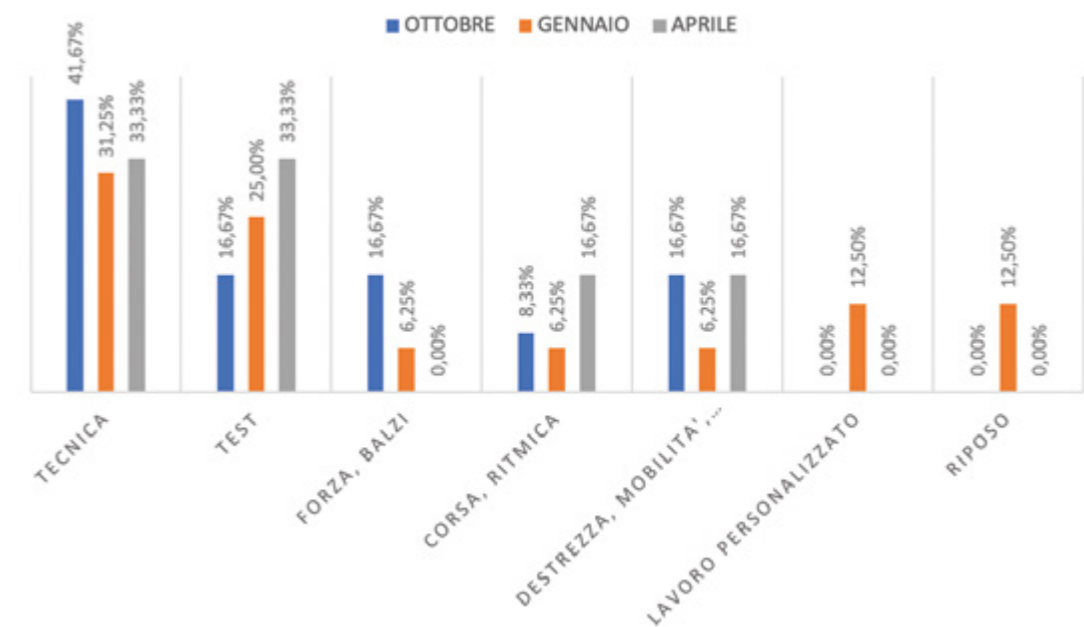


GRAFICO 5 Focus settimane programmatiche ostacoli
OSTACOLI



2.3. RADUNI NAZIONALI ASSOLUTI SETTORE SALTI

I raduni nazionali assoluti vengono gestiti direttamente dal Direttore Tecnico e Scientifico Antonio La Torre, in collaborazione con il suo vice delegato all'attività assoluta Roberto Pericoli, che dirama le convocazioni sentito il parere dei responsabili di settore, i quali a loro volta si avvalgono anche della consulenza dei collaboratori di settore.

Gli atleti che vengono convocati in questi raduni sono atleti Top Level che sono tra l'altro inseriti anche in un progetto speciale di assistenza tecnica, medica e finanziaria da parte della Federazione. Il progetto sopra citato è denominato (AEC) "Atletica Elitè Club", "è rivolto agli atleti di alto livello internazionale ed ha il fine di consentire loro di ottenere le migliori condizioni di preparazione possibile in funzione del conseguimento di risultati di prestigio, in particolare nelle manifestazioni apicali delle singole annate"⁶.

Oltre agli atleti che fanno parte di questo progetto, possono essere anche convocati in raduno atleti della categoria U23 con particolare attenzione a chi non si è ancora espresso a livelli tali da poter entrare nell'AEC.

Il settore dei salti ha come responsabile il Prof. Claudio Mazzaufu, il quale si avvale per l'attività assoluta dei seguenti collaboratori: Michele Basile, Giulio Ciotti e Andrea Giannini⁷.

I raduni per l'attività assoluta si svolgono per un periodo di sette giorni, solitamente con arrivo la domenica e la partenza il sabato pomeriggio, nei periodi di gennaio, marzo, aprile e a volte maggio, poi si ha il raduno prima della manifestazione internazionale dell'anno (Olimpiade, Mondiale, Europeo) e per concludere si ha un raduno di due/tre giorni ad ottobre durante il quale viene discussa e condivisa la programmazione per la stagione seguente tra i tecnici personali e la struttura federale. Oltre a questa tipologia di raduno poi per gli atleti top viene concessa la possibilità di andare all'estero, soprattutto prima della stagione indoor, per cercare condizioni climatiche più favorevoli per salvaguardare il corpo alzando le intensità con minor rischio a livello muscolare.

Durante i raduni ogni atleta svolge la propria programmazione, ma si cerca anche di avere degli allenamenti collegiali come le sedute di tecnica o i test di valutazione e monitoraggio. I salti in estensione, lungo e triplo, vengono congiunti in un unico gruppo, mentre gli atleti del salto in alto e del salto con l'asta hanno due gruppi distinti. A questi momenti collegiali vengono anche unite riunioni serali per i tecnici personali per confrontarsi con i tecnici federali su idee e opinioni riguardanti la programmazione, in più dal periodo della pandemia sono iniziati dei webinar periodici riguardanti la formazione e aggiornamento dei tecnici del settore assoluto, ai

⁶ Atletica Elite Club 2023: Criteri di inserimento - atleti e tecnici personali, in FIDAL, 2022

⁷ Modello Tecnico Federale 2023, in FIDAL, 2022.



Settore Salti Campioni Europei a Squadre a Silesia 2023.

quali possono in alcuni casi assistere anche i tecnici invitati degli atleti che partecipano prendendo parte ai raduni nazionali giovanili.

I test che vengono effettuati in raduno dipendono dal periodo della stagione in cui ci si trova; nel periodo preparatorio si svolgono test di forza o comunque relativi all'aspetto condizionale, mentre nei periodi a ridosso delle competizioni si propongono test riguardanti gli aspetti tecnici dove si guarda il salto a 360°.

Nel settore salti, grazie alla presenza in raduno di uno o due valutatori, in base al numero degli atleti, vengono utilizzate apparecchiature come l'Opto Jump o il Muscle Lab per valutare i tempi di contatto o le varie espressioni di forza, in più si utilizzano riprese video e riprese 3D (nel salto in alto) per avere una visione completa del salto.

CAPITOLO 3

3.1. RADUNI 2017-2023 CAMPIONE UTILIZZATO

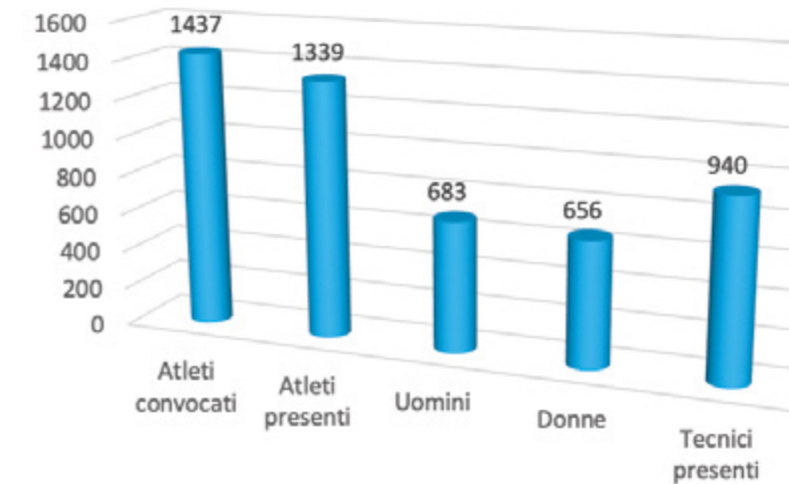
I raduni nazionali giovanili dal 2017 ad oggi presi in considerazione sono quelli riportati nella **tabella 17**, i quali corrispondono a tutti i raduni organizzati dalla struttura tecnica federale ad esclusione del raduno di ottobre 2017, non preso in considerazio-

ne per mancanza di alcuni dati statistici. I raduni invece da aprile 2020 a gennaio 2022 non sono stati organizzati dalla Federazione a causa della pandemia di COVID-19 e sono ripresi ad aprile 2022.

TABELLA 17 Raduni presi in considerazione

Sede	Data	Responsabile
Formia/Grosseto	2 gennaio 2017	Baldini
Grosseto	12 aprile 2017	Baldini
Formia/Grosseto	2 gennaio 2018	Baldini
Grosseto	28 marzo 2018	Baldini
Grosseto	31 ottobre 2018	Andreozzi
Formia/Tirrenia	2 gennaio 2019	Andreozzi
Grosseto	17 aprile 2019	Andreozzi
Grosseto	31 ottobre 2019	Andreozzi
Formia/Tirrenia	2 gennaio 2020	Andreozzi
Formia/Tirrenia	14 aprile 2022	Andreozzi
Formia/Tirrenia	30 ottobre 2022	Andreozzi
Formia/Tirrenia	3 gennaio 2023	Andreozzi
Formia/Tirrenia	5 aprile 2023	Andreozzi

GRAFICO 6 Campione raduni nazionali giovanili



I 13 raduni nazionali giovanili presi in considerazione, dal gennaio 2017 ad aprile 2023, oggetto di questo studio, riguardano per ogni raduno degli atleti che si distribuiscono in quattro annate, corrispondenti alle categorie U18 e U20 meglio denominate rispettivamente allievi e juniores. La Federazione Italiana di Atletica Leggera in questi anni ha utilizzato per lo più tre sedi:

- il Centro di Preparazione Olimpica a Formia (LT);
- il Centro di Preparazione Olimpica a Tirrenia (PI);

- Stadio Comunale Olimpico "Carlo Zecchini" e le strutture del Campo Scuola "Bruno Zauli" a Grosseto.

Osservando il grafico 6 si può osservare come i convocati del Vice Direttore Tecnico, con delega al settore giovanile, hanno negli anni portato all'attenzione della struttura federale 1.339 atleti su 1.437 convocati; la divisione per genere degli atleti presenti ai raduni organizzati è quasi uguale con la presenza di 683 ragazzi e 656 ragazze. Infine un dato ulteriore del campione analizzato riguarda i tecnici personali, 940, degli atleti presenti.



Raduno Nazionale Giovanile a Formia 2018.

3.2. ANALISI RADUNI GIOVANILI

I dati analizzati del campione oggetto di studio dei raduni nazionali giovanili riguardanti gli atleti sono riportati nel **grafico 7** e **8**.

Come prima analisi si può confrontare la partecipazione degli atleti, come si evince dai grafici, i dati degli atleti presenti sono stati messi a confronto con i dati degli atleti convocati e si è trovato la percentuale di presenza degli atleti convocati. La percentuale di presenza degli atleti è del 93,10% (grafico 8), mentre i valori percentuali hanno un range che va dal 85,58% del primo raduno nelle vacanze scolastiche di natale del 2017

al 100% di presenza del raduno di programmazione effettuato nell'ottobre 2022, anno di ripartenza dei raduni dopo la pandemia.

Come secondo confronto, avendo un campione di 683 uomini e 656 donne, si è cercato di capire le presenze per genere in ogni raduno.

Da questa analisi si può notare come in 7 dei 13 raduni analizzati la presenza maschile è maggiore di quella femminile, in 4 su 13 raduni invece la presenza di atlete donne è maggiore di quella degli atleti uomini e in soli due casi, aprile 2019 e aprile 2022, si ha una uguaglianza di genere come si nota nel **grafico 9**.

GRAFICO 7 Atleti Raduni nazionali giovanili

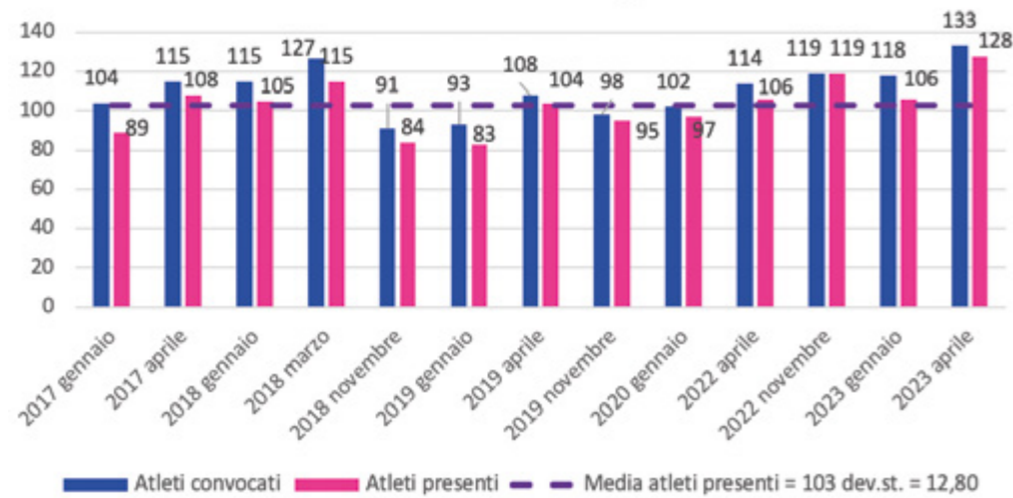


GRAFICO 8 Percentuali atleti presenti raduni nazionali giovanili

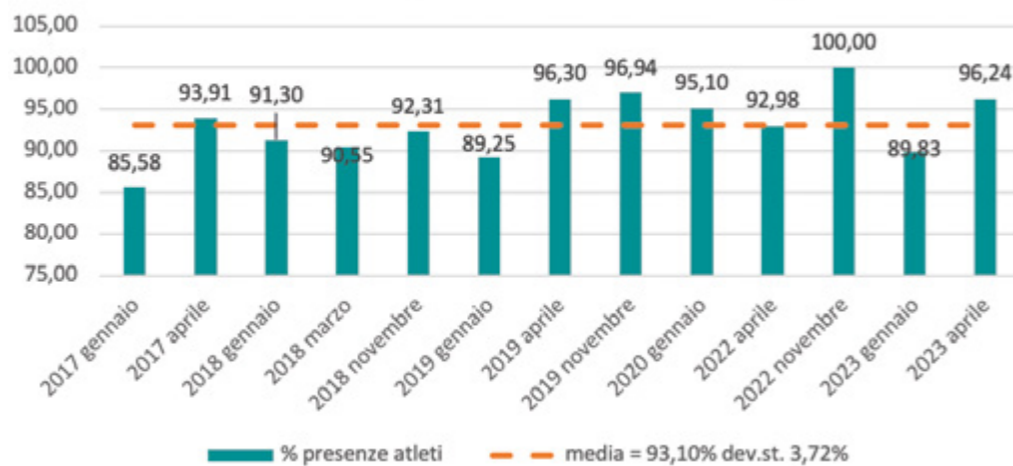
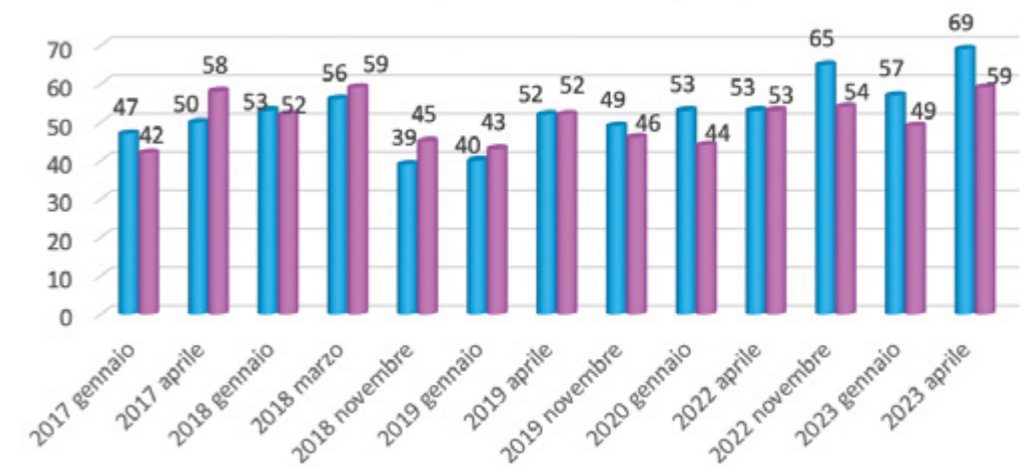


GRAFICO 9 Distribuzione presenze atleti per genere



Aurora Vicini, Campionati Italiani Juniores e Promesse Indoor ad Ancona 2024.

Infine, è stata effettuata un'analisi del campione oggetto di studio riguardo la presenza dei tecnici personali. I tecnici personali convocati sono 1.437, uno per ogni atleta coinvolto, riducendo poi il numero a 1.339, ossia il numero dei tecnici personali degli atleti presenti; si può osservare come il totale di 940 allenatori presenti siano distribuiti

come rappresentato nel grafico 10. Nel grafico 11, oltre alla percentuale di presenza dei tecnici degli atleti presenti del 70,49% si può osservare come la percentuale di presenza vada da un minimo del 61,45% del gennaio 2019 ad un massimo di presenza da parte dei tecnici del gennaio 2020 con una percentuale del 79,38%.

GRAFICO 10 Tecnici raduni nazionali giovanili

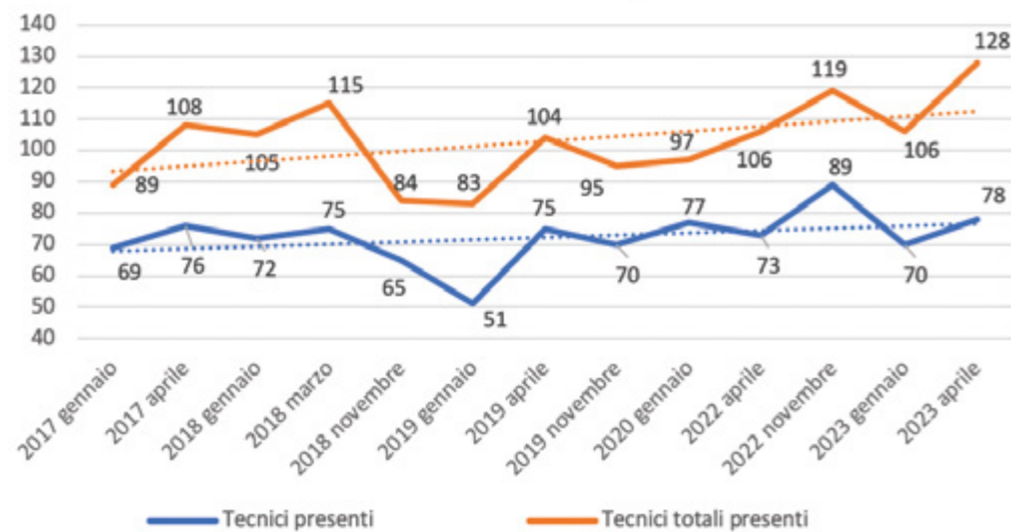
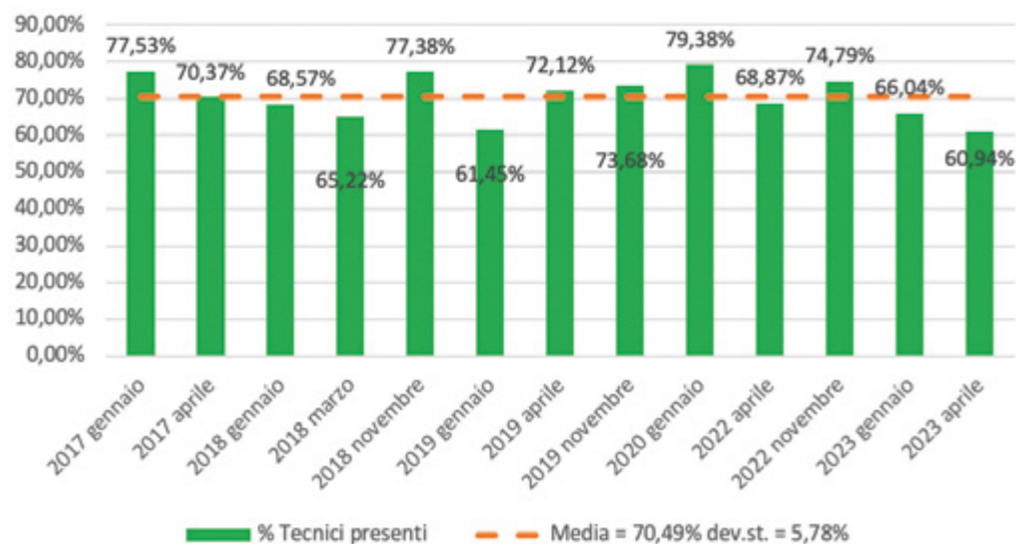


GRAFICO 11 Percentuali tecnici presenti raduni nazionali giovanili

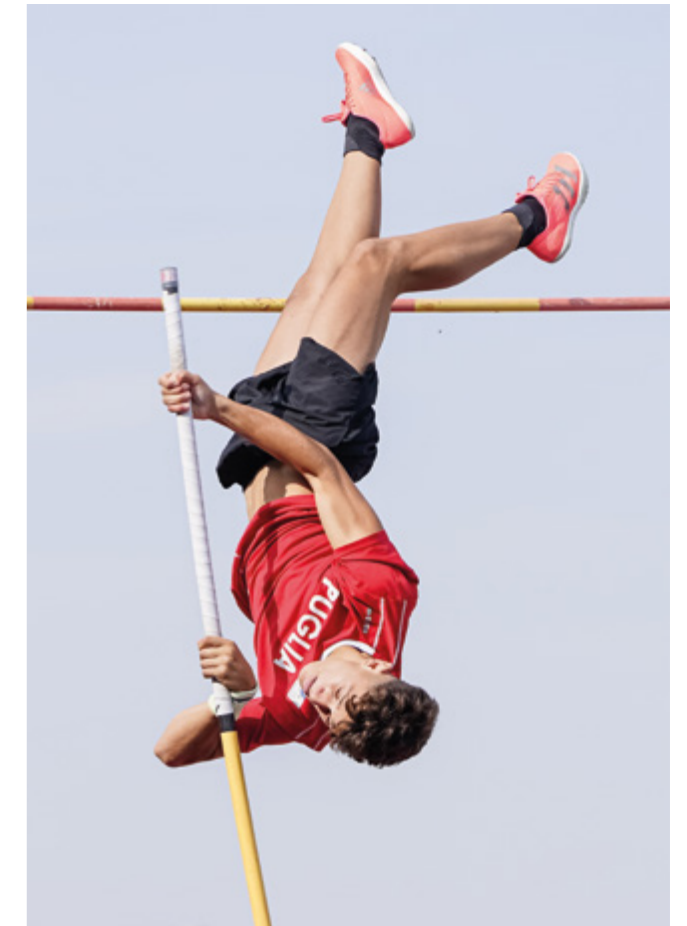


CONCLUSIONI

In conclusione, dopo un'attenta analisi dei dati raccolti in questo project work è possibile per i raduni nazionali giovanili presi in esame dal gennaio 2017 ad aprile 2023 fare le seguenti considerazioni:

- I raduni federali per le categorie giovanili hanno sicuramente un'impronta per lo più che guarda l'aspetto tecnico delle varie specialità per i settori analizzati.
- L'impostazione tra raduni giovanili e raduni assoluti (in questo caso il settore salti) ha sicuramente una pianificazione di gestione degli allenamenti differente. Mentre nel settore giovanile è la struttura tecnica che propone le sedute di allenamento, nel settore assoluto sono gli atleti che seguono la loro programmazione concordata a inizio stagione con la struttura federale. Nonostante ciò vengono comunque ricercati momenti collegiali, come le sedute di tecnica e dei test, per stimolare maggiormente gli atleti e fargli fare gruppo nel settore assoluto.
- I raduni giovanili sono limitati a tre per anno, in Italia, mentre nel settore assoluto sono sei, in Italia o all'estero (periodo invernale), tra questi però il raduno di programmazione di ottobre viene effettuato da entrambi.
- La presenza degli atleti U18 e U20 ai raduni dedicati a loro ha una affluenza molto importante pari al 93,10%, mentre quella dei tecnici personali che dovrebbero esser presenti al raduno con gli atleti che seguono si ferma al 70,49%.
- Il raduno con la percentuale di atleti presenti più alta (100%) risulta il primo raduno di programmazione nel novembre 2022 dopo la pandemia del COVID-19, sintomo di una volontà e desiderio da parte dei ragazzi di tornare a frequentare i raduni federali.

Dopo queste considerazioni in futuro sarebbe utile ricercare i motivi di questa differenza di presenza ai raduni giovanili tra gli atleti e i tecnici personali in funzione di un arricchimento per il



Gabriele Berardi, Campionati Italiani Cadetti a Caorle 2023.

binomio atleta-allenatore.

Tramite la somministrazione di questionari di gradimento anonimi si potrebbe indagare su due fronti differenti: capire i punti di forza e i punti deboli per migliorare il raduno nazionale giovanile dal punto di vista tecnico e conoscere le possibili cause della mancata presenza dei tecnici personali. Infine sarebbe utile conoscere il budget investito per i raduni giovanili nazionali e capire se possono essere effettuati più raduni durante il corso dell'anno, come per il settore assoluto, per questa fascia di età.

BIBLIOGRAFIA

Articoli

- F. Merni, G. Carbonaro, S. Baldini, A. Andreozzi, Caratteristiche degli atleti allievi di interesse nazionale: curriculum sportivo, famiglia e aree geografiche, in "AtleticaStudi", Anno 51 - n. 1, pag. 8 - 27, 2020.

Sitografia

- <https://www.fidal.it/content/Criteri%20di%20partecipazione%20-%20Stagione%202023/144375>
 - <http://www.optojump.com/Cos-e-Optojump.aspx>
 - <http://web.tiscali.it/flessibile/FARE2/musclelab.htm>



CORSI DOCENTI

Un'idea vincente per promuovere l'Atletica Leggera nella scuola italiana

Antonio Laguardia

È stato Dirigente Scolastico del Liceo Scientifico ad indirizzo sportivo "Salvator Rosa" di Potenza e del Liceo delle Scienze Umane "E. Gianturco" di Potenza nel quale sono attivi e funzionanti due corsi completi di classi con progetto sportivo. È stato docente di "Scienze motorie" nell'ambito del corso di laurea in "Scienze della Formazione Primaria" presso l'Università degli Studi di Basilicata (1999/2011).

Ha fatto parte della struttura tecnica nazionale della Federazione Italiana di Atletica Leggera

nella quale, nell'ambito del settore velocità, ha ricoperto, prima il ruolo di responsabile del settore Juniores (1988/1996), poi quello di responsabile di specialità del settore assoluto (1997/2005) ed infine quello di capo del settore velocità (2005/2008).

Attualmente collabora con la FIDAL nell'ambito dell'ufficio promozione sportiva per la progettazione e realizzazione dei corsi residenziali e territoriali per i docenti di scienze motorie delle scuole secondarie di primo e secondo grado e per le scuole primarie (4^a e 5^a).

Nelle foto, CPO Formia, Secondo Corso Docenti - 24-26 novembre 2023. Corsisti partecipanti, studenti dimostratori, Consigliere federale: Domenico Di Molfetta, Coordinatore-tutor: Antonio Laguardia, Relatore: Claudio Mazzaufu, Ufficio Promozione: Francesca Tosi e Rosalba Quartaroli.



Nel 2017 il Centro Studi & Ricerche e l'Ufficio Promozione della FIDAL hanno avviato una importante riflessione sulle possibili azioni da intraprendere per promuovere e qualificare la pratica dell'atletica leggera nella scuola italiana.

Un primo e fondamentale passo è stato fatto verso i **docenti di Scienze motorie** delle scuole secondarie di primo e secondo grado, per i quali si è ritenuto opportuno proporre un progetto pluriennale di aggiornamento veicolandolo attraverso la **piattaforma MIUR Sofia** (ora MIM) e prevedendo l'utilizzo del **"Bonus Docenti"**. Ogni docente di Scienze motorie, così come tutti gli altri docenti di ruolo, in base alla legge 107/2015 "Buona Scuola" e successive modifiche ed integrazioni, aveva a disposizione un budget annuale da utilizzare per l'aggiornamento professionale e poteva quindi partecipare a corsi organizzati da enti accreditati presso il Ministero dell'Istruzione, tra i quali CONI e per il suo tramite le FSN. Si è pensato quindi di utilizzare questo specifico e vantaggioso canale per offrire una qualificata offerta di aggiornamento che fosse competitiva rispetto ad altre iniziati-

ve presenti in piattaforma. Sulla scorta di queste riflessioni è stato progettato un primo corso su **"Metodologia, tecnica e didattica dell'Atletica leggera in ambito scolastico"**. I docenti che hanno iniziato a partecipare ai primi corsi, svolti in forma residenziale presso il Centro di Preparazione Olimpica (CPO) di Formia a partire da novembre 2017, oltre che esprimere delle valutazioni oltremodo positive sull'esperienza fatta, hanno dichiarato di volere continuare ad aggiornarsi per non rendere episodici i contributi ricevuti.

L'Ufficio Promozione FIDAL ha inteso verificare l'esistenza del bisogno dichiarato offrendo loro la possibilità di partecipare ad una **"Seconda annualità"** che, in coerenza con quanto realizzato nella **"Prima annualità"**, potesse dare nuovi e più qualificati spunti di aggiornamento sui temi della conoscenza e promozione pratica dell'atletica leggera in ambito scolastico.

La risposta in termini di partecipazione ha permesso la realizzazione di ben due corsi di "Seconda annualità", realizzati a novembre 2018, ai quali hanno partecipato in totale 160 docenti che,



CPO Formia, Primo Corso Docenti,
19-22 ottobre 2023.

Direttore CPO Formia: Davide Tizzano,
Centro Studi & Ricerche: Giuliano Grandi,
Coordinatore - Tutor: Antonio Laguardia,
Ufficio Promozione: Francesca Tosi
e Rosalba Quartaroli.

come accaduto al termine della "Prima annualità", hanno continuato ad esprimere valutazioni estremamente positive sulle attività proposte, oltre che avanzare richieste per una terza sessione. La fidelizzazione per 120 di questi docenti si è concretizzata nell'adesione alla "Terza annualità" realizzata dal 25 al 27 di ottobre 2019 a Formia.

In considerazione della forte domanda, si è provveduto inoltre ad offrire ulteriori corsi di "Prima annualità" ai docenti di Scienze motorie che non erano riusciti ad inserirsi nelle prime sessioni. Da novembre 2017 a ottobre 2019 sono stati realizzati ben 9 corsi presso il CPO di Formia (6 di prima annualità, 2 di seconda ed 1 di terza, con la presenza media di 85 docenti per corso).

È stato anche realizzato un ulteriore corso sulle stesse tematiche a livello territoriale. Si è iniziato dalla Regione Puglia (Bari, 23/24 ottobre 2019) con l'intenzione di proseguire interessando le altre regioni del sud e delle due isole.

Per marzo 2020 erano in programma due ulteriori corsi, uno territoriale a Palermo e l'altro residenziale a Formia che sono stati sospesi a causa della pandemia.

Superato l'iniziale disorientamento si è cercato poi di dare risposta agli specifici bisogni formativi determinati dall'emergenza Covid-19 attraverso due iniziative:

- La prima è stata rivolta alla formazione dei circa 3.500 Tutor scolastici individuati per la realizzazione del progetto "Sport di classe" (per la maggior parte docenti di Scienze motorie da formare con iniziative a livello regionale). Il progetto, non potendo essere realizzato in presenza, è stato rinominato "Sport di classe online", e si è concretizzato in tre incontri nazionali di aggiornamento on line (18-21-25

maggio 2020) che hanno sostituito la formazione territoriale.

- Con la seconda, denominata "Educazione fisica e sport ai tempi del Coronavirus", si è dato supporto ai docenti di Educazione Fisica in vista della problematica programmazione ed organizzazione delle attività curricolari ed extra curricolari per l'A.S. 2020/21. Sono stati realizzati due incontri on line (8-9 settembre 2020) con la partecipazione record di circa 6.000 docenti.

Queste esperienze, sia in presenza che online, hanno permesso di raccogliere preziose informazioni sulle esigenze di formazione dei docenti che hanno portato alle seguenti riflessioni:

- il bisogno di aggiornamento non è episodico ma presenta le caratteristiche di una richiesta permanente e ricorrente;
- le attività di aggiornamento in presenza, circa 20 ore ad annualità, sono di fatto diventate per quantità, qualità e contenuti, un vero e proprio corso di formazione;
- i corsi online rappresentano una nuova ed efficace modalità che amplifica notevolmente il numero degli utenti potenzialmente raggiungibili;
- I corsi, a seguito dell'utilizzo del bonus docenti, sono stati praticamente a costo zero per FIDAL ed hanno avuto uno straordinario ritorno di immagine per la nostra Federazione.

Dopo più di un biennio di stop, ed in corrispondenza con l'inizio dell'anno scolastico 2023/2024, si sono verificate di nuovo le condizioni per poter riavviare l'aggiornamento in presenza e di capitalizzare l'enorme bagaglio di esperienze precedentemente maturato. Sono stati infatti banditi nuovi corsi e la risposta non si è fatta attendere perché nel giro di poche settimane hanno aderito più di 300 docenti che sono stati distribuiti in 3 corsi realizzati, sempre presso il CPO di Formia, tra ottobre 2023 e febbraio 2024.

L'evidente successo che hanno riscosso le precedenti iniziative in presenza e la riconferma avuta in questo ultimo periodo è probabilmente attribuibile ai seguenti fattori:

- **la location scelta:** Centro di Preparazione Olimpica di Formia;
- **il periodo dell'anno** in cui sono state prevalentemente realizzate le diverse sessioni di aggiornamento: ad inizio di ogni anno scolastico, per permettere ai docenti di utilizzare contenuti, spunti e materiali forniti nel corso dell'aggiornamento per la programmazione e successiva realizzazione delle attività nel corso dell'anno scolastico;
- **l'organizzazione delle attività:** essenzialmente pratiche, per gruppi di max 25/30 do-

centi ed in presenza di studenti che fungono da dimostratori;

- **la proposta didattica** orientata a fornire esemplificazioni di attività che potessero essere anche utilizzate nelle lezioni curricolari di educazione fisica e nello spazio di una normale palestra scolastica;
- **l'integrazione di contenuti teorici** con dimostrazioni ed esercitazioni di carattere pratico;
- **la ricchezza di esempi** e soluzioni organizzative volte a far esercitare contemporaneamente il maggior numero di studenti evitando il più possibile i tempi di attesa;
- **la documentazione fornita;**
- **l'approfondimento** di tematiche legate alla programmazione e valutazione, alla metodologia e didattica, all'interdisciplinarietà, all'inclusione;
- **l'oculata scelta dei relatori** tra i migliori tecnici di atletica leggera italiani che risultavano contemporaneamente docenti di scienze motorie.

In vista dell'inizio dell'anno scolastico 2024/25, oltre a proseguire nella riproposizione dei corsi di prima annualità e ad avviare ex novo la seconda annualità per i 300 e più docenti di scienze motorie delle scuole secondarie di primo e secondo grado che hanno recentemente partecipato alla prima annualità, si è avviata una nuova riflessione in merito alla possibilità di proporre degli specifici corsi per i docenti di Scienze motorie che a partire dall'anno scolastico 2022/23 hanno iniziato ad operare nella scuola primaria. Com'è noto la legge n° 234 del 30 dicembre 2021 ha finalmente introdotto l'insegnamento dell'educazione motoria

nella scuola primaria nelle classi quarte e quinte da parte di docenti forniti d'idoneo titolo di studio e l'iscrizione nella correlata classe di concorso "Scienze motorie e sportive nella scuola primaria". L'insegnamento di cui trattasi è stato introdotto per la classe quinta a decorrere dall'anno scolastico 2022/2023 e per la classe quarta a decorrere dall'anno scolastico 2023/2024. Questo significa che nella scuola primaria italiana operano attualmente più di 4.000 docenti di Scienze motorie e che la maggior parte di loro proviene da corsi di laurea in Scienze motorie dove l'atletica leggera, salvo rare eccezioni, è stata trattata in maniera assolutamente marginale nell'ambito di "Teoria e tecnica degli sport individuali".

Per questa ragione, a partire da ottobre/novembre 2024, alla stessa stregua di quanto già realizzato per i docenti della scuola secondaria di primo e secondo grado sarà disponibile uno specifico percorso formativo triennale finalizzato a far acquisire anche ai docenti di Scienze motorie in servizio nella scuola primaria le conoscenze e competenze necessarie per utilizzare e valorizzare i contenuti motori e ludico educativi dell'Atletica Leggera nelle attività da proporre agli alunni delle rispettive classi.

Attraverso queste iniziative si avrà la possibilità di mantenere un rapporto continuo e privilegiato con i docenti di Scienze motorie e di stabilire delle collaborazioni positive con le scuole di ogni ordine e grado. Un traguardo importante e raggiungibile, a patto che si continuino ad organizzare percorsi di qualità e ad offrire supporto ai molteplici e diversificati bisogni formativi dei docenti.

CPO Formia, Primo Corso Docenti, 19-22 ottobre 2023.

Corsisti partecipanti, Centro Studi & Ricerche: Giuliano Grandi, Coordinatore - Tutor: Antonio Laguardia, Relatori: Francesco Angius, Giorgio Ripamonti, Claudio Mazzauffo.





SECONDA PARTE DELLA RICERCA

GIOVANI E DROP OUT PROSPETTIVE NEL POST COVID

Uno studio verso nuovi modelli di sviluppo e diffusione della pratica sportiva fra i giovani italiani

Ricerca a cura di SG Plus Ghiretti & Partners

Roberto Lamborghini

Centro Studi e Ricerche

Caterina Bonetti - Ricercatrice

Ricercatrice

CAPITOLO III LO SPORT E LA PANDEMIA DA COVID-19

Le Fonti

Questo terzo capitolo affronterà la situazione generatasi con l'emergenza pandemica da Covid-19, facendo particolare riferimento alle modifiche di stili di vita, necessità e aspettative legate a sport e attività motoria nelle più giovani generazioni.

Nella foto in alto, atlete in gara ai Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

Questa seconda e ultima parte della corposa ricerca (la prima parte è stata pubblicata sul numero 0/2023 del dicembre 2023) entra direttamente nel vivo della problematica, partendo con il capitolo n. 3, che indaga più specificatamente la relazione tra sport e pandemia da Covid-19.

Citate le fonti italiane e straniere dalle quali provengono gli studi relativi al fenomeno del cambiamento delle abitudini di vita e in particolare della pratica sportiva nei giovani si analizza l'effetto della cosiddetta "prima ondata" del lockdown, che ha comportato la sospensione delle attività sportive e la chiusura delle palestre, creando notevoli situazioni di disagio nella popolazione e in particolare nelle giovani generazioni.

Problematiche specifiche un tempo marginali sono diventate più rilevanti: sindrome della capanna, pandemic fatigue, fenomeno degli Hikikomori, evidenziando problematiche psicologiche connesse con l'isolamento e la precarietà. Tuttavia, già nella prima fase, il bisogno di movimento piuttosto che di sport strutturato è apparso più rilevante nei giovani rispetto al campione misto. La generazione Z sia nella fase di attività domestica che in quella outdoor in prossimità dell'abitazione è riuscita a praticare più attività sportiva rispetto a quella adulta.

Alcune tabelle mostrano i dati relativi alla prima ondata (aprile 2020) ed alla seconda ondata (ottobre 2020) evidenziando l'evoluzione dei desideri della popolazione messa in relazione con i giovani della generazione Z. In particolare, le interviste con i genitori nelle varie fasi, mostrano le reazioni notate nei figli, evidenziando che le preoccupazioni di non potere rivedere gli amici e di praticare sport sono ai primi posti dell'indagine.

Un'ulteriore indagine riguarda i luoghi della pratica sportiva a seguito della ripresa dei contagi e del conseguente DPCM di ottobre 2020, dalla quale si evince la preferenza dei luoghi all'aperto per la pratica sportiva e la grande preoccupazione e insicurezza per gli spazi al chiuso.

Ulteriori dati presi in considerazione riguardano l'incremento dell'utilizzo di app, dispositivi e programmi dedicati al fitness, l'attenzione verso la sostenibilità ambientale e a progetti che si sviluppino a contatto con la natura, la crisi economica derivante dal Covid-19 che ha diminuito il reddito delle famiglie e di conseguenza le risorse economiche destinate alla pratica sportiva.

Le attività legate al benessere hanno conquistato le prime posizioni fra le tendenze emerse a seguito del Covid-19 e su cinque posizioni almeno quattro riguardano le giovani generazioni: tecnologia, benessere, forma fisica e attività outdoor.

Il quarto capitolo analizza le future necessità e i possibili scenari che si manifesteranno a partire dagli ultimi mesi di convivenza con il virus Covid-19 e, in prospettiva, in una fase post pandemica, cercando di individuare e proporre un quadro di alcune best practices con alcuni casi che hanno dato buoni risultati.

Sono presi in considerazione diversi elementi che nel prossimo futuro sono ritenuti importanti per chi si occupa di sport e strumenti utili per un percorso che tenga conto dei nuovi scenari emersi.

Un tema rilevante è quello del fenomeno del drop out sportivo e come si sia modificato, non tanto per l'abbandono in sé quanto per l'incremento dell'attività destrutturata rispetto a quella organizzata, mettendo in rilievo gli interventi diretti e quelli indiretti per contrastarlo e il nuovo ruolo delle associazioni sportive per ideare nuove proposte sportive, mettendo al centro il concetto di patto educativo.

La necessità di adottare un nuovo approccio alla pratica sportiva, incentrato sull'attività outdoor, sulla sperimentazione, sulla condivisione, sull'utilizzo dei nuovi strumenti tecnologici è posta in relazione con piani differenziati di attività proposti illustrando una serie di parametri di riferimento.

L'ultima sezione del quarto capitolo è dedicata alla formazione e aggiornamento degli operatori sportivi ponendo l'accento sul coinvolgimento dei giovani e sul loro desiderio di comunità, che li può motivare ad impegnarsi come volontari nella società sportiva e sui quattro ambiti da tenere in considerazione per venire incontro alle nuove esigenze.

La parte conclusiva della ricerca prende in considerazione una serie di best practices italiane e straniere, riassunte in interessanti schede, che possono fornire utili stimoli per le future progettualità societarie.

Si segnala, infine, che la ricerca è stata condotta durante l'intero periodo del lockdown e si è conclusa nel 2020; pertanto alcuni passaggi del testo e, in particolare le best practices, che restano tuttora interessanti da esaminare, sono da ricondurre a quel periodo e contesto storico.

Giuliano Grandi

INDICE DELLA RICERCA

Premessa

Capitolo I

Chi sono i giovani di oggi?
Le Fonti

Sezione I

- Un focus sulla Generazione Z: le nuove tendenze
- Generazione Z a livello globale: tendenze, gusti, rapporto con benessere e salute
- I giovani italiani: Generazione Z e Millennial a confronto

Capitolo II

La pratica sportiva in Italia nel pre Covid 19
Le Fonti

Sezione I

- Lo sport e i giovani in Italia nel pre Covid 19
- Lo sport in Italia secondo le rilevazioni Istat
- Lo sport nei comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare

Sezione II

- Il drop out sportivo
- Il drop out sportivo: quando comincia e per quali ragioni?

Capitolo III

Lo sport e la pandemia da Covid 19
Le Fonti

Sezione I

Il periodo di lockdown e la cosiddetta "Prima ondata"

Sezione II

Lo sport e la cosiddetta "Fase due"

Capitolo IV

Scenari futuri della pratica sportiva post Covid 19
Le Fonti

Sezione I

Come combattere il drop out sportivo

Sezione II

Nuovi approcci alla pratica giovanile

Sezione III

Formazione e aggiornamento

Sezione IV

Best Practices

Bibliografia e sitografia

Partiremo ancora una volta dallo **studio Piepoli Giovani e Futuro - Indagine sul rapporto con sport, salute e città di Generazione Z e Millennial**, integrandolo anche con i dati, sempre dell'Istituto Piepoli, **Barometro #Insiemeoltreilvirus del 16 marzo 2020**. Verranno poi proposti alcuni elementi legati alle nuove patologie connesse o acute dalla pandemia (pandemic fatigue, fenomeno degli hikikomori)¹⁷, con particolare riferimento alle linee guida **OMS** in contrasto del fenomeno, alle problematiche registrate da **Telefono Azzurro** nella sua ricerca "La salute mentale dei giovanissimi e degli adolescenti in tempi di Coronavirus"¹⁸, alle necessità emerse, da parte degli adolescenti, rispetto al loro futuro post Covid e raccolte in un'analisi di Unicef pubblicata nel novembre del 2020 dal titolo **The future we want**¹⁹. Inoltre verranno presi in esame i dati di proiezione tendenze **dell'ACSM fitness trend dell'American College of Sports Medicine** per il 2021, quelli del **Global Wellness Summit 2020**²⁰, la ricerca di **Vice Media Group** dedicata alle nuove tendenze sportive post pandemiche delle più giovani generazioni, oltre ad ulteriori studi realizzati da **Ipsos**, **Save the Children**, **Aspen Institute**, **SWG in collaborazione con Sport e Salute** i cui riferimenti verranno, di volta in volta, riportati in nota.

SEZIONE I Il periodo di lockdown e la cosiddetta "Prima ondata"

Il lockdown ha inciso profondamente sulle abitudini all'attività sportiva e al movimento da parte dei ragazzi. Non solo la **sospensione delle attività sportive e la chiusura delle palestre** hanno causato il provvisorio venir meno di tutte le realtà - più o meno strutturate - tradizionali, ma il vincolo a restare all'interno delle abitazioni, con la sola deroga per alcune tipologie di attività motoria consentite in prossimità e solo in alcune fasi del lockdown, sempre comunque senza interazione con altre persone, ha portato allo sviluppo di problematiche specifiche un tempo minoritarie e marginali e oggi più presenti fra i giovani. Dalla **sindrome della capanna**, che ha portato adulti e ragazzi a considerare la propria abitazione come solo luogo sicuro in cui poter vivere, alla **pandemic**

17 <https://unric.org/it/oms-come-combattere-la-crescente-indolenza-del-pubblico-rispetto-alla-pandemia/>
18 https://azzurro.it/wp-content/uploads/2020/11/Pubblicazione-20-novembre_Full_3.pdf
19 <https://www.datocms-assets.com/30196/1607940797-futurewewantreportfinale.pdf>
20 <https://www.globalwellnesssummit.com/gws-2020/media-experts-predict-six-wellness-trends-for-2021/>

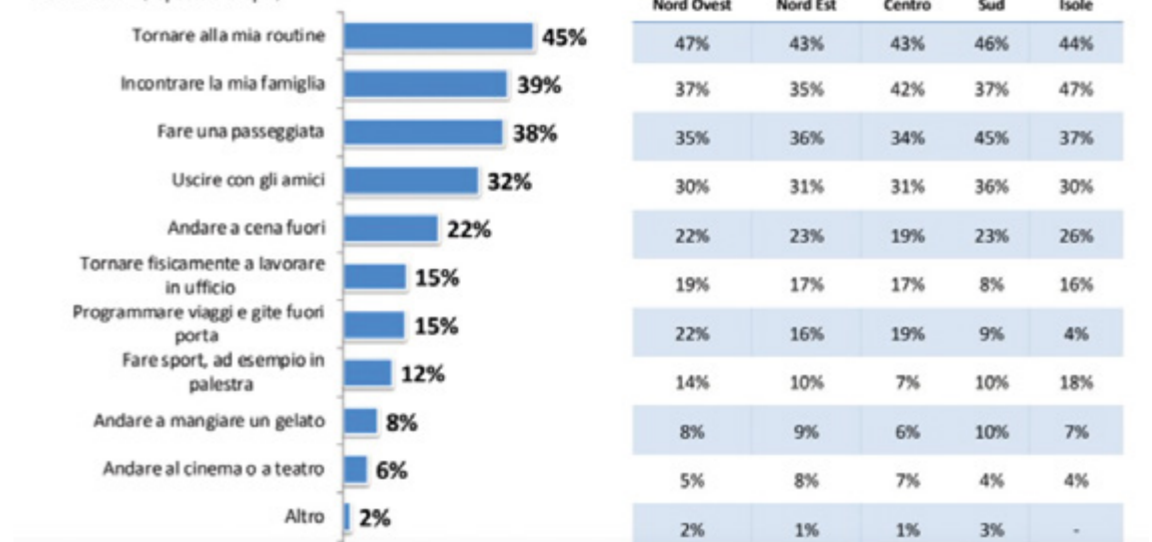
fatigue²¹, definita come stanchezza o sfinimento cronico causato da uno stato di crisi prolungato di cui non si vede fine, per arrivare ad un acuirsi²² del fenomeno degli **Hikikomori**²³, ovvero coloro che decidono di isolarsi volontariamente dalla comunità chiudendosi in un "guscio" protettivo domestico; sono tante le situazioni di disagio registrate a partire dalla primavera 2020 a cui dare risposta. Anche nella primissima fase pandemica, quando il contenimento ha imposto norme molto restrittive e limitanti, il bisogno di sport e movimento da parte dei ragazzi è apparso **da subito più consistente** rispetto a quello di un campione "misto" (giovani e adulti) che, da una rilevazione precoce, svolta dopo poche settimane di lockdown nel mese di marzo sempre dall'**Istituto Piepoli**, incentrata sulle prime 3 cose che gli intervistati avrebbero voluto fare terminata la fase di chiusura, vedeva solo un **12% rispondere "fare sport e andare in palestra"**. Bisogna tuttavia sottolineare anche che, sempre lo stesso campione, aveva risposto al **38% "fare una passeggiata"** (al terzo posto nelle priorità dopo tornare alla routine e vedere la famiglia), mostrando un evidente bisogno della popolazione italiana, già in questa primissima fase, di attività di movimento all'aria aperta.

I ragazzi invece, come dicevamo, da subito non hanno rinunciato al movimento, ma si sono adattati alle regole di contenimento pandemico.



Carmelo Musci, Campionati Europei Under 23 Espoo 2023.

E QUALI SONO LE PRIME 3 COSE CHE FARAI APPENA L'EMERGENZA SARÀ TERMINATA E LA SITUAZIONE IN ITALIA SARÀ TORNATA ALLA NORMALITÀ? (risposta multipla)



Secondo la rilevazione di **Piepoli** infatti, nel periodo in cui l'attività motoria in prossimità dell'abitazione era consentita, su un campione di intervistati appartenente alla **Generazione Z**:

- il 32% è uscito per passeggiate o attività di prossimità ogni giorno;

21 We consider pandemic fatigue as an expected and natural reaction to the prolonged nature of this crisis and the associated inconvenience and hardship.
22 <https://www.hikikomoriitalia.it/2020/10/le-conseguenze-del-coronavirus.html>
23 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/pcn.13112>



Elisa Valensin, 400h, Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

- un ulteriore 32% 2/3 volte a settimana;
- il 19% una volta a settimana;
- il 6% 1/3 volte al mese;
- il 5% raramente;
- il 6% mai.

Il movimento **outdoor** ha di poco superato quello domestico (considerando però disagi e difficoltà di uscita, basti pensare all'obbligo di autocertificazione), che comunque ha riguardato buone percentuali di ragazzi.

Le attività sportive domestiche hanno coinvolto:

- il 30% del campione tutti i giorni;
- il 29% 2/3 volte a settimana;
- il 24% una volta a settimana;
- il 6% 1/3 volte al mese;
- il 5% raramente;
- il 6% mai.

Un dato confermato anche dallo studio realizzato dal **Dipartimento per le politiche della famiglia del Governo**²⁴, che ha rilevato come tra i giovani in fase di lockdown è stata più alta la quota di quanti sono riusciti a praticare attività fisica o sportiva rispetto alle fasce adulte della popolazione (31,7% a fronte del 22,7% del totale), sebbene per lo più in casa; il **45,6% è riuscito anche a dedicarsi lo stesso tempo** che in passato, il **12,7% persino di più**. Il ritorno alla normalità è apparso però fin dai primi mesi di pandemia difficile e nebuloso e questo ha alimentato, oltre ad un senso d'insicurezza e precarietà generale nei ragazzi,

preoccupazioni specifiche che hanno riguardato anche l'ambito sportivo, che si è rivelato, stando allo studio di **Telefono Azzurro**, uno dei settori di maggior "mancanza" per i più giovani soprattutto sul lungo periodo. Da una prima rilevazione realizzata **nell'aprile del 2020**, quindi ancora in Fase I, il **23%** del campione intervistato ha dichiarato di riscontrare nei figli una preoccupazione per la mancata ripresa delle attività sportive, dato che è salito al **28% nella rilevazione di ottobre** (Fase II) e che si posizionava, in quel periodo, al terzo posto nella classifica delle problematiche vissute, subito dopo il non poter vedere gli amici (31%) e un utilizzo eccessivo di videogiochi e social network (28%).

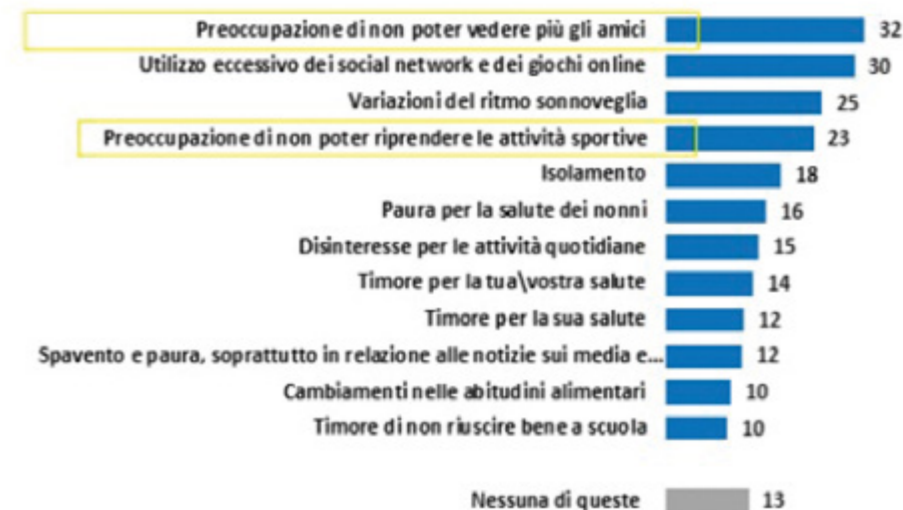
Una preoccupazione, quella nei confronti dell'assenza di sport, che ha riguardato tutte le fasce d'età, ma con un carico particolare fra gli 11 e i 13 anni (39%), dato da tenere in considerazione soprattutto se rapportato alle criticità già presenti in fase pre Covid.

Eppure, stando a quanto emerso dallo studio realizzato da **SWG per Osservatorio sport - Sport e Salute**²⁵, nonostante un trend in aumento per i

24 http://famiglia.governo.it/media/2192/rapporto-gruppo-demografia-e-covid19_1412020.pdf

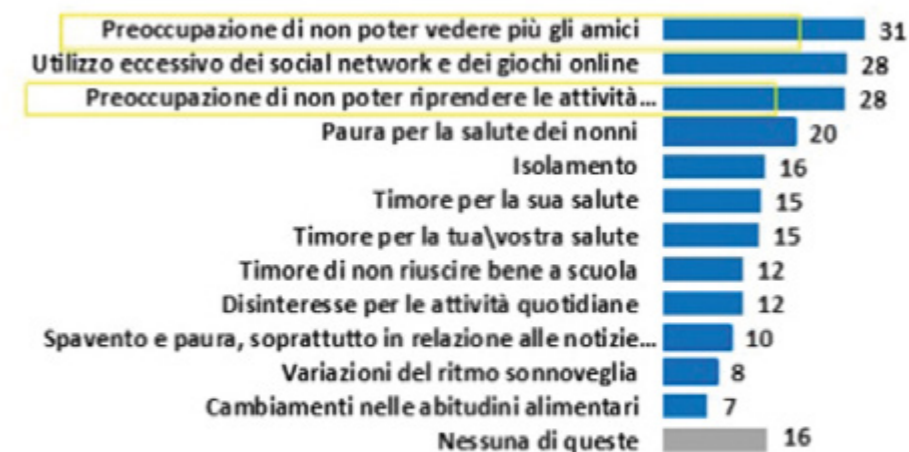
25 https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/Osservatorio_Sport_indagine_flash_praticasportiva.pdf

Le reazioni più presenti riscontrate nei figli rispetto al Covid19 - aprile 2020



Valori % - Base: Genitori di almeno un figlio 0-18 anni - D4. Quali reazioni hai notato in tuo figlio/nei tuoi figli rispetto al Coronavirus: indica le 3 che ti sembrano più presenti in tuo figlio/nei tuoi figli

Le reazioni più presenti riscontrate nei figli rispetto al Covid19 - ottobre 2020



Valori % - Base: Genitori di almeno un figlio 0-18 anni

D1. Nell'ultimo mese, quali reazioni hai notato in tuo figlio/nei tuoi figli rispetto al Coronavirus? Indica le 3 che ti sembrano più presenti in tuo figlio/nei tuoi figli (ruotare - massimo 3 risposte)

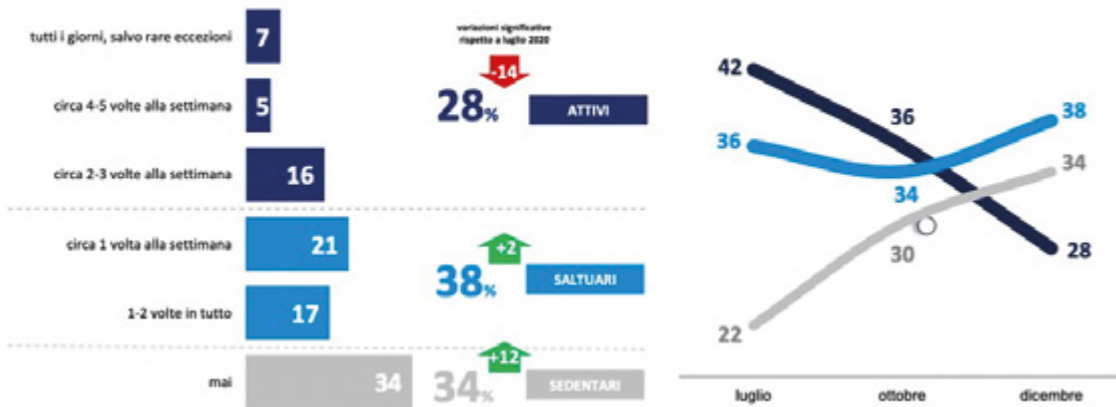
comportamenti sedentari degli italiani nel mese di settembre, che ha coinciso con un più consistente ritorno alla routine lavorativo/scolastica e ad un ritorno d'attenzione maggiore al dato dei contagi, i soggetti più attivi si sono rivelati, ancora una volta, gli **under 35**.

Cresce ancora, in questa rilevazione, lo sport outdoor, anche se permane uno "zoccolo duro" (22%) di popolazione che **si allena solo in casa**.

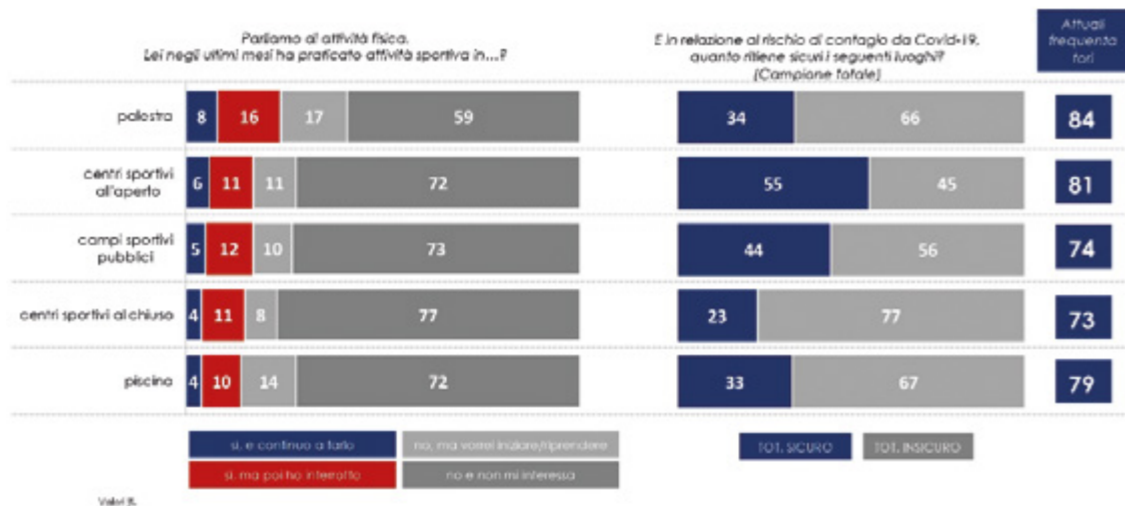
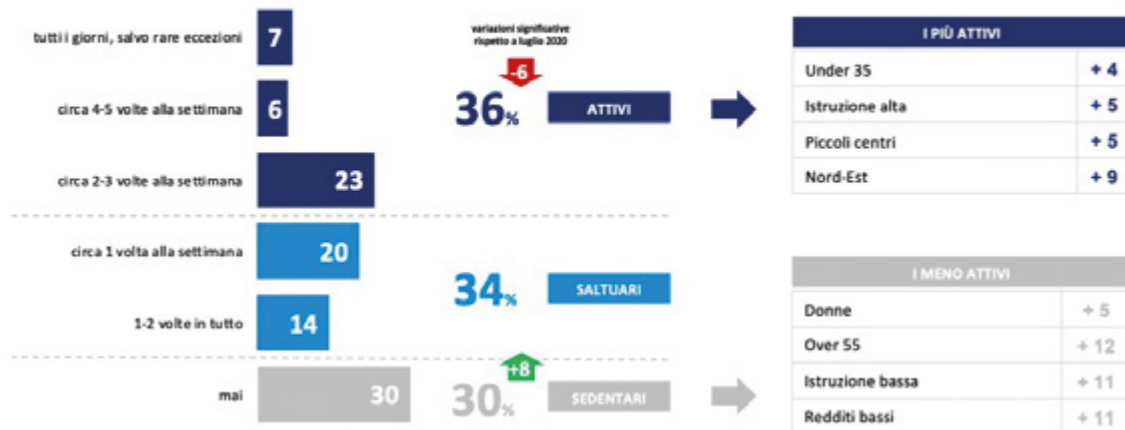
Un dato interessante per il presente studio, perché sembra confermare la tendenza per la quale il lockdown non ha avuto un impatto eccessivo in termini di drop out sportivo nei giovani, ma **li ha allontanati dalla pratica strutturata**, avvicinandoli alla pratica libera outdoor o al movimento svolto, spesso con ausilio delle nuove tecnologie, fra le mura domestiche.

Il quadro è stato poi ulteriormente complicato dal forte aumento della **curva di contagi nel mese di**

Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?
NB: In generale le attività fisiche si riferiscono a quelle attività svolte per almeno 10 minuti consecutivi che fanno respirare in modo più veloce del normale (il cuore aumenta i battiti e la temperatura corporea aumenta)



Pensi all'ultimo mese. Quanto spesso ha praticato 30 o più minuti di attività fisica/sportiva in questo periodo?
NB: In generale le attività fisiche si riferiscono a quelle attività svolte per almeno 10 minuti consecutivi che fanno respirare in modo più veloce del normale (il cuore aumenta i battiti e la temperatura corporea aumenta)

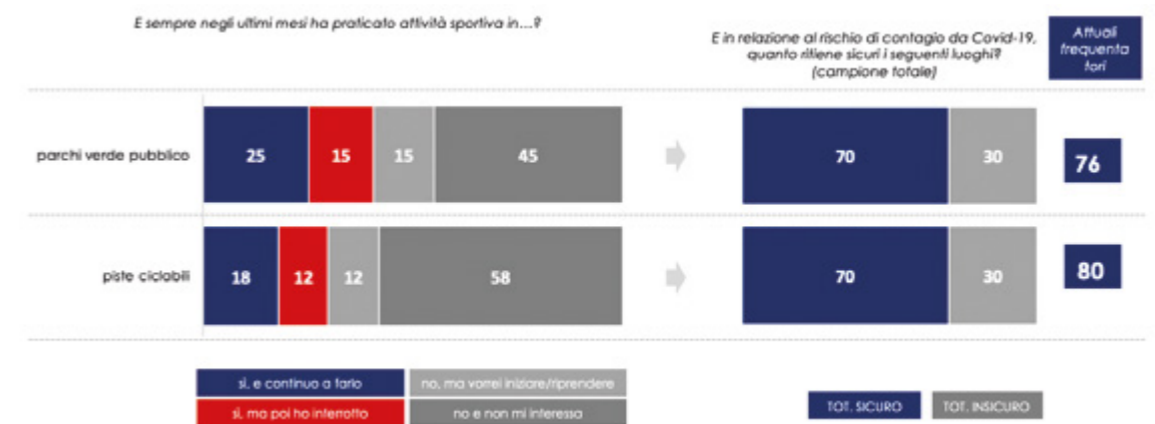


ottobre e dal conseguente Dpcm (18 ottobre)²⁶, che ha nuovamente limitato la pratica sportiva strutturata. **La fiducia negli spazi per lo sport indoor infatti non è stata recuperata** - con un 66% del campione (in questo caso misto in termini anagrafici) che dichiarava di sentirsi completamente insicuro nello svolgere attività in palestra, un 77% nei centri sportivi al chiuso e un 67% in piscina - mentre il senso di insicurezza, pur presente, negli spazi sportivi all'aperto registrava parametri più bassi (45% per i centri sportivi all'aperto, 56% campi sportivi pubblici). Parchi e piste ciclabili registrano il tasso più alto di percezione di sicurezza da parte dei praticanti (entrambi 70%) e i parchi, in particolare, riscuotono un alto indice di gradimento nella popolazione italiana come luogo di pratica sportiva, considerando che un totale complessivo del 55% ha dichiarato che pratica, ha praticato e vorrebbe riprendere o desidera iniziare a praticare sport in questi spazi.

Un altro dato di cui tener conto, soprattutto quando ci si rivolge al mondo giovanile, è che sia nel contesto indoor che nel contesto outdoor sono andati crescendo in modo importante i numeri riguardanti **app, dispositivi e programmi** dedicati al fitness e, più in generale, a salute e movimento. Come già ricordato nel primo capitolo di questa ricerca i ragazzi (Generazione Y e Generazione Z) mostrano un crescente interesse per l'uso delle nuove tecnologie dedicate a movimento e monitoraggio della forma fisica, ma il trend è generalizzato.

Inoltre, sempre in ambito generale, si sta affermando sempre di più l'interesse per la **sostenibilità ambientale**, che influenza anche le scelte quotidiane rispetto alle spese anche in ambito sportivo²⁷. Secondo una rilevazione di Ipsos²⁸ pubblicata nell'aprile 2020 il 72% degli italiani considera il cambiamento climatico un problema più serio sul lungo periodo della pandemia Covid-19 e oltre l'80% ritiene che il governo dovrebbe considerare il problema ambientale come primario per il rilancio economico del Paese. La tendenza è quella che porta a scelte orientate verso aziende, realtà e progetti eco sostenibili, realizzate privilegiando coloro che mostrano di avere a cuore il futuro del pianeta. Anche in termini sportivi quindi le realtà e i progetti **che si qualificano come sostenibili per l'ambiente** (per le caratteristiche intrinseche o dei soggetti che lo promuovono), che hanno **atleti e testimonial impegnati** in percorsi di sensibilizzazione sul tema, che **propongono percorsi di attività a contatto con la natura** e l'ambiente esterno inteso come spazio da vivere e rispettare riscuoteranno crescente attenzione da parte di una larga fetta della popolazione, soprattutto quella dei ragazzi.

Ultimo, ma non ultimo, il tema della **crisi economica** causata dalla pandemia, crisi che ha comportato un cambiamento nelle priorità di spesa di molte famiglie. Secondo i più recenti dati della ricerca condotta da **Innovation Team**, società di ricerca del gruppo Cerved, per Confimprese e divulgati nel dicembre del 2020²⁹, la quota di coloro che hanno subito una riduzione significativa



26 https://www.sportosalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/Aumento_della_sedentarieta_e_vaccino_anti-Covid_aggiornamento_flash_dicembre.pdf e https://www.sportosalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/Osservatorio_Sport_Indagine_flash_23102020_parte_1.pdf
27 <https://www.anifeurowellness.it/come-e-cambiata-la-domanda-di-sport-ed-fitness-dopo-il-lockdown/>
28 <https://www.ipsos.com/it-it/il-cambiamento-climatico-e-una-crisi-tanto-grave-quanto-il-coronavirus>
29 <https://www.confimprese.it/comunicati/regali-di-natale-2-italiani-su-3-riducono-il-budget-del-25-oltre-il-60-comprerà-su-Amazon/>



Diego Giampaolo e Giuseppe Disabato, Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

del reddito riguarda **oltre il 67,2% delle famiglie** italiane e interessa maggiormente lavoratori autonomi, monogenitori e redditi bassi. Se già diversi studi avevano evidenziato la **correlazione fra situazione reddituale bassa della famiglia e scarsa partecipazione sportiva** nelle più giovani generazioni³⁰, con particolare riferimento al **drop out femminile**³¹, l'attuale crisi potrebbe comportare un ulteriore preoccupante calo per evitare il quale andranno immaginate nuove modalità di pratica e partecipazione **che vadano a implementare gli aiuti economici, come il voucher sportivo per le famiglie, previsti da alcune regioni e realtà territoriali**, mettendoli a sistema in modo più omogeneo di modo che non si verifichino "sacche di povertà sportiva" alle quali le famiglie non trovano risposta.

In sintesi possiamo concludere che l'arrivo della pandemia e la cosiddetta "Fase uno" hanno cam-

biato in maniera sostanziale quotidianità e abitudini delle giovani generazioni, ma che lo stop forzato dello sport durante il lockdown **non ha condotto ad un abbandono**, quanto a un **adattamento delle esigenze di movimento al nuovo contesto**. Nel periodo di "interludio" fra la Fase I e la ripresa dei contagi autunnale, abbiamo assistito ad una **ripresa delle attività sportive**, in particolare **outdoor**, con il coinvolgimento delle realtà strutturate che, tuttavia nell'attuale fase di convivenza col virus, si vedono penalizzate dai provvedimenti di contenimento. Questo interessa in particolar modo il mondo dei **ragazzi non professionisti**, che si sono dovuti adattare ad una pratica libera e destrutturata per poter continuare ad allenarsi. Il loro desiderio di attività fisica e motoria non appare tuttavia mutato e questo deve imporre riflessioni urgenti su nuovi possibili scenari di ripresa che riescano a recuperarli anche all'interno dello sport organizzato. Tuttavia, è bene ricordarlo sempre, restano ancora da valutare gli **effetti sul lungo periodo del trauma psicologico** causato dai mesi di lockdown e, allo stato attuale, sono ancora pochi gli studi sulle ripercussioni legate alla vita sociale, di relazione e alle prospettive di recupero di una "normalità" ordinaria da parte dei ragazzi, anche considerata la fase di convivenza che stiamo tutt'oggi vivendo. Inoltre andranno valutate le ripercussioni da un punto di vista della pratica sportiva della **crisi economica** che ha colpito e rischia di colpire molte famiglie, costringendole a tagli anche rispetto a questo settore.

30 L'Atlante dell'infanzia a rischio realizzato da Save The Children Italia nel 2019 evidenzia come siano oltre un milione e 260 mila i bambini che vivono in condizioni di povertà assoluta. Negli ultimi dieci anni i casi sono triplicati: passando dal 3,7% del 2008, pari a 375 mila, al 12,5% del 2018. Fra le attività più penalizzate per questi bambini risultano lo sport (circa 1 bambino su 5 non fa alcuna attività sportiva) e la lettura. <https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/publicazioni/10-atlante-dell-infanzia-a-rischio-tempo-dei-bambini> Sul tema anche: <https://www.aspeninstitute.org/publications/state-of-play-2019-trends-and-developments/> 31 <https://www.forbes.com/sites/alanaglass/2020/01/15/girls-in-sports-are-more-likely-to-drop-out-good-sports-wants-to-change-that/?sh=75cde83b2c9e>

SEZIONE II

Lo sport e la cosiddetta "Fase due"

Come ricordato stiamo tutt'ora vivendo una pandemia e quindi in un contesto fortemente influenzato da variabili legate alle normative sanitarie di contenimento dei contagi. Ogni riflessione va quindi inserita in questo quadro, valutando però che, come per qualsiasi evento "traumatico" di scala globale, gli **effetti saranno comunque rilevabili sul lungo periodo** a prescindere dalla risoluzione del problema. Gli attentati dell'11 settembre 2001, ad esempio, hanno influito sul trend dei viaggi (di piacere e di lavoro) per gli anni successivi, modificando abitudini e scelte degli utenti dei voli di linea dentro e fuori gli Stati Uniti. Allo stesso modo è ipotizzabile che alcune caratteristiche della "Fase due", ovvero la fase di convivenza con il virus, si manterranno nel quotidiano, a prescindere dalla possibile risoluzione a breve/medio periodo della crisi.

Interessante allora notare come nell'ultimo anno alcune tendenze legate al mondo del fitness e del benessere siano cresciute al punto da passare dal ruolo di "prima comparsa" nel **ACSM fitness trend dell'American College of Sports Medicine nel 2019**³² a capofila delle tendenze del 2021.

Secondo questa pubblicazione infatti le prime 10 posizioni fra le tendenze di quest'anno sono occupate da:

- 1 Online training.
- 2 Wearable technology
- 3 Body weight training
- 4 Outdoor activities.
- 5 HIIT.
- 6 Virtual training
- 7 Exercise is Medicine
- 8 Strength training with free weights
- 9 Fitness programs for older adults
- 10 Personal training.

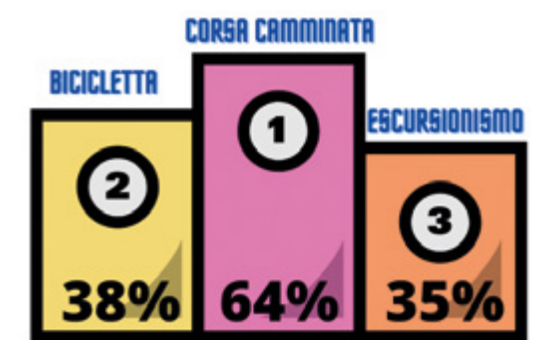
Nei primi 5 posti della classifica troviamo almeno **4 dei punti indicati come nodali** per l'attività fisica fra le **più giovani generazioni: tecnologia** a servizio del movimento (con il training on line e i device per monitorare allenamento e forma fisica), allenamento finalizzato al **benessere** e alla **forma fisica** e soprattutto le **attività outdoor**.

Se affianchiamo a questi dati quelli riguardanti i

32 https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/acsm-fitness-trends?fbclid=IwAR1sEy31UuzliqN54xejm_-AI60XE3obL8Gf95uq0wpQkqL2lvbvJxsZU
33 <https://www.globalwellnesssummit.com/gws-2020/media-experts-predict-six-wellness-trends-for-2021/>
34 "The experts all agreed that in an era of lockdown and social distancing (and with new awareness that the destruction of the environment spurred COVID-19) that there is a profound new value being placed on nature and wilderness as healing".

trend nel settore wellness espressi in un panel dedicato all'interno del **Global Wellness Summit**³³ nel novembre del 2020, dai quali emerge un bisogno forte di mettere in relazione salute fisica, prevenzione e benessere generale in risposta alla crisi pandemica, appare chiaro il cambiamento di rotta. Non solo home wellness e attività mirate al rafforzamento del sistema immunitario, ma soprattutto **bisogno di attività in esterno, a contatto con la natura, come "terapia" e cura**³⁴, spesso abbinate a percorsi di benessere mentale (con un aumento delle attività come yoga e meditazione). Tornando però sul target rappresentato dalle giovani generazioni è interessante esaminare un ulteriore quadro descritto da un'indagine condotta su oltre 4.000 persone dai 16 ai 39 anni di età di 30 paesi diversi da **Vice Media Group** e pubblicata dal **Global Wellness Institute**.

Il 60 % dei **Millennial** e dei giovanissimi della **Gen Z** intervistati in questo campione riferisce di credere che "il modo in cui ci prendiamo cura della nostra salute sarà il cambiamento sociale più duraturo dopo questa pandemia". Il **52%** degli intervistati afferma che dedicherà **più tempo ad allenarsi** e il 20% di voler spendere di più per farlo ma il **47% si eserciterà a casa**, evitando a lungo palestre percepite come luoghi chiusi meno sicuri da un punto di vista sanitario, **oppure all'aperto**. Le attività che il campione mira a svolgere nei prossimi mesi indicano a loro volta una forte tendenza all'outdoor e al contatto con la natura: il **64%** indica la **camminata** e la **corsa**, il **38%** la **bicicletta** e il **35%** l'**escursionismo**.



Siamo dunque di fronte ad un importante cambiamento, che vede un **crescente interesse da parte dei giovani per benessere e cura personale**, così come per **stili di vita più a contatto con la natura**. Lo **sport outdoor** risulta più rassicurante da un punto di vista sanitario e, allo stesso tempo, risponde al bisogno di "tempo all'aria aperta" cresciuto in modo consistente a causa delle restrizioni dovute al contenimento dei contagi prima e al cambiamento delle modalità di studio/lavoro/rela-

zioni in questa seconda fase. La **digitalizzazione**, funzionale al contesto, viene apprezzata nelle sue componenti migliorative per quanto riguarda l'attività motoria (device, app dedicate), ma comporta un più forte bisogno di contatto con la natura nel momento in cui si apre la possibilità di **trascorrere del tempo fuori dalle mura domestiche e lontani dagli schermi**.

In chiusura di capitolo possiamo così sintetizzare i dati emersi:

- Il lockdown ha modificato abitudini e routine dei ragazzi, che però **non hanno abbandonato lo sport**, ma hanno **adattato** le loro attività alle normative di contenimento dei contagi.
- Nei ragazzi è cresciuta la **consapevolezza dell'importanza del movimento** per il benessere e il mantenimento di salute e forma fisica, ma anche per l'equilibrio mentale.
- Parallelamente a un forte sviluppo di app e device per lo sport "domestico" è andato crescendo il bisogno di fare attività **all'aria aperta**.
- Questo bisogno permarrà molto probabilmente

te anche nel momento in cui si dovesse uscire dalla fase di crisi, in parte a causa dei **condizionamenti legati al tema sanitario** (paura per gli spazi chiusi e molto frequentati), in parte per un **desiderio di recupero di spazi di vita "all'aria aperta"**.

- La crisi pandemica acuirà le **disparità economiche** già presenti nel pre Covid, disparità che limitavano l'accesso all'attività sportiva di giovanissimi e ragazzi e che ora rischiano di diventare ancor più consistenti.
- Cresce la consapevolezza dell'importanza di una **buona qualità ambientale** per la salute e la qualità della vita. Aumenta l'attenzione, nel momento delle scelte, anche in ambito sportivo, per le progettualità e le realtà sostenibili.

Sono aumentate le **problematiche psicologiche** legate a precarietà e isolamento. Lo sport può essere un buon strumento per trovare risposte al disagio, anche sul lungo periodo, rispondendo fra l'altro a **bisogni educativi rimasti "indietro"** rispetto alle esigenze di contenimento pandemico.

Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.



CAPITOLO IV SCENARI FUTURI DELLA PRATICA SPORTIVA POST COVID -19

Le Fonti

Il presente capitolo affronterà, a partire dall'analisi realizzata nei due capitoli precedenti, le future necessità e i possibili scenari che si manifesteranno a partire dai prossimi mesi di **convivenza** con il virus Covid-19 e, in prospettiva, in una fase **post pandemica**. In particolare si cercherà di offrire un quadro di alcune best practices la cui realizzazione ha portato buoni risultati in materia di coinvolgimento giovanile nel mondo sportivo, offrendo possibili modelli di riferimento per chi si accingesse a sviluppare nuova offerta sportiva.

Come ampiamente analizzato nei capitoli precedenti, la situazione della pratica sportiva giovanile in Italia presenta criticità strutturali di lungo corso che hanno trovato conferma e, in alcuni casi, rischiano di essere acuite dalla crisi pandemica. Secondo uno studio citato dal report di **Governo su l'impatto della pandemia di Covid-19 su natalità e condizione delle nuove generazioni**³⁵, tuttavia lo sport e l'attività motoria si riveleranno strumenti indispensabili per combattere l'ansia generalizzata e i disturbi post traumatici che i giovani (e meno giovani) si troveranno ad affrontare nei prossimi mesi.

Allo stesso modo l'approfondimento racchiuso nel dossier **Quale futuro per l'attività sportiva?**³⁶, realizzato da **CONI Veneto** e **Comitato Verona**, descrive le potenzialità che lo sport ha nel poter essere "cura" per una situazione critica di disagio e difficoltà, così come quelle che possono essere importanti prospettive di sviluppo dell'attività sportiva a contatto con le più giovani generazioni. Un'opportunità quindi per il mondo sportivo di consolidare la relazione fra sport, cura e qualità della vita già nota e promossa come vincente nel contesto formativo e che oggi potrebbe acquisire un ruolo di ancor maggior importanza. Occorrerà immaginare in questo senso nuovi percorsi che consentano di ampliare la base dei praticanti, lavorando sugli elementi che possono favorire l'accessibilità da parte di tutti i ragazzi. Fra gli elementi che nel prossimo futuro dovrà considerare chi si occuperà di promozione sportiva e di pratica dovranno sicuramente rivestire un ruolo centrale:

- Le considerazioni legate al bisogno di pratica sportiva come **strumento per il benessere, la cura di sé e la prevenzione sanitaria**.
 - Le esigenze di **pratica in spazi aperti**, a contatto con la **natura**, ritenuti più sicuri da un punto di vista igienico sanitario e più apprezzati in quanto "distanti" dall'esperienza di chiusura dei mesi appena trascorsi.
 - Il bisogno di **socialità** delle giovani generazioni e le difficoltà legate alla didattica a distanza, nonché alla chiusura forzata di buona parte dei loro luoghi di aggregazione tradizionali.
 - L'attenzione crescente, fra i più giovani, per le tematiche di **sostenibilità ambientale**.
 - L'interesse per le **applicazioni sportive delle nuove tecnologie** e degli strumenti **social**.
 - Il bisogno, sempre più forte, di **conciliare i tempi di vita**, quindi di uno sport che non sia solo performance e "dovere", ma soprattutto tempo di qualità che si inserisce in una routine positiva e non impedisce ai ragazzi di sperimentare altre attività nel tempo libero.
 - Le possibili **difficoltà economiche** delle famiglie, che potrebbero ridurre le opportunità di giovanissimi e ragazzi in ambito sportivo.
 - La necessità d'immaginare **nuovi modelli** che coniughino sport, educazione, formazione e crescita capaci di combinare la parte di allenamento fisico con quella legata all'equilibrio psichico e mentale.
- Senza un percorso che tenga conto di queste variabili lo sport rischia di diventare un territorio distante dai ragazzi, che hanno però dimostrato invece, sia nel periodo di lockdown che in quello della cosiddetta Fase due, grande bisogno e attenzione per questa parte della loro vita. A tale fine questo terzo capitolo affronterà in tre diverse sezioni quelli che possono essere alcuni strumenti utili per la costruzione di tale percorso, ovvero:
- Nuovi approcci alla **pratica e nuova offerta sportiva**, ai nuovi spazi, ai nuovi bisogni dei ragazzi.
 - La **motivazione** dei ragazzi.
 - La **formazione** e l'**aggiornamento** di tecnici e operatori del settore sportivo al fine di incrementare le loro competenze in questi due settori.
 - **Best practices** legate al coinvolgimento dei giovani nel mondo sportivo.

SEZIONE I

Come combattere il drop out sportivo

Nel capitolo di analisi dedicato al drop out sportivo abbiamo avuto modo di considerare le ragioni dell'abbandono da parte di giovanissimi e ragazzi e come queste si realizzino in diverse fasi della vita giovanile. Occorre ora interrogarsi sulle modalità

³⁵ http://famiglia.governo.it/media/2192/rapporto-gruppo-demografia-e-covid19_1412020.pdf

³⁶ Lo studio è stato realizzato a fine 2020 con il contributo di CONI Verona, scuola, ufficio sport della Curia, federazioni sportive, discipline associate, enti di promozione sportiva, società sportive e assessorati allo sport della provincia di Verona.

di contrasto al drop out introdotte **già in fase pre Covid - 19³⁷** e sulle **nuove possibilità di approccio alla pratica giovanile**, che possono essere messe in atto fin da subito per indirizzare l'offerta sportiva in questa **fase di convivenza** con il virus e in quella che sarà la ripresa **post Covid**.

Nei capitoli dedicati infatti abbiamo analizzato i dati riguardanti la pratica sportiva giovanile nel periodo di lockdown e nella cosiddetta "Fase due" e rilevato un **mantenimento delle abitudini all'attività motoria nei ragazzi**, che si sono impegnati nel trovare **soluzioni per la pratica domestica** prima e **per riprendere a fare attività all'aperto o nei contesti** consentiti al momento della parziale riapertura.

La pandemia non ha quindi modificato strutturalmente il fenomeno del drop out, inteso come abbandono del "movimento" in senso lato, ma ha modificato invece il rapporto dei ragazzi con lo sport strutturato ed è ancora presto per valutare il **possibile pesante impatto di lungo termine** che i cambiamenti avvenuti in questo periodo avranno **sul settore**. Il rischio è che una parte dei ragazzi che hanno forzatamente abbandonato la pratica organizzata, a causa delle normative anti contagio, **non torni a praticare in modo strutturato**, allontanandosi dalla società/associazione/ente di promozione del quale faceva parte nella fase pre Covid, così come avevano già fatto parte degli adolescenti che - con quello che abbiamo definito come **drop out da movimento destrutturato** - se ne erano già allontanati in fase pre pandemica.

Occorre dunque considerare questa variabile fin da ora e incominciare a pensare come integrare le **attività tradizionali in contrasto del drop out** con una **nuova proposta** che possa recuperare quello che potrebbe essere definito come abbandono pandemico.

A conclusione della sua analisi sul drop out - precedentemente citata - Lombardozzi richiama l'attenzione degli "addetti ai lavori" nei confronti di possibili **linee d'intervento** per il contrasto del fenomeno. Tali azioni possono essere finalizzate alla limitazione degli **ostacoli materiali ed extra sportivi** che implicano l'abbandono da parte dei ragazzi, oppure a **percorsi più strettamente legati ai modelli di pratica**.

³⁷ Come ad esempio lo studio realizzato da CONI Trento su burn out, clima motivazionale e pratica sportiva: <http://www.sportellodellospport.com/wp-content/uploads/2016/09/Report-Abbandono-provincia-di-Trento.pdf>, ma anche https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf



Marta Amani, Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

Per quanto riguarda il **superamento degli ostacoli indiretti** gli interventi dovranno essere mirati a:

- **Mettere a sistema le agevolazioni economiche per le famiglie** dei ragazzi che rischiano di dover rinunciare alla pratica in quanto sprovvisti di mezzi.
- Fornire ai ragazzi l'opportunità di praticare in **contesti accessibili**, senza dover necessariamente ricorrere al sostegno dalla famiglia (pensiamo al discorso della prossimità geografica degli spazi per l'attività motoria).
- Lavorare per una maggiore **integrazione**, da un punto di vista culturale e sociale, dell'attività motoria e dello sport all'interno del **percorso di formazione** dei ragazzi, di modo da combattere la tendenza, purtroppo ancora presente in molti contesti educativi e scolastici, a considerarli una "perdita di tempo" rispetto ad attività quali lezioni, corsi, attività formative extrascolastiche.
- Promuovere una **cultura del movimento come "farmaco"** per la prevenzione dei problemi di salute, anche attraverso percorsi coordinati con le Usl e la medicina di base.

- **Utilizzare in modo intelligente gli strumenti social e digital**, come mezzi di promozione sportiva e non come alternative - da demonizzare - alla pratica.

Il lavoro più consistente tuttavia rimane **in capo alle realtà sportive** (società, associazioni ed enti di promozione) il cui lavoro risulta imprescindibile in termini di promozione di una nuova offerta sportiva e di nuovi modelli di coinvolgimento giovanile.

In tal senso gli interventi si possono suddividere in **quattro categorie**:

- Ideazione e creazione di una nuova proposta sportiva.
- Promozione di un patto educativo fra realtà sportiva e contesti familiari/formativi dei ragazzi.
- Percorsi di motivazione all'attività sportiva.
- Coinvolgimento dei giovani all'interno delle società.

L'**ideazione di una nuova proposta sportiva** rappresenta il primo step per un percorso di avvicinamento e riavvicinamento di giovanissimi e ragazzi alla pratica sportiva. Se infatti l'eccessiva specializzazione e precoce professionalizzazione rappresentano uno scoglio contro il quale si infrange la partecipazione dei più giovani dopo i primi percorsi di avviamento, occorre che le società sportive provino a immaginare modalità di coinvolgimento più vicine alle esigenze dei ragazzi in termini di differenziazione e **personalizzazione**, valutando nuovi percorsi e nuove idee:

- Per differenti fasce d'età.
- Per genere.
- Per capacità individuali e predisposizione.
- Per impegno che il singolo soggetto vuole dare (in termini di tempo e frequenza).
- Per tipologia di attività/disciplina (con attenzione per le nuove tendenze giovanili).

Questo può portare alla proposta di **nuove discipline**, magari integrate o vicine a quelle "urban" o emergenti che riscuotono interesse e attenzione (anche mediatica grazie a influencer praticanti) dei ragazzi e nuove **modalità di allenamento/incontro**, che tengano maggiormente conto dei **tempi** di vita dei ragazzi, delle loro abitudini e dei contesti in cui sono soliti interagire.

In questo senso sarà necessario valorizzare da un lato l'aspetto ludico e di divertimento dello sport (anche pensando a diverse tipologie di proposte e allenamenti che permettano ai ragazzi di avere voglia di recarsi agli impianti sportivi), dall'altro l'elemento **educativo/formativo** della pratica sportiva rispetto a quello della performance, che

possa contribuire a formare anche una volontà di proseguire con l'attività sportiva, dando la forza di non "mollare" alle prime difficoltà che normalmente arriveranno.

È senz'altro vero che un simile percorso deve partire da linee guida nazionali condivise, attraverso cui il mondo sportivo nazionale possa offrire indirizzi, progettualità e percorsi, comuni a diversi Enti pubblici e istituzioni, ma dovrà poi trovare attuazione in ogni singolo territorio a seconda delle esigenze, delle criticità, dei bisogni che emergono da parte di chi pratica e sostiene la pratica a livello locale. **Ogni gruppo / società / associazione deve interrogarsi su sé stesso, su quella che è la sua base, su punti di forza e debolezza della sua proposta**. Nessuno può conoscere un territorio meglio di chi lo vive quotidianamente: per questo non è utile, né produttivo pensare di applicare, senza nessun aggiustamento / adattamento che vada nel senso di una personalizzazione dell'offerta, spunti e linee guida di carattere generale. Se si vuole lavorare davvero su un contrasto all'abbandono sportivo, è innegabile che serva un lavoro in primis del mondo sportivo di base, che possa interrogarsi sulla propria proposta, sulle proprie modalità di coinvolgimento e sulla propria capacità di fare rete con gli altri soggetti interessati alla "formazione" dei giovani di oggi. Il lavoro territoriale dovrà in questo senso partire **dalla stretta collaborazione fra tutte le agenzie educative: famiglia, scuola, associazionismo, con la strutturazione di un patto educativo condiviso che permetta di mettere al centro il ragazzo o ragazza, interrogandosi sui suoi reali bisogni, sulle sue motivazioni e su come costruire un percorso che permetta di valorizzare appieno le sue specificità**.

Allo stesso modo sarà importante considerare l'importanza che il **mondo digital** riveste nelle vite dei ragazzi, immaginando possibili **interazioni** fra spazio on line e off line per non contrapporre in modo netto e ideologico le due realtà creando un senso di insofferenza nei giovani praticanti. Il digitale può diventare strumento d'incentivazione e promozione del movimento e non "demone" da contrastare utilizzando come contraltare lo sport, creando una contrapposizione improduttiva. Creare percorsi di condivisione on line del vissuto sportivo, con la supervisione di allenatori e dirigenti preparati rispetto a questo mondo, può essere proficuo per aumentare il senso di squadra, di partecipazione e di coinvolgimento dei ragazzi. **Prima si vive l'esperienza sportiva, poi si condividono le emozioni e i ricordi in campo**.

Questo nell'ottica di un'**educazione digitale** tanto più urgente oggi quanto più si abbassa la soglia di età nella quale i giovanissimi approcciano



Fikadu Santelia e Marco Coppola,
Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

per la prima volta web e social: ancora una volta un **patto educativo** fra famiglie, scuola e realtà sportive risulta fondamentale per prevenire fenomeni come cyberbullismo, discriminazioni, ma anche sovraesposizione on line (spesso inconsapevole da parte dei ragazzi) e pericolose sfide "globali" che, come abbiamo visto dalla cronaca recente, mettono addirittura in pericolo di vita i più giovani. Il mondo sportivo deve però capire che quando si parla di mondo online non per forza si tratta di un qualcosa di antagonista rispetto alla pratica sportiva. Anzi, la consapevolezza che gli strumenti digital rappresentano una parte importante della vita dei nostri atleti, deve farci porre la domanda su come tali strumenti possano essere integrati e utilizzati a vantaggio del mondo sportivo. Non si tratta di una sfida impossibile, si tratta invece di un nuovo modo di entrare in relazione con i giovani e giovanissimi, una delle sfide per creare un nuovo modello di offerta sportiva e di relazione.

Il **patto educativo** sarà quindi uno strumento fondamentale e imprescindibile per lo sviluppo di modalità di pratica strutturata che riscontrino adesioni **durature e stabili** da parte dei ragazzi. Lo sport, attraverso la figura di riferimento **dell'allenatore**, primo elemento di contatto per i ragazzi e le loro famiglie e dunque specchio e vetrina di ogni società sportiva, deve diventare parte integrante del percorso **formativo dal punto di**

vista valoriale, sociale, relazionale delle giovani generazioni. Modificare radicalmente **la percezione dello sport, spesso polarizzata fra "potenziale incubatore di carriere da grandi campioni" e spazio "salvatempo" per occupare i momenti morti della quotidianità**, è urgente, pena non riuscire a trasmettere la corretta visione dello sport come parte integrante della vita di una persona dall'infanzia all'età avanzata.

Riuscire a trasmettere la percezione dell'attività sportiva come momento di crescita, di relazione, saper creare - usando un neologismo - **"entusiasmo"** nei ragazzi è un passaggio preliminare a qualsiasi intervento successivo di motivazione. È proprio per questo che la scelta degli allenatori e dei tecnici diventa una scelta strategica per ogni società sportiva. Non è tanto importante individuare l'allenatore più bravo o più capace, quanto scegliere una persona che sposi il percorso e le scelte della società e che condivida la volontà di sviluppare un **nuovo rapporto con ragazzi e famiglie**. Un allenatore dunque che possa aiutare la società sportiva a **"portare dentro" nuovi partecipanti**, ad **entusiasmarli** e farli **innamorare del proprio sport**.

Una corretta percezione della pratica sportiva **eviterebbe infatti da una parte il rischio di burn out dettato dalle eccessive pressioni familiari, oltre che societarie**, nei ragazzi, e il successivo abbandono della pratica, **dall'altra il rischio opposto, ovvero quello di considerare lo sport come qualcosa di accessorio**, un momento sacrificabile di fronte a impegni più "seri" come lo stu-

dio, i corsi pomeridiani ed eventuali altre attività socialmente ritenute più importanti per il percorso di crescita da parte del mondo adulto.

La famiglia che spinge il figlio a praticare tutti i giorni della settimana, rinunciando ad altre passioni e interessi, sperando che questo investimento fruttasse una brillante carriera nel mondo sportivo spesso sortiscono l'effetto diametralmente opposto. Non fanno però danno minore le famiglie che invece minimizzano l'importanza dello sport, spingendo i figli a mettere sempre in secondo piano la pratica rispetto al resto, magari con il più classico dei discorsi del "se quando avrai finito i tuoi impegni sarà rimasto tempo allora andrai ad allenarti". L'obiettivo deve essere quello di creare un rapporto forte con le famiglie: **lo sport non è né una fucina di campioni, né tantomeno un baby parking** dove lasciare i propri figli per due ore a settimana. Se crediamo che lo sport sia centrale nello sviluppo psico-fisico di un giovane e giovanissimo, ecco che allora è necessario creare un'alleanza con tutti i soggetti deputati a tale sviluppo, tra cui ovviamente la famiglia. È necessario far comprendere il lavoro che viene fatto in palestra/campo, è necessario far conoscere le attività, i momenti e i percorsi che vengono proposti ai ragazzi, è necessario ancora di più informare i genitori sugli obiettivi che ci poniamo. È un'attività che non va sottovalutata, non si può credere che ogni famiglia che porta il proprio figlio o figlia a fare sport, automaticamente conosca tutto ciò che tale scelta si porta dietro.

La costruzione di un patto di co-educazione, relazionandosi in modo positivo con la scuola e le famiglie in primis, compiendo anzi un percorso vero e proprio di crescita familiare, di educazione al valore dello sport, con momenti dedicati di formazione e condivisione (secondo ad esempio il modello delle parent school), non può che essere fra le priorità di una moderna società sportiva.

La **motivazione** è poi parte integrante e imprescindibile di questo percorso e passa, in primis, proprio attraverso la motivazione degli stessi **allenatori/dirigenti/educatori**. Non basta motivare il gruppo squadra al fine di migliorarne la performance in gara, ma è importante utilizzare strumenti e strategie che coinvolgano attivamente tutti coloro che praticano. **Spesso infatti i ragazzi abbandonano la pratica perché non riescono a provare gioia, entusiasmo e passione in campo**. Chi non si sente all'altezza delle sfide di gara, chi si rende conto, in fase di crescita, di non avere le doti necessarie per diventare un "campione" (magari anche con un certo senso di pressione da parte del contesto familiare), rischia di non provare più la motivazione necessaria per partecipare agli allenamenti.

Una **positiva relazione con l'allenatore**, che deve essere figura di riferimento educante e non solo formatore in termini sportivi, è imprescindibile, così come la creazione di un gruppo "squadra" capace di condividere esperienze di socialità, anche di carattere extrasportivo. Lo sport deve infatti, prima di tutto, veicolare benessere e legami positivi.

Il **coinvolgimento di realtà differenti** legate al mondo giovanile (associazioni, circoli culturali e ricreativi, mondo del volontariato) in percorsi condivisi può rappresentare un buon viatico per riavvicinare all'attività sportiva anche coloro che possono essersene allontanati col tempo. Allo stesso modo consentire, magari in accordo con altre realtà, ai ragazzi di **provare più discipline**, secondo una pratica **multisport** che può mettere i giovani e giovanissimi nelle condizioni di comprendere meglio quali attività li entusiasmano e, allo stesso tempo, di sperimentare nuove esperienze, **eviterebbe un'eccessiva precoce specializzazione**, spesso dannosa per chi, dopo una prima fase di pratica, si rende conto di non essere particolarmente portato per una specifica disciplina, provando **frustrazione** e quindi distacco.

Infine, uno strumento di motivazione efficace, può essere rappresentato **dall'incontro con campioni e testimonial**, con **influencer** della disciplina che, in modo informale, parlando delle loro esperienze di vita e di sportivi, possano confrontarsi con i ragazzi su temi a loro cari, stimolando la loro curiosità e voglia di partecipazione.

Per mantenere il **coinvolgimento** dei ragazzi tuttavia non è sufficiente fornire i giusti stimoli per l'avvio (o ripresa) della pratica, né proporre un'offerta sportiva "su misura" per le loro esigenze. Occorre sviluppare un **percorso duraturo** che veda ciascun componente del gruppo valorizzato a seconda delle sue potenzialità, delle capacità acquisite, del tempo che intende mettere a disposizione dell'attività sportiva. Le attività di volontariato interne alla società sono un buon modo per sviluppare competenze e per sentirsi parte di una realtà rispetto alla quale i più giovani devono essere **coinvolti anche dal punto di vista decisionale**. Discutere con i ragazzi la possibile programmazione, le scelte da portare avanti, la **responsabilizzazione** rispetto al percorso della società, vissuta non come luogo di fruizione passiva, ma come spazio aperto al contributo di tutti. Ampliare il raggio d'azione della pratica in contesti e attività connesse alle **passioni non sportive** dei ragazzi (che possono coinvolgere il volontariato, il supporto a specifiche "cause" come quella ambientale, le passioni del tempo libero) attiva importanti reti che consentono di ridurre l'abbandono dettato da una scelta ad excludendum fra differenti attività.

La prossima sezione sarà dedicata a ciò che potrebbero essere le linee guida per la strutturazione di una nuova proposta sportiva, in grado di intercettare l'interesse e quindi la partecipazione delle nuove generazioni. Quest'anno di pandemia ha infatti portato modifiche nelle loro abitudini sportive e nel loro approccio al movimento.

SEZIONE II Nuovi approcci alla pratica giovanile

I dati analizzati ci hanno permesso di comprendere meglio le esigenze dei ragazzi rispetto alla pratica sportiva, in particolar modo come "reazione" alla crisi pandemica. **Sport outdoor**, vissuto come occasione di socializzazione e di miglioramento del rapporto con l'ambiente circostante, **socializzazione** attraverso la pratica, desiderio di **condivisione** delle esperienze, anche attraverso l'uso dei nuovi strumenti tecnologici, volontà di **sperimentare** nuove attività sono alcune delle caratteristiche emerse nel loro approccio allo sport. È importante valorizzare questi elementi per risultare interessanti e "appetibili" per un pubblico giovane, evitando così che si manifesti, nei momenti più critici, il fenomeno di drop out, sul cui contrasto - e gli interventi ad esso legati - ci siamo già soffermati nel primo capitolo di questa ricerca.

Non è quindi possibile immaginare un'unica modalità di approccio alla pratica che possa andare bene per giovanissimi, ragazzi, adulti, né che sia efficace per le diverse tipologie di impegno (e le diverse caratteristiche) dei praticanti. Occorre sviluppare **piani di attività differenziati** a seconda:

- Dell'**età**.
- Del **genere** (con particolare attenzione alle difficoltà di approccio di bambine e adolescenti al mondo sportivo).
- Delle **potenzialità e caratteristiche individuali**.

Percorsi quanto più possibile **personalizzati e differenziati**, che prevedano ad esempio un approccio **multisport e a discipline emergenti** - particolarmente efficace sia per far conoscere differenti discipline ai più piccoli, sia per evitare, con il procedere degli anni, l'abbandono - consentono di mantenere vivo il desiderio di pratica nei ragazzi. L'individuazione di **attività differenziate** a seconda dell'impegno che ciascun praticante decide di voler applicare, la **capacità di conciliazione** fra attività sportiva e tempi di vita (studio, amicizie, passioni extra sportive), così come il **coinvolgimento dei ragazzi** in attività di volontariato sportivo che possano farli sentire parte di una comunità sono strumenti che devono essere messi a servizio della **lotta al drop out**. Occorre imparare ad utilizzare **nuovi linguaggi**, che avvi-

cinino i giovani alla pratica e sappiano costruire un rapporto che li metta al centro dell'iniziativa sportiva. I ragazzi devono sentirsi **protagonisti dei percorsi** a loro dedicati e, in questo, **ascoltati e "interpretati"** secondo formule provenienti dal loro mondo. Ancora una volta lo **strumento digitale** può essere un buon viatico per veicolare passione e valori sportivi, a patto di non demonizzarne l'uso, così come la **pratica di discipline emergenti** può aiutare i ragazzi a riconoscersi in un **contesto meno formale e rigido**, più attento alla libera espressione del loro **potenziale** e delle loro **passioni**. L'allenatore, in questo senso, gioca di nuovo un ruolo fondamentale, creando un clima positivo di ascolto, assumendo un atteggiamento che punti alla richiesta di collaborazione e corresponsabilità dei più giovani piuttosto che d'imposizione della regola.

Allo stesso modo la promozione deve passare sempre di più attraverso il dialogo con mondi - quello scolastico, del volontariato, dell'associazionismo - in grado di catalizzare l'interesse e l'attenzione del mondo giovanile. Il rapporto con la scuola è, in tal senso, sempre fondamentale, tanto più oggi, in un momento in cui il necessario ricorso alla **DAD (didattica a distanza)** ha impoverito non solo le materie sportive curriculari e i progetti esterni dedicati al settore scolastico, ma anche il mondo di **relazione e socialità** giovanile, che trovava nello sport a scuola un importante momento di realizzazione. Tutto questo senza dimenticare un dato che deve sollevare preoccupazione: **per molti giovanissimi/ragazzi lo sport a scuola rappresentava l'unico momento di movimento settimanale. Questo significa che, allo stato attuale, la sedentarietà per questi soggetti si è consolidata.**

In un futuro scenario a breve termine sarà dunque importante lavorare sulla **differenziazione** dell'offerta, ponendo particolare attenzione al desiderio di **attività libere, emozionanti e a contatto con la natura** dei ragazzi, ma anche all'elemento di **relazione**, da loro molto sentito, fra **benessere fisico e psichico**.

Il tema della **motivazione** e del rapporto con il piano **valoriale** sarà dunque centrale, ed è possibile immaginare un coinvolgimento di **atleti testimonial**, di figure di rilievo del mondo sportivo (e non), capaci di promuovere fra i ragazzi uno stile di vita più sano e **promuovere la pratica**.

La narrazione e la condivisione di esperienze di vita risulta in questo senso uno strumento efficace anche per la trasmissione informale di un **piano valoriale condiviso**, consentendo ai ragazzi di riconoscersi in **modelli positivi da emulare** dentro e fuori "dal campo", secondo un percorso educativo informale.

Allo stesso modo un buon veicolo di sportività "sana" può essere il **coinvolgimento in progetti di rilevanza sociale**, che responsabilizzino i ragazzi, attraverso lo sport, rispetto a temi a loro già cari come la tutela ambientale e l'impegno verso la comunità.

SEZIONE III Formazione e aggiornamento

Per affrontare le nuove sfide che riserva il prossimo futuro occorre prima di tutto arrivare preparati. Uno degli investimenti possibili per realtà sportive, a qualsiasi livello, è quello legato alla **formazione**. Sfruttando il momento di fermo forzato di buona parte delle attività è possibile infatti ipotizzare percorsi formativi che mettano le realtà territoriali in grado di relazionarsi in modo più efficace al mondo giovanile sia dal punto di vista della **promozione** che della **differenziazione dell'offerta** che della **gestione societaria**. I giovani possono infatti essere coinvolti anche nei processi interni alle società sportive, come si è visto



Benedetta Falasconi e Francesca Buselli, 2000m marcia, Campionati Italiani Allievi ad Ancona 2024.

dal desiderio di partecipazione alla vita di "comunità" manifestato dai ragazzi nelle ultime rilevazioni Istat, in termini di **volontariato sportivo**, che può portare ad un maggior senso di comunità, di progettualità condivisa e di responsabilizzazione che favoriscono la **crescita individuale e di gruppo** dei ragazzi.

Sempre facendo riferimento a quanto emerso nei due capitoli precedenti, gli elementi che si rendono necessari, a prescindere dal costante aggiornamento tecnico, per venire incontro alle nuove esigenze che emergeranno nella fase di convivenza e post Covid, riguarderanno principalmente i seguenti ambiti:

- La nuova offerta sportiva.
- Gestione societaria e organizzativa.
- Nuove proposte di approccio alla pratica.
- Comunicazione e promozione.

Primo step in vista della ripresa dovrà certamente essere quello della **creazione di una nuova offerta sportiva**, in grado di cogliere le nuove necessità dei giovani e le esigenze emerse, anche in termini di "reazione" alla situazione di profondo disagio causata dalla crisi, rispetto all'attività fisica e al benessere personale. Grande attenzione andrà posta quindi al tema della **vocazione sportiva e motivazione** dei ragazzi. I dati emersi nella ricerca mostrano come alle generazioni più giovani non manchi la volontà di pratica, né l'interesse per l'attività sportiva, ma anche come non intendano più lo sport come sfida, costante performance ed eventuale investimento verso il professionismo.

Rimarrà sempre, questo è certo, una fetta di popolazione interessata ad intraprendere la carriera sportiva, ma l'investimento societario verso l'eccellenza deve partire e rimanere sempre connesso alla pratica di base che non può essere gestita come semplice propedeutica, né può ignorare i cambiamenti avvenuti nei mesi scorsi in termini di pratica destrutturata e utilizzo di spazi informali. In questo giocherà un ruolo chiave la **formazione e l'aggiornamento degli allenatori**, che sempre più dovranno coniugare le competenze tecniche a quelle **pedagogico/relazionali**. L'allenatore dovrà essere in primis **educatore** a 360°, capace di comprendere e "leggere" le esigenze dei ragazzi prima ancora che il loro potenziale di performance sportiva.

Per quanto riguarda la gestione societaria è chiaro che, la **possibile crisi economica** a cui andremo incontro, comporterà, soprattutto per le società di base, l'esigenza di trovare **nuovi canali di finanziamento** (crowdfunding, partecipazione a bandi, collaborazione in progetti di responsabilità sociale...), sviluppando percorsi in grado di rispondere alle esigenze di vita societaria. Allo stesso

modo la **promozione** dovrà passare in larga parte attraverso strumenti **web** che consentano, anche in periodi di forzato distanziamento sociale, di mantenere **relazioni costanti** sia fra i tesserati, sia con il pubblico, sia con potenziali futuri praticanti. Particolare impegno andrà posto nel **corretto utilizzo delle risorse interne** e nella **valorizzazione delle competenze** che, già presenti all'interno di ciascuna realtà, andranno stimolate e implementate, consentendo il mantenimento di una buona qualità in tutte le attività. In questo senso una **formazione normativa specifica su volontariato e terzo settore** risulta oggi imprescindibile, così come quella legata ai percorsi di **finanziamento** e un buon bagaglio culturale dei tecnici rispetto alle **modalità di motivazione e coinvolgimento dei praticanti**.

SEZIONE IV Best Practices

In questa sezione proveremo a proporre le schede di alcune **buone pratiche** che riguardano lo sport di base e il coinvolgimento di diversi seg-

menti della popolazione in progettualità di carattere sportivo, educativo e sociale. Abbiamo deciso di proporre una serie di case histories legate non solo al mondo **giovanile**, ma anche a quello **dell'infanzia**, alle **famiglie**, ai **professionisti** per offrire un quadro di quanto lo sport può realizzare a servizio della comunità promuovendo al contempo stili di vita sani e la pratica delle singole discipline. Dalla ricerca sono infatti emersi alcuni bisogni delle fasce di popolazione più giovani che si intersecano e integrano con il mondo sportivo e, messi in relazione, possono portare a un miglioramento del coinvolgimento e dell'attivazione dei ragazzi. Bisogno di **socialità** e di **relazione**, investimento sulla **qualità della vita** e del **benessere**, volontà di mettere a servizio di **buone cause** il proprio tempo, **impegno ambientale** e consapevolezza dell'impatto che le scelte di oggi hanno sul futuro, attenzione per le **nuove tecnologie** e mondo **social** sono tutti elementi che si inseriscono, in differenti modi e livelli, nei progetti che sono qui proposti.



Atleti in gara nei 1500m, Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

PRIMO SALTO³⁸

Progetto promosso dalla A.s.d. Primo Salto 012 di Siena.

A chi è rivolto?

Il percorso è rivolto ai giovanissimi dai 4 ai 7 anni e ai loro genitori.

Con quali obiettivi?

- Avvicinare e far appassionare allo sport i giovanissimi attraverso il gioco.
- Veicolare valori positivi e rispetto delle regole.
- Introdurre i più piccoli al senso di comunità e ai prerequisiti scolastici.
- Affiancare le famiglie in un percorso educativo coinvolgendole in prima persona nella promozione del movimento e dei corretti stili di vita.

Come si struttura?

Primo Salto è un corso di natura polisportiva, strutturato da un punto di vista orario per consentire la partecipazione anche ai genitori. Le attività di gioco e di esperienza motoria classica sono realizzate applicando le più moderne metodologie di allenamento. Attraverso l'attività ludica vengono stimolate l'inventiva, la curiosità, l'ingegno, la manualità, la creatività, ma anche l'abitudine alla competizione, alla riflessione, al rispetto delle regole. Il progetto prepara i giovanissimi a qualsiasi tipo di disciplina sportiva, con un approccio positivo.

AK ACTIVE

Città di Auckland.

A chi è rivolto?

A tutti i cittadini della città di Auckland.

Con quali obiettivi?

- Incentivare il movimento fra i residenti in città come stile di vita.
- Coinvolgere le famiglie in attività motorie che si possano inserire facilmente nella routine quotidiana.

Come si struttura?

Programma globale che incentiva i residenti della città a fare sport, sia adulti che giovanissimi. Le iniziative semplici e originali: guidare un "Walking bus" per andare a scuola, ossia una sorta di marcia collettiva che raccoglie casa per casa i ragazzi e li porta a scuola camminando, oppure il "Play with your kids", programma di formazione per i genitori che offre loro le maggiori competenze possibili negli sport praticati dai figli, per poter giocare con i giovanissimi ed essere di supporto anche alle società sportive di appartenenza.

MAMMA E CUCCIOLI³⁹

Progetto di Liberi e Forti A.s.d.

A chi è rivolto?

Alle mamme e ai loro bambini.

Con quali obiettivi?

- Promuovere l'attività motoria fra le neo mamme.
- Garantire uno spazio di attività in compagnia dei bambini mirato anche al loro coinvolgimento.
- Valorizzare il momento motorio come occasione di legame positivo fra madri e figli e momento "dedicato" nella giornata.

Come si struttura?

Il percorso prevede diverse attività di carattere sportivo/motorio dedicate alle mamme: dalla ginnastica in gravidanza e pre parto, alla post parto, per arrivare al percorso mamme e cuccioli, un momento di attività motoria condivisa mamme/bambini che consenta la conciliazione dei tempi di vita con quelli della pratica sportiva.

OUTDOOR EDUCATION

Dorset city council.

A chi è rivolto?

A giovanissimi e ragazzi in età scolare.

Con quali obiettivi?

- Stimolare l'attitudine sportiva coniugandola a un percorso educativo.
- Fondere in un unico momento la pratica motoria e la proposta culturale in un ambiente esterno polivalente.

Come si struttura?

Tramite l'utilizzo di alcuni piccoli siti particolari c'è la possibilità, per i ragazzi delle scuole, di effettuare attività sportiva in contesti "produttivi" per la loro educazione scolastica. Si può fare canottaggio ed altre attività acquatiche alla Weymouth Outdoor Education Centre e nella costa giurassica, dove si studiano anche le specie preistoriche; praticare gli sport come nell'antichità all'Ancient Technology Centre; campeggiare al Carey Outdoor Education Centre situato sul bordo della Foresta di Wareham, ideale per gli studi ambientali e di attività all'aria aperta.

³⁸ <http://progettoprimosalto.blogspot.com/p/cosa-e-primo-salto.html>

³⁹ <http://www.liberieforticastelleone.it/>

L'idea è stata creata nel quadro dell'avvicinamento alle Olimpiadi 2012, in modo da abbinare questi parchi giochi a sfondo culturale alla pratica sportiva.

NIKE X SCHOOL⁴⁰

Nike in collaborazione con CSI Milano

A chi è rivolto?

Ai ragazzi del biennio delle scuole superiori di Milano.

Con quali obiettivi?

- Promuovere la pratica sportiva fra i ragazzi combattendo il drop out.
- Utilizzare lo sport come strumento educativo, valoriale e di "empowerment" fra i ragazzi, con particolare attenzione al mondo femminile.
- Consentire ai ragazzi di misurarsi con diverse discipline sportive, proponendo abbinamenti inconsueti che consentano di allargare i loro orizzonti sportivi.

Come si struttura?

Il percorso prevede il coinvolgimento delle classi durante le ore di lezione di scienze motorie nella pratica di una coppia di discipline scelte dalla classe. Gli abbinamenti (es. pallacanestro e hip hop) sono studiati per consentire un maggior coinvolgimento di tutta la classe e la sperimentazione di diverse discipline. Le attività didattiche in presenza si abbinano ad una app dedicata che permette ai ragazzi di allenarsi anche a casa e di ottenere, attraverso il completamento dei livelli di allenamento, dei "premi" digitali (es. playlist musicali). Sono anche previsti momenti motivazionali/esperienziali con atleti testimonial.

777 VIRTUAL RUNNING RACE⁴¹

777 Mantova

A chi è rivolto?

A tutti coloro che vogliono correre per una buona causa senza limiti di età o di genere.

Con quali obiettivi?

- Mantenere attiva la rete dei runner in un momento, quello della pandemia, in cui le competizioni amatoriali in presenza sono sospese.
- Utilizzare lo sport come supporto a una causa benefica sia dal punto di vista della raccolta fondi.



Lorenzo Blundetto, asta,
Campionati Italiani Juniores ad Ancona 2024.

- Utilizzare app e canali digitali per promuovere la corsa e il movimento come attività condivisa.

Come si struttura?

La 777 è una sfida che si svolge grazie al supporto digitale finalizzata alla raccolta fondi per l'ospedale Carlo Poma di Mantova. I partecipanti, che si devono aggregare in squadre, aderendo versano un contributo d'iscrizione che viene interamente devoluto alla causa benefica. Successivamente collegano un loro device all'app dedicata e compiono, individualmente, una sessione di corsa entro date stabilite. Le sessioni vengono registrate per squadre e vince chi realizza l'obiettivo (7 km) nel tempo più basso. Il tipo di percorso previsto e le modalità di partecipazione sono pensate per avere la maggior adesione possibile anche di runner occasionali.

INSIEME⁴² modalità on line CUS Milano

A chi è rivolto?

Ai giovani appartenenti a fasce socialmente deboli delle periferie milanesi.

Con quali obiettivi?

- Favorire attraverso lo sport integrazione e inclusione.
- Promuovere corretti stili di vita e movimento.
- Diffondere la pratica sportiva.
- Mantenere movimento e rete di relazioni fra i ragazzi durante il periodo di lockdown.

Come si struttura?

Il percorso fa parte del più ampio progetto "Insieme" che, attraverso la pratica di diverse discipline sportive, mira a integrare e promuovere corretti comportamenti sociali e negli stili di vita fra i ragazzi delle periferie milanesi. Il fermo forzato del periodo di lockdown ha fatto sì che il progetto si spostasse on line, sui canali social. Ogni giorno sono stati caricati allenamenti da svolgere a casa, senza bisogno dell'ausilio di supporti e con la possibilità di coinvolgere anche i genitori, registrati da coach professionisti. Sono poi state lanciate delle Challenge dedicate ai ragazzi, che si sono potuti misurare a distanza con i compagni, mantenendo vivi i rapporti sia con gli allenatori che con i coetanei in attesa della ripartenza.

SPORT 4 EARTH⁴³

Earth Day Italia

A chi è rivolto?

A tutte le realtà sportive, associative, ai singoli praticanti che vogliono portare avanti uno sport sostenibile da un punto di vista ambientale.

Con quali obiettivi?

- Coniugare la passione per lo sport, attraverso i suoi valori, all'attenzione per l'ambiente e per il sociale.
- Coinvolgere ed educare i ragazzi e le loro famiglie a un rapporto diretto con la natura, attraverso l'attività fisica e sportiva.
- Sensibilizzare, attraverso lo sport, rispetto al tema della sostenibilità ambientale.

Come si struttura?

La campagna prevede diversi step di carattere informativo e di coinvolgimento delle differenti realtà sportive e ha avuto il patrocinio del CONI. Coinvolge in qualità di partner il CSI, il Pontificio consiglio della cultura, Macron e Roma road runners club. Attraverso un portale dedicato vengono promossi eventi organizzati o patrocinati, diffusi studi e articoli tematici, raccontate storie di rilievo che mettano in relazione sport e tutela ambientale.

ATLETICA STUDENTESCA RIETI

Società di atletica cittadina

A chi è rivolto?

Ai giovani delle scuole di Rieti.

Con quali obiettivi?

- Far conoscere l'atletica come disciplina sportiva ai ragazzi.
- Far sbocciare nuovi talenti.
- Sviluppare una cultura del movimento in stretta relazione con gli istituti scolastici.

Come si struttura?

Attraverso una serie di appuntamenti strutturati nel corso dell'anno scolastico e promossi in stretta collaborazione con le scuole del territorio, l'Atletica Rieti ha creato una "tradizione" di valore in città, trasmettendo ai ragazzi il senso di orgoglio e di appartenenza in quanto partecipanti a competizioni a loro dedicate come "La classe più veloce", lo "Staffettone 100x80" o la campestre "Don Bosco".

I ragazzi, partecipando alle competizioni, si sentono parte di un percorso, fieri di essere riconosciuti in città come portatori dei valori rappresentati da queste gare di cui diventano "testimonial" per i coetanei.

ATLETICA TORREBIANCA

Atletica Torrebianca (ME)

A chi è rivolto?

Ai minori stranieri non accompagnati.

Con quali obiettivi?

- Favorire l'inserimento e l'integrazione dei minori stranieri non accompagnati attraverso la pratica sportiva.

⁴⁰ <https://www.csi.milano.it/area-eventi/area-eventi-progetti-csi/nikexschool-csi-milano/progetto-nike-csi-milano.html>

⁴¹ <https://podisti.net/index.php/notizie/item/6700-777-virtual-running-race-aperte-le-iscrizioni.html>

⁴² <https://valoreresponsabile.startupitalia.eu/1006-20200428-lockdown-cus-milano-rugby-si-reinvento-videotutorial-online>

⁴³ <https://www.earthday.it/Sport4Earth>

- Educare i giovani - stranieri e non - al rispetto, al fair play, all'accoglienza.
- Promuovere la pratica sportiva fra i giovani del territorio.

Come si struttura?

Il progetto ha visto l'organizzazione di quattro allenamenti a settimana (per un totale di 6 ore) in giorni ed orari compatibili con gli impegni dei minori non accompagnati ospitati in città presso i centri di accoglienza. Oltre agli allenamenti, i ragazzi sono stati coinvolti anche nei campionati regionali di corsa campestre e staffetta e in manifestazioni di solidarietà aperti a tutti. Il progetto ha avuto l'obiettivo di integrare attraverso lo sport questi giovanissimi ragazzi, facendoli sentire parte di una comunità.

STREET SPORT

Città di York

A chi è rivolto?

A tutti i ragazzi della città di York.

Con quali obiettivi?

- Favorire la pratica sportiva dei ragazzi, anche in condizioni economiche svantaggiate.
- Diffondere la conoscenza di diverse discipline sportive.
- Utilizzare lo sport come momento di aggregazione urbana positiva.

Come si struttura?

Il programma della città di York si propone di promuovere gli sport a "livello street", ossia all'aperto, in parchi pubblici e scuole, per incoraggiare alla pratica sportiva i ragazzi tra i 5 e i 18 anni che non la effettuano in strutture organizzate anche per motivi economici/sociali.

Consiste in "mini eventi", organizzati con cadenza quasi giornaliera in vari parti della città in cui i ragazzi possono cimentarsi in vari sport: hockey, calcio, pallamano, tennis, pallavolo, skateboard e arrampicata.

La partecipazione è gratuita e non necessita di alcuna prenotazione.



Giuseppe Disabato e Diego Giampaolo, Campionati Europei U20 a Gerusalemme 2023.

ACTIVE SCHOOLS

Nuova Zelanda (programma nazionale)

A chi è rivolto?

A tutti i giovanissimi e ai ragazzi in età scolare.

Con quali obiettivi?

- Incrementare l'attività sportiva a scuola e in orario extrascolastico.
- Diffondere una cultura del movimento e del restare "attivi".
- Promuovere i valori sportivi nelle fasce d'età della formazione.

Come si struttura?

Active Schools è un progetto che va a incrementare l'attività motoria nelle scuole attraverso: programmi specifici e risorse forniti alle scuole; progetti di formazione per i docenti; incentivo della collaborazione tra scuole ed enti locali (affinché la pratica sportiva si estenda anche al di fuori dell'orario scolastico). Active Schools aiuta inoltre a creare "gli eroi sportivi" del futuro, dando ai giovanissimi il modo di apprendere molto presto le abilità fisico-motorie di base (saltare, correre, lanciare). Interessante anche l'effetto generato nella comunicazione dalla reiterata ripetizione dell'aggettivo "attivo" (active).

SKOLAHREYSTI

Islanda

A chi è rivolto?

A tutti i giovanissimi e ai ragazzi in età scolare.

Con quali obiettivi?

- Promuovere il movimento e l'attività sportiva intesa come momento di socialità e benessere fra i bambini delle scuole.
- Incrementare l'attività motoria e le attività svolte durante l'ora di educazione fisica.

Come si struttura?

Si tratta di un progetto scolastico, in cui squadre composte da 4 studenti - ciascuna rappresentante un istituto scolastico - si sfidano in differenti esercizi fisici di base. In ogni scuola si svolge una selezione preliminare per scegliere i 4 rappresentanti, ma ciò che rende il progetto speciale è come questo sia in grado di **incrementare l'attività durante le lezioni di educazione fisica**, in cui ogni studente si impegna a fondo per poter essere tra i 4 selezionati. Durante la competizione finale, gli altri compagni di scuola sostengono il proprio team. Il successo di tale iniziativa lo ha spinto a diffondersi dalle prime 8 scuole iniziali a **tutte le scuole islandesi**. Gli attori del proget-

to sono gli studenti, gli insegnanti di educazione fisica, le scuole, gli Enti Locali e il Ministero dell'Educazione.

JIPPIE

Olanda

A chi è rivolto?

A tutti i giovanissimi e ai ragazzi in età scolare.

Con quali obiettivi?

- Promuovere la pratica di sport poco conosciuti dai giovanissimi nelle scuole.
- Aumentare le ore di pratica.
- Accrescere l'entusiasmo e la curiosità dei giovanissimi verso la pratica sportiva.

Come si struttura?

JIB (Life In Motion o JIPPIE) è un programma attivo da 10 anni. Si tratta di un programma inserito nelle scuole olandesi per promuovere gli sport "minori" e far scoprire ai ragazzi altre attività sportive al di fuori delle discipline più conosciute (calcio, volley, tennis, basket). Con questo programma, ogni scuola può richiedere di partecipare fino ad un massimo di tre sport l'anno. Il Comune provvede a indirizzare alle scuole i tecnici della disciplina indicata, per spiegare ed insegnare le regole di quello sport e poi farlo praticare durante tutto l'anno scolastico (scuole elementari e primarie). Gli studenti hanno la possibilità di conoscere la disciplina in un percorso di almeno 10-12 tappe, con l'idea di proseguire l'attività anche all'interno del Club Sportivo.

MIAMI LOVE PROJECT

USA

A chi è rivolto?

A giovanissimi e ragazzi in situazioni di rischio nelle periferie di Miami.

Con quali obiettivi?

- Promuovere la pratica sportiva come strumento educativo e di corretto inserimento sociale dei ragazzi.
- Utilizzare lo sport come strumento di contrasto ai comportamenti a rischio.
- Motivare i ragazzi verso valori e stili di vita corretti.

Come si struttura?

All'interno dei molti programmi sportivi della città di Miami vi è il Love Project, che consiste essenzialmente nell'organizzazione di alcune giornate in cui i giovani cittadini praticanti dei vari sport incontrano atleti semiprofessionisti e professioni-



Manuel Zanini, 2000 siepi, Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

sti, allenandosi con loro se hanno ottenuto buoni risultati scolastici o partecipato ad attività di alto senso civico, come volontariato o eventi di solidarietà.

Se i ragazzi si comportano bene hanno la possibilità di incontrare e allenarsi con i loro campioni preferiti.

La partnership si avvale del contributo delle fondazioni dei Miami Haet (basket), Miami Dolphins (football americano) e Florida Marylins (baseball). L'obiettivo del Progetto è anche quello di fornire programmi alternativi ai giovani a rischio attraverso la collaborazione con i settori pubblico e privato e con il sostegno del Comune.

DOY

USA

A chi è rivolto?

A giovanissimi e ragazzi con scarse opportunità formative.

Con quali obiettivi?

- Promuovere la pratica sportiva di giovanissimi e ragazzi in condizioni svantaggiate.
- Utilizzare lo sport come mezzo educativo e di crescita per formare i ragazzi verso scelte consapevoli per il loro futuro.

Come si struttura?

Programma di assistenza per ragazzi che non hanno l'opportunità di fare sport e avere un'educazione scolastica di alto livello. Attraverso la pratica del canottaggio, vengono offerti dei corsi (per ragazzi dai 14 ai 18 anni), in cui lo sport stesso serve a veicolare messaggi ben più importanti. I corsi, infatti, prevedono uscite in barca e preparazione alle gare, ma anche ore di colloqui "sociali/attitudinali" per orientare i ragazzi verso le migliori scelte per il loro futuro. L'idea è quella di utilizzare lo sport per insegnare i valori positivi e di un sano stile di vita, ponendo l'accento su temi come l'autostima, il lavoro di squadra, sfida personale, la disciplina e il gioco.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Indagine sull'incertezza delle partite nei campionati giovanili di pallavolo, a cura di Enzo D'Arcangelo con una premessa di Attilio Lombardo, 2021.

Giovani e futuro: indagine sul rapporto con sport, salute e città di Generazione Z e Millennial, a cura di Istituto Piepoli, 2020.

Barometro: Insieme oltre il virus - marzo 2020, a cura di Istituto Piepoli, 2020.

Gen Z: Observing the latest trends on Gen Z, a cura di Global Web Index, 2020.

Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare, a cura dell'Istituto Superiore di Sanità, 2020.

Come combattere la crescente indolenza del pubblico rispetto alla pandemia, a cura OMS, 2020.

La Salute Mentale dei Bambini e degli Adolescenti in tempi di Coronavirus, a cura di Telefono Azzurro, 2020.

The future we want. Essere adolescenti ai tempi del COVID-19. Idee e proposte per un futuro migliore, a cura di Unicef, 2020.

Media Experts Predict Six Wellness Trends for 2021, a cura di Global Wellness summit, 2020.

Le conseguenze del Coronavirus sull'hikikomori, a cura di Hikikomori Italia, 2020.

L'impatto della pandemia di Covid 19 su natalità e condizioni delle nuove generazioni, a cura di Dipartimento per le politiche della famiglia, Presidenza del Consiglio dei Ministri in collaborazione con Istituto degli Innocenti, 2020.

La pratica sportiva: frequenza e luoghi dell'attività fisica, a cura di SWG per Sport e Salute, 2020.

Osservatorio sport: pratica sportiva tra luglio e dicembre, a cura di SWG per Sport e Salute, 2020.

Osservatorio sport: la pratica sportiva tra il Dpcm del 18 ottobre e la percezione del rischio da parte dei cittadini, a cura di SWG per Sport e Salute, 2020.

Come è cambiata la domanda di sport e fitness dopo il lockdown, a cura di Anif, 2020.

Quale futuro per l'attività sportiva? a cura di CONI Veneto e Comitato Verona, 2020.

Indagine conoscitiva 2019 lo sport a scuola, a cura di CONI Veneto e Comitato Verona, 2020.

Il cambiamento climatico è una crisi tanto grave quanto il Coronavirus, a cura di IPSOS, 2020.

iGirls In Sports Are More Likely To Drop Out, Forbes, 2020.

ACSM Fitness Trends, a cura di American College of Sports Medicine, 2020.

Rapporto Confimprese sui consumi 1° dicembre 2020, a cura di Confimprese e Innovation team Cerved, 2020.

Forced social isolation due to COVID-19 and consequent mental health problems, a cura di Takahiro A. Kato.

State of Play 2019: Trends and Developments, a cura di Aspen Institute, 2019.

The Youth of the nation: Global trends among Gen Z, a cura di Global Web Index - Snapchat, 2019.

Physical Activity and Sedentary Behavior From 6 to 11 Years, a cura di Schwarzfischer P, Gruszfeld D, Stolarczyk A, et al. Pediatrics. 2019; 143(1) e 2018; 099(4).

Atlante per l'infanzia a rischio, a cura di Save the Children, 2019.

Dati statistici ISTAT, alla voce "Vita quotidiana e opinione dei cittadini", sezione "Uso del Tempo", area "Sport", anni 2018/2019.

Generation Z - Beyond Binary: new insights into the next generation, a cura di IPSOS Mori, 2018.

Changing the game: how Gen Z is redefining sports, consumption & sponsorship, a cura di Whistle e Cassandra, 2018.

Le relazioni tra lo sport e la sostenibilità ambientale, a cura di Santino Cannavò, 2014.

Report: Sport e Physical activity, European Commission, 2014.

Tasso di Abbandono fra i Mezzofondisti Finalisti dei Campionati Mondiali Juniores, a cura di Federico Pizzuto, 2013.

A volte si abbandona da giovani! Processi motivazionali e prevenzione dell'abbandono nello sport giovanile: indagine nella provincia di Trento, a cura di CONI Scuola dello Sport Trento, 2013.



LA RIFORMA DELLO SPORT: AGGIORNAMENTI E SCADENZE

Alessandro Londi
Segretario Generale FIDAL
Consulente del Lavoro



La cosiddetta riforma dello sport sta incidendo pesantemente sul sistema sportivo italiano, sia per il continuo susseguirsi di modifiche, sia per l'oggettiva complessità nella sua applicazione sul territorio, caratterizzato da un rilevante numero di Associazioni Sportive Dilettantistiche e di dirigenti volontari ad esse afferenti. Anche a livello di strutture territoriali federali i problemi sussistono e impongono la necessità di fornire adeguati e costanti aggiornamenti e chiarimenti interpretativi. Il Segretario Generale della FIDAL, Dott. Alessandro Londi, sia per la riconosciuta competenza professionale sia per la passione che lo anima, si è assunto l'impegno di assolvere a questa importante funzione, redigendo testi chiari e concreti anche per AtleticaStudi, qualificandone ed ampliando in tal modo il raggio d'azione. Una prima rilevante novità trattata riguarda l'ampliamento del mansionario dei lavoratori sportivi in relazione al quale, alle già note figure di lavoratori sportivi, si aggiungono diversi altri profili, suddivisi per Federazione, 12 dei quali riguardano la FIDAL, essenzialmente funzionali alla preparazione, organizzazione e gestione delle ma-

Nella pagina a fronte, **Mattia Furlani**,
Campionati Mondiali Indoor
a Glasgow 2024.
Sotto, la Squadra italiana
ai Campionati Europei a Squadre
a Silesia 2023.
A destra, gara dei 5000m marcia,
Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

nifestazioni di atletica leggera. Una interessante tabella ne esplicita la denominazione e la funzione svolta, sia per le manifestazioni in pista che su strada.

Un altro aspetto riguarda i CO.CO.CO AMMINISTRATIVO-GESTIONALI, i quali, pur non rientrando nel lavoro sportivo, godono di una serie di agevolazioni e di conseguenza sono oggetto di specifici adempimenti da parte del sodalizio sportivo. In una apposita tabella si illustrano i soggetti e le relative mansioni.

Utili chiarimenti riguardano diverse novità recentemente introdotte: le proroghe concesse per le comunicazioni obbligatorie riguardanti i Direttori di gara, il trattamento dei premi, distinguendo in maniera netta il trattamento fiscale dei compensi e dei premi percepiti dai lavoratori sportivi nell'area del dilettantismo, le novità introdotte con il Decreto Milleproroghe.

Ampio spazio è infine dedicato ai termini per le Certificazioni Uniche, al nuovo regime di esenzione IVA nello sport ed al nuovo CCNL dello sport.

Giuliano Grandi



MANSIONARIO DEI LAVORATORI SPORTIVI

Il 21 febbraio 2024 è stato pubblicato, sul sito del Dipartimento per lo Sport, il DPCM del 26 gennaio 2024 che contiene il mansionario dei lavoratori sportivi indicato al 2° Comma del Dlgs 36/2021.

In esso sono individuate le figure necessarie, ai sensi dei regolamenti sportivi, allo svolgimento dell'attività sportiva e che rientrano nell'ambito di applicazione del decreto n. 36 del 2021 che ha riformato il lavoro in ambito sportivo, la cui individuazione veniva demandata al Dipartimento per lo Sport sulla base delle indicazioni fornite dalle FSN di riferimento.

A tal proposito giova ricordare che, come indicato al comma 1 dell'articolo 25 del decreto legislativo n. 36 del 2021, in vigore dallo scorso luglio, prima della emanazione del c.d. mansionario, le figure tipizzate dal decreto che ricadono nella categoria di lavoratori sportivi erano:

LAVORATORI SPORTIVI

Atleti	Atleti di ogni categoria	Gli atleti regolarmente tesserati per la categoria "atleta" per l'Organismo Sportivo cui è affiliata l'asd/ssd
Allenatori e Istruttori	Tecnici, Allenatori e Istruttori di ogni livello come previsti dai regolamenti dell'Organismo Affiliante	Soggetti regolarmente tesserati per la qualifica di Tecnico per l'Organismo Sportivo cui è affiliata l'asd/ssd e muniti di abilitazione rilasciata dallo stesso
Preparatore Atletico	Soggetti abilitati a seguire la preparazione atletica degli atleti	Soggetti regolarmente tesserati per la qualifica di Preparatore Atletico per l'Organismo Sportivo cui è affiliata l'asd/ssd e muniti di abilitazione rilasciata dallo stesso
Direttore Tecnico	Soggetto che cura l'attività concernente l'individuazione degli indirizzi tecnici sovrintendendo alla loro attuazione e coordinando le attività degli allenatori societari o federali. Il DT pianifica la programmazione delle attività, fornendo esplicite indicazioni metodologiche ed organizzative in ordine alla preparazione delle Squadre. Coordina i rapporti tra l'organizzazione logistica, i Responsabili Tecnici, i Collaboratori Tecnici, i Tecnici Societari. Il DT è responsabile di tutti gli aspetti collegati alla preparazione degli atleti o dei partecipanti alle attività sportiva in Italia e all'estero	Soggetti regolarmente tesserati per la qualifica di Tecnico per l'Organismo Sportivo cui è affiliata l'asd/ssd e muniti di abilitazione rilasciata dallo stesso
Direttore Sportivo	Il DS cura l'assetto organizzativo e amministrativo di una società sportiva con particolare riferimento alla gestione dei rapporti fra società, atleti e tecnici, nonché la conduzione di trattative con altre società sportive aventi ad oggetto il trasferimento di atleti, a stipula dei contratti e il tesseramento	Soggetti regolarmente tesserati nelle qualifiche di Dirigente per l'Organismo Sportivo

Questi devono esercitare l'attività sportiva verso un corrispettivo a favore di un soggetto dell'ordinamento sportivo iscritto nel Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche, oppure a favore delle FSN, delle DSA, degli Enti di promozione sportiva, delle Associazioni benemerite, anche paralimpici, del CONI, del CIP e di Sport e Salute S.p.a. o di altro soggetto tesserato. Nel mansionario, che è composto da 33 pagine, vengono individuati gli ulteriori profili suddivisi per federazione di interesse. Per la Federazione Italiana di Atletica Leggera sono previste 12 figure, come riportato di seguito.

PERSONALE AUSILIARIO

Di supporto alle attività degli atleti e di sicurezza dei praticanti.

PERSONALE AUSILIARIO AGLI UFFICIALI DI GARA

Personale formato in collaborazione tra l'Associazione Sportiva ed il Gruppo Giudice Gare, per la formazione e svolgimento delle competizioni o altra forma di giudizio affidato al suddetto gruppo. Tesserato dalle Associazioni come Giudice Ausiliario.

II RESPONSABILE DELL'ORDINE

Ha il controllo della Zona di Gara e non deve permettere a qualsiasi persona, al di fuori degli Ufficiali di Gara e dei concorrenti raggruppati per gareggiare o di altre persone autorizzate con un valido accredito, di accedere e rimanere sul terreno di gara.

ADDETTO ALLA VIDEOREGISTRAZIONE

Nelle competizioni una videoregistrazione ufficiale di tutte le gare deve essere attivata a supporto dei Delegati Tecnici. Essa dovrebbe essere sufficiente a supportare il ruolo dell'Arbitro alle Videoregistrazioni quando nominato ed in altre situazioni per dimostrare la regolarità delle prestazioni ed ogni violazione delle Regole.

ADDETTO ALLA DISTRIBUZIONE DI ACQUA POTABILE/SPUGNAGGI

Addetti alla distribuzione di acqua potabile e agli spugnaggi. Nelle gare su pista di 5.000m ed oltre, gli Organizzatori possono fornire acqua e spugne agli atleti in relazione alle condizioni atmosferiche. Nelle gare su pista superiori ai 10.000m, devono essere previste postazioni per rifornimenti, distribuzione di acqua potabile e spugnaggi, così come nelle competizioni no stadia.

I rifornimenti forniti dagli atleti devono essere

tenuti sotto controllo dal personale designato dagli Organizzatori dal momento in cui i rifornimenti stessi sono consegnati dagli atleti o dai loro rappresentanti. Questi addetti dovranno assicurare che i rifornimenti non siano alterati o manomessi in alcun modo.

ADDETTI ALL'ORGANIZZAZIONE LOGISTICA

Soggetti addetti al trasporto, alla gestione, controllo e alla custodia del materiale e delle attrezzature sportive e operatori di pedana in occasione di manifestazioni sportive, raduni, allenamenti.

REFERENTI ORGANIZZATIVI REGIONALI PROVINCIALI E SOCIETARI

Dirigenti o delegati incaricati a coordinare l'organizzazione di gare e corsi.

RESPONSABILE DELLA SICUREZZA

Incaricato a predisporre tutte le misure di sicurezza previste dalla Federazione, incluso percorso di gara, elementi di protezione, cartellonistica, strutture, ecc.

RESPONSABILE IMPIANTO

Addetto alla funzionalità di un impianto omologato dalla Federazione e gestito dalla Federazione stessa o da una sua associazione affiliata in occasione di un evento.

DIRETTORE PER LA PRESENTAZIONE DELLA COMPETIZIONE

Pianifica tutti i preparativi per la presentazione della competizione. Assicura che, attraverso gli annunci e la tecnologia disponibile, il pubblico sia informato circa le notizie riguardanti gli Atleti partecipanti ad ogni gara, liste di partenza, risultati.

ADDETTO AL CAMPO DI GARA

Addetti al controllo del campo di gara, con il compito di verificare che l'impianto sportivo e/o il percorso mantengano la conformità alla normativa statale e federale ovvero, in caso di manifestazione, la regolarità sportiva per tutta la durata, provvedendo in ogni caso alla adeguata sistemazione delle strutture sportive necessarie.

ANNUNCIATORE (SPEAKER E SPEAKER STREAMING)

Incaricato di comunicare al pubblico/atleti e tecnici, attraverso gli altoparlanti, le modalità di svolgimento della manifestazione, gli ordini di partenza e arrivo e qualsiasi informazione relativa all'evento o di pubblica utilità.

I sodalizi potranno, quindi, procedere a contrattualizzare anche questi lavoratori sportivi previsti dal mansionario.

CO.CO.CO AMMINISTRATIVO-GESTIONALI

Non rientrano nella definizione di lavoro sportivo e riguardano le attività di addetti alla segreteria, al tesseramento e alla contabilità e a differenza del lavoratore sportivo, per gli amministrativo-gestionali non esiste la presunzione di co.co.co., quindi l'onere della prova circa la mancanza di subordinazione spetta alla società sportiva.

Queste tipologie di collaborazioni coordinate e continuative, pur non potendo essere ricondotte al lavoro sportivo, beneficiano comunque delle stesse agevolazioni fiscali e previdenziali.

Gli adempimenti a carico del sodalizio sportivo risultano essere:

- la stipula di un contratto di collaborazione coordinata e continuativa amministrativo-gestionale;
- la comunicazione preventiva all'inizio dell'attività (UNILAV). I dati delle co.co.co amministrativo gestionale non potranno essere comunicati attraverso il Registro delle Attività Sportive Dilettantistiche ma si dovrà procedere con i canali ordinari;

- l'apertura della posizione assicurativa territoriale (PAT) a seguito di iscrizione ed assoggettamento ad Inail. Il carico è distribuito tra Committente (2/3) e Collaboratore (1/3);
- l'iscrizione alla Gestione separata Inps di cui alla Legge 335/1995.

In relazione al carico previdenziale, al pari di quello assicurativo, questo è imputabile in misura di 2/3 in capo al Committente e di 1/3 in capo al collaboratore. La misura del contributo fissata nel 25% + 2,03% di contribuzione minore ridotta al 24% per coloro che risultano già assicurati ad altre forme previdenziali. Fino alla data del 31.12.2027 è prevista la riduzione della base imponibile contributiva soggetta all'aliquota del 25% (o 24% per coloro che beneficiano di altra copertura previdenziale) al 50%;

Ai fini contributivi: è prevista, inoltre, una franchigia contributi Inps € 5.000; in caso di superamento per la parte eccedente la franchigia saranno applicati i contributi previdenziali di cui alla Legge 335/1995 e sopra indicati;

Ai fini fiscali: è prevista una franchigia Irpef € 15.000; in caso di superamento per la parte eccedente la franchigia concorrerà a formare base imponibile ordinaria;



La Squadra italiana ai Campionati Mondiali Mountain and Trail Running ad Innsbruck 2023.



Valentina Vaccari, vince i 400m ai Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.

- l'emissione del cedolino ai fini della trasmissione UNIEMENS INPS anche per importi complessivi inferiori a € 15.000, a differenza di quanto avviene per le collaborazioni coordinate e continuative di carattere sportivo;
- la tenuta e conservazione del Libro Unico del lavoro. Di seguito una schema riportante un elenco delle mansioni riconducibili a rapporti di collaborazione amministrativo-gestionali.

Dirigenti	Membri Consiglio Direttivo	Soggetti regolarmente tesserati per la qualifica ricoperta per l'Organismo Sportivo a cui è affiliata l'asd/ssd
Addetti	Addetti alla raccolta delle quote versate dai soci, associati, praticanti, frequentatori della struttura sportiva. Addetti alla tenuta della prima nota contabile, alla corretta conservazione dei documenti amministrativi e non (fatture, ricevute, rimborsi spese, certificati medico-sportivi, etc.). Addetti alla raccolta dei risultati sportivi. Addetti programmazione gare. Addetti alla gestione gare. Addetti alle graduatorie. Addetti alla segreteria gare. Addetto alle rilevazioni statistiche.	Soggetti, anche non tesserati

DIRETTORI DI GARA

È prevista una proroga per le comunicazioni obbligatorie dei rapporti di lavoro sportivi sottoscritti con i Direttori di gara. Rientrano in questa categoria tutti coloro i quali sono preposti al controllo, misurazione e verifica dello svolgimento di una manifestazione sportiva, indipendentemente dalla qualifica posseduta. Ossia vi rientrano arbitri, ufficiali di gara, giudici di sedia, cronometristi, giudici di linea, addetti al referto, ecc., purché appunto tesserati e in possesso della abilitazione allo svolgimento di detta attività da parte dell'organismo affiliante di appartenenza. Non vi rientrano quei dirigenti che, occasionalmente, svolgono dette funzioni per mancato arrivo o designazione del direttore di gara.

Ha ottenuto il via libera un emendamento che proroga di 2 mesi, dal 31 gennaio al 31 marzo 2024, il termine ultimo per le comunicazioni dei rapporti di lavoro degli arbitri e dei direttori di gara nello sport.

In particolare, il correttivo sostituisce il comma 6-quater dell'art. 25, D.Lgs. n. 36/2021, disponendo che in sede di prima applicazione, relativamente ai direttori di gara e ai soggetti che, indipendentemente dalla qualifica indicata dai regolamenti della disciplina sportiva di competenza, sono preposti a garantire il regolare svolgimento delle competizioni sportive, sia riguardo al rispetto delle regole, sia riguardo alla rilevazione di tempi e distanze, che operano nel settore dilettantistico (soggetti di cui al comma 6-bis dell'articolo 25, D.Lgs. n. 36/2021), le comunicazioni al centro dell'impiego, con esclusivo riferimento a quelle relative al periodo luglio - dicembre 2023, possono essere effettuate, senza incorrere in alcuna sanzione, entro il 31 marzo 2024.

PREMI SPORTIVI

L'articolo 36, D.Lgs. 36/2021 introduce una novità distinguendo in maniera netta il trattamento fiscale dei compensi e dei premi percepiti dai lavoratori sportivi nell'area del dilettantismo.

Per "compensi" si intendono quelli percepiti "in relazione all'attività svolta", ossia quale remunerazione dell'attività sportiva resa nel corso della stagione o del periodo contrattuale.

Per "premi" si intendono le somme erogate "al raggiungimento di risultati sportivi", e come tale caratterizzati dall'eventualità.

L'applicazione di una ritenuta a titolo d'imposta ai premi erogati ai lavoratori sportivi comporta che gli stessi non hanno natura retributiva, in quanto non sono percepiti in relazione all'attività svolta ma al raggiungimento di risultati sportivi che, come tali, soffrono dell'alea tipica del risul-



Roberta Bruni.

tato. Il beneficio derivante dall'esclusione della natura retributiva dei premi è duplice in quanto:

- da un lato sono esclusi dalla base imponibile fiscale reddituale del soggetto beneficiario;
- dall'altro sono soggetti a una ritenuta a titolo d'imposta la cui aliquota è più bassa rispetto a quelle normalmente applicabili agli scaglioni di reddito (23% l'aliquota minima).

Il regime di favore previsto per i premi percepiti dai lavoratori sportivi dilettanti, infatti, prevede una ritenuta "secca" del 20%, ma è subordinato a 2 condizioni previste dallo stesso articolo 36, comma 6-quater, D.Lgs. 36/2021:

- il primo di carattere soggettivo, nel senso che il premio deve essere erogato da uno dei soggetti ivi indicati (CONI, CIP, Federazioni sportive nazionali, etc.);
- il secondo di carattere oggettivo, in quanto deve trattarsi di premi per risultati ottenuti nelle competizioni sportive, anche a titolo di partecipazione a raduni, quali componenti delle squadre nazionali di disciplina nelle manifestazioni nazionali o internazionali.

Un emendamento approvato dalla Camera, contenuto nel Decreto Milleproroghe, prevede che sulle somme versate agli atleti partecipanti a manifestazioni sportive dilettantistiche, a partire dalla data di entrata in vigore della legge di conversione del decreto e fino al 31 dicembre 2024, non si applicano le ritenute alla fonte previste dall'art. 30, c. 2, D.P.R. n. 600/1973 (pari al 20%), se l'ammontare complessivo delle somme attribuite nel suddetto periodo al medesimo soggetto non supera l'importo di 300 euro. Se detto ammontare è superiore al citato limite, lo stesso è assoggettato interamente a ritenuta.

A tal fine, all'atto del pagamento l'atleta rilascia al sostituto d'imposta autocertificazione attestante che, con il pagamento del premio conseguito, non supera il limite di 300 euro di somme percepite senza l'applicazione delle ritenute alla fonte. Il sostituto d'imposta, entro il secondo mese successivo all'erogazione dei premi per i quali non è stata applicata la ritenuta alla fonte, provvede a comunicare all'interno del Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche, i dati dei soggetti beneficiari e del relativo premio percepito senza applicazione della ritenuta alla fonte e la medesima comunicazione è resa disponibile all'Agenzia delle entrate.

CERTIFICAZIONI UNICHE

Il prossimo 16 marzo 2024 scade il termine per l'invio all'Agenzia delle Entrate delle Certificazio-

ni Uniche (CU) relative ai compensi corrisposti a percettori di lavoro autonomo o subordinato nel corso del 2023. Nello stesso termine la certificazione dovrà essere consegnata anche al percipiente.

A differenza degli anni passati, quindi, le certificazioni relative ai compensi corrisposti ai collaboratori sportivi dovranno essere predisposte secondo modalità differenti a seconda che si riferiscano a pagamenti effettuati prima o dopo il I semestre 2023.

Il soggetto che ha corrisposto questo tipo di compensi dovrà quindi predisporre:

- la certificazione relativa ai redditi di lavoro autonomo, provvigioni e redditi diversi per le somme corrisposte fino al 30 giugno 2023;
- la certificazione relativa ai redditi di lavoro dipendente e assimilati per le somme corrisposte a partire dal 1° luglio 2023.

IL NUOVO REGIME DI ESENZIONE IVA NELLO SPORT

Slitta dal 1° luglio 2024 al 1° gennaio 2025 la rilevanza IVA, sia pure in esenzione, delle prestazioni decommercializzate poste in essere dalle associazioni sportive nei confronti di iscritti, soci, associati e partecipanti: è l'effetto di un emendamento approvato al Decreto Milleproroghe.

Nel precedente articolo pubblicato sul numero zero della rivista AtleticaStudi avevamo già trattato la previsione dell'esenzione per le operazioni rese a fronte di corrispettivi specifici e contri-



Manuel Zanini, vincitore gara dei 2000 siepi Campionati Italiani Allievi a Caorle 2023.



Zaynab Dosso, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

buti associativi supplementari nei confronti dei soci, associati e partecipanti.

Gli enti associativi (comprese APS, ODV, ASD, etc.) dovranno, pertanto, dal 1 gennaio 2025, emettere fatture (esenti da Iva) nei confronti dei loro soci a fronte del pagamento di quote associative supplementari e corrispettivi specifici. In alternativa, sarà possibile anche dotarsi di un registratore di cassa ed emettere scontrini fiscali (sempre in esenzione da Iva).

Non sarà più possibile invece rilasciare semplici ricevute non fiscali.

Questa modifica inciderà direttamente su gran parte delle attività istituzionali delle associazioni, finora considerate non commerciali in ragione della loro destinazione nei confronti degli associati e tesserati che partecipano alla vita associativa.

Il problema della fatturazione obbligatoria, quindi della certificazione dei corrispettivi, non si porrà per gli enti associativi che avranno optato per l'applicazione del regime forfetario di cui alla legge n. 398/1991.

Ai fini IVA le prestazioni, anche se rese nei confronti degli associati saranno esenti, pertanto nessun versamento dovrà essere effettuato. Tuttavia, l'opzione per l'applicazione del regime forfetario dispenserà automaticamente gli enti associativi dall'obbligo di fatturazione e di registrazione delle fatture di acquisto.

L'emissione delle fatture sarà obbligatoria, come

già previsto in base alle disposizioni attualmente in vigore, per le sponsorizzazioni e le prestazioni pubblicitarie.

NUOVO CCNL DELLO SPORT

Il recente accordo sottoscritto, in vigore dal 01/01/2024 al 31/12/2026, prevede espressamente che "le parti intendono disciplinare le collaborazioni coordinate e continuative applicabili al mondo dello sport" attraverso un'assimilazione delle figure professionali dei collaboratori, con la classificazione del personale prevista per la generalità dei lavoratori dipendenti.

Il contratto collettivo, oltre a prevedere esplicitamente la forma scritta per la stipula dell'accordo, fornisce gli ulteriori elementi che devono essere esplicitamente indicati, disciplinando altresì le modalità di esecuzione della collaborazione, precisando i concetti di autonomia e il coordinamento, nonché definendo doveri, obblighi e impegni contrattuali del collaboratore, nonché modalità di recesso e di cessazione del contratto. Vengono inoltre previsti specifici diritti in materia di tutela della maternità, sicurezza sul lavoro, formazione e attività sindacale.

Compensi dei co.co.co: minimi retributivi con maggiorazione del 25%

Particolarmente rilevante risulta la previsione, secondo la quale, con riferimento alla determinazione del compenso, lo stesso non potrà es-

sere inferiore a precisi limiti individuati su base oraria. In particolare, considerato che la natura della prestazione (collaborazione coordinata e continuativa), non prevede le tutele tipiche dei lavoratori dipendenti (straordinari, mensilità aggiuntive, ferie, TFR, ecc.), il compenso minimo è rappresentato dai valori retributivi orari previsti per la generalità dei lavoratori, cui viene applicata una maggiorazione del 25% a compensazione degli istituti sopra richiamati, previsti per i lavoratori subordinati.

Esempio - Compenso minimo di un aiuto allenatore

Supponendo che un collaboratore sportivo prenda attività in qualità di aiuto allenatore, ai fini dell'individuazione del compenso minimo occorrerà rifarsi ai minimi previsti dal 4° livello del CCNL in questione, ossia 1.406,82 euro lordi, ricavare la retribuzione oraria (divisore 173) pari a 8,13 euro da maggiorare del 25%, ottenendo così un compenso minimo orario pari a 10,16 euro.

Vietato il superamento del 40% dei minimi del CCNL

Se da un lato il CCNL appena sottoscritto offre importanti indicazioni e tutele in ordine al quantum dei compensi minimi erogabili ai titolari di collaborazioni coordinate e continuative in am-

bito sportivo, occorre, tuttavia, prestare particolare attenzione a un altro limite previsto, questa volta come massimo. Si ricorda infatti che ai sensi dell'articolo 8, comma 2, del D.Lgs. 36/2021, viene previsto il divieto per ASD e SSD di "distribuzione, anche indiretta, di utili ed avanzi di gestione, fondi e riserve comunque denominati, a soci o associati, lavoratori e collaboratori, amministratori ed altri componenti degli organi sociali, anche nel caso di recesso o di qualsiasi altra ipotesi di scioglimento individuale del rapporto". In particolare, si applica l'articolo 3, comma 2, ultimo periodo del D.Lgs., n. 112/2017, il quale dispone che si considerano in ogni caso distribuzione indiretta di utili "la corresponsione ai lavoratori subordinati o autonomi (tra cui rientrano i collaboratori coordinati e continuativi) di retribuzioni o compensi superiori del quaranta per cento rispetto a quelli previsti, per le medesime qualifiche, dai contratti collettivi di cui all'articolo 51 del decreto legislativo 15 giugno 2015, n. 81, salvo comprovate esigenze attinenti alla necessità di acquisire specifiche competenze".

Risulta pertanto fondamentale individuare tale limite massimo, al fine di evitare la riconduzione alla c.d. distribuzione indiretta di utili che potrebbe determinare il disconoscimento, da parte degli organi competenti, dell'assenza del fine lucrativo per l'ente sportivo.



Masresha Costa, Campionati del Mediterraneo U23 Indoor a Valencia 2023.



ACADEMY ITALIANE, IL PROSSIMO FUTURO?

Tanya Torriani

Laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, laurea Triennale, presso Alma Mater Studiorum - Università di Bologna.

Laureata in Management delle Attività Motorie e Sportive, laurea Magistrale, presso Alma Mater Studiorum - Università di Bologna con il massimo della votazione.

Ha svolto una ricerca di tesi dal titolo "Academy italiane, il prossimo futuro?", elaborato incentrato sulle Academy sportive di atletica leggera in Italia e sull'evoluzione del fenomeno in futuro.

Collabora dal 2022 con il Comitato Regionale Emilia Romagna per la Federazione Italiana

di Atletica Leggera, nell'ambito della gestione, amministrazione e organizzazione di eventi sportivi. Istruttrice di atletica leggera, ginnastica artistica e nuoto.

Giudice di atletica leggera e ginnastica artistica.

Relatore:

Prof. Francesco Franceschetti

Docente di Organizzazione organismi sportivi Alma Mater Studiorum Università degli Studi di Bologna.

INTRODUZIONE

Le Academy sportive, nel senso più ampio, sono riconducibili a luoghi e opportunità in cui atleti di una determinata disciplina intraprendono un percorso accademico parallelo a quello sportivo.

Le varie strutture sono libere di determinare i requisiti di accesso per i propri partecipanti e allo stesso modo hanno il compito di monitorare l'andamento degli atleti sia dal punto di vista sportivo che dal punto di vista scolastico. Hanno rapporti con istituzioni pubbliche statali e territoriali, federazioni sportive ed enti sportivi in generale.

Il tema delle Academy, molto sviluppato nei paesi del nord Europa e negli Stati Uniti, è piuttosto trascurato in Italia; è per questo che si ritiene interessante pubblicare una tesi di laurea magistrale su questo argomento, al fine di stimolare l'attenzione del movimento atletico sulle possibili evoluzioni dei modelli organizzativi, gestionali e tecnici delle Associazioni sportive dilettantistiche di atletica leggera.

Un primo aspetto riguarda le caratteristiche delle Academy negli Stati Uniti, dove l'ammissione è legata sia ai risultati sportivi che scolastici e gli ammessi sono seguiti in tutte le attività, rispetto ad esempi italiani simili, dove però l'ammissione è sostanzialmente di tipo sportivo, anche se esistono diversi casi di agevolazione dei percorsi universitari degli studenti-atleti.

Sono quindi presi in considerazione le Academy in alcuni stati europei, quali Regno Unito, Germania, Scandinavia e Italia, ponendo in rilievo le rispettive caratteristiche. Per quanto riguarda l'Italia è esaminato con attenzione il caso di College Sportivo dell'Università degli Studi dell'Insubria.

Due ampie interviste illustrano i due casi italiani noti che riguardano l'atletica: quella a Andrea Calandrina, fondatore nel 2017 a Cagnate, provincia di Milano, della Academy Track & Field Academy e quella a Marco Airale, che ha svolto il ruolo di Head Coach presso Eracle Academy.

Un intero capitolo è dedicato all'analisi delle somiglianze e delle differenze tra l'atletica leggera ed altri sport, ponendo a confronto l'atletica con il tennis e con il rugby.

Pur rilevando che il fenomeno delle Academy in Italia è ancora agli inizi, l'elaborato si conclude ipotizzando i futuri scenari per lo sviluppo di questo modello anche in Italia.

Giuliano Grandi

Solitamente le Academy si specializzano in una particolare disciplina. Io, ad esempio, ho preso in considerazione il mondo dell'atletica leggera che ha accompagnato la mia adolescenza ed è tornato a far parte della mia vita grazie ad un percorso di tirocinio curricolare svolto nella sede Regionale della Federazione di Atletica Leggera Emilia Romagna. Qui, grazie all'aiuto di un mio ex allenatore e vari membri del Comitato, sono riuscita a raccogliere materiale sufficiente per approfondire la ricerca sul fenomeno emergente delle Academy sportive in Italia, dove la domanda attorno



Nella pagina a fronte, Giulia Aprile, Federico Loporati, Eloisa Coiro e Ludovica Cavalli, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024. Sopra, Fabrizio Donato, Greta Donato e Andy Diaz, Campionati Italiani Juniores Grosseto 2023.

cui si svolge l'intero studio è: Come si evolverà in un futuro?

L'idea di focalizzare l'elaborato su questa tematica è nata proprio da una mia riflessione circa l'organizzazione e la cultura sportiva nel resto d'Europa. L'Italia è uno degli Stati in cui il fenomeno è meno sviluppato, basti pensare a paesi come Finlandia, Danimarca, Svezia e Austria nei quali il concetto di organizzazione sportiva e l'importanza attribuita ad essa è totalmente differente dal nostro. Infatti, nel Nord Europa, il lavoro delle Academy è esploso ormai da diverso tempo, ed è

per questo che ho deciso di approfondirlo tramite ricerche ed interviste per riuscire ad ipotizzare come le Academy potranno evolversi in futuro anche in Italia.

Dal momento che il tema delineato non è così popolare nel nostro paese, non sono mai stati pubblicati articoli a riguardo, perciò quanto scritto e trattato in questo elaborato è stato estrapolato da vari siti web di Academy italiane ed europee e da interviste svolte da me. Ho cercato di puntare sull'originalità, soffermandomi più nello specifico sul mondo dell'atletica leggera, a cui sono molto legata e a cui devo tanto.

1. CAPITOLO STRUTTURA DELLE ACADEMY ITALIANE

1.1. Nascita e sviluppo

Le Academy sono strutture private, con una forma giuridica paragonabile ad una classica ASD, quindi è necessario uno statuto e un atto costitutivo, un presidente, un vicepresidente e i vari consiglieri. I finanziamenti derivano prevalentemente dagli atleti che pagando una quota di iscrizione possono usufruire dei servizi offerti. Spesso a contribuire a livello economico subentrano sponsor, e in alcuni casi persino le federazioni (quando si parla di atleti olimpionici). Le collaborazioni professionali vengono pagate dagli atleti stessi, oppure i costi vengono coperti dalla quota d'iscrizione che comprende anche tutti i servizi aggiuntivi offerti dalla struttura.

Le Academy nascono originariamente in America da un connubio diretto tra sport e High School, dove si dà la possibilità ad alcuni ragazzi selezionati di accedere a strutture all'avanguardia ed essere seguiti da un team dedicato.

I soggetti, quindi, possono accedervi solamente soddisfacendo i requisiti necessari; questi riguardano sia l'ambito tecnico, ovvero aver ottenuto determinati risultati sportivi durante la propria carriera, che scolastico, attraverso il superamento di un test d'ingresso.

Strutture di questo genere permettono di seguire i ragazzi in modo molto mirato e specifico, avendo a disposizione uno staff variegato composto da personale quale fisioterapisti, nutrizionisti, mental coach, ecc. per riuscire a seguire gli atleti nel migliore dei modi.

Ma non solo, i ragazzi sono accompagnati durante l'anno scolastico da docenti per riuscire a raggiungere obiettivi accademici individuali. I soggetti quindi, usufruiscono delle strutture offerte dall'Academy in tutto e per tutto; oltre alle zone dedicate alle attività sportive, hanno a disposizione dormitori e aree comuni da poter sfruttare.

Al termine di una scadenza prefissata, che sarà a discrezione dell'Academy, qualora non vengano raggiunti o mantenuti i risultati preposti, l'atleta dovrà lasciare la struttura. Ciò riguarda ovviamente sia risultati sportivi che scolastici.

Questo breve inquadramento sarà utile per comprendere come il termine "Academy" in Italia, nel corso degli anni, sia stato utilizzato nella maggior parte dei casi in maniera impropria.

In Italia si sente parlare spesso di Academy ma in realtà queste non hanno niente a che vedere con l'organizzazione americana. Nel nostro paese questo modello è stato preso come riferimento solamente per l'ambito sportivo, dal momento che non vengono richiesti requisiti scolastici e non vengono nemmeno fornite strutture dove poter far alloggiare gli atleti nella maggior parte dei casi.

In Italia ci sono diversi sport che hanno provato a seguire questa impronta, tennis e il rugby ad esempio sono stati i primi a sperimentare questo fenomeno, infatti oggi ci sono diverse strutture ben sviluppate ed organizzate; altri invece sono ancora estranei e distanti da questo mondo.

Per quanto riguarda l'atletica leggera, infatti, ancora questo fenomeno non è affatto diffuso. Durante le mie ricerche ho avuto non poche difficoltà nel trovare Academy già formate e strutturate nella zona; ma grazie all'aiuto di persone dell'ambiente sono riuscita a rintracciarne alcune e a svolgere delle interviste per entrare realmente a contatto con il mondo delle Academy in senso stretto, una tra queste ad Andrea Calandrina.

1.2. Intervista Andrea Calandrina

Andrea Calandrina nasce il 9 aprile del 1973, inizia ad allenare nel 1992, diventa allenatore nazionale specialista di prove multiple e salto con l'asta nel 2007. Nel palmares dei suoi atleti:

- 27 titoli di campione italiano assoluto o giovanile;
- 45 medaglie ai campionati italiani;
- 10 migliori prestazioni italiane;
- 6 atleti che hanno vestito la maglia azzurra;
- Medaglia d'oro alle gymnasiadi a pechino;
- Medaglia d'argento ai mondiali under 18 nel 1998;
- Medaglia di bronzo agli europei junior 1998;
- Medaglia di bronzo ai giochi del mediterraneo under 23 nel 2016.

Insomma, un curriculum da allenatore di alto livello, altro non va aggiunto riguardo la scelta di intervistarlo. Andrea, dopo anni di esperienze in campo, ha deciso di aprire nel 2017 una sua Academy a Canegrate, provincia di Milano. Track & Field Academy è un polo di allenamento dedicato alle prove multiple ed al salto con l'asta con



Claudio Mazzauffo e Mattia Furlani, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

l'obiettivo di permettere agli atleti di allenarsi nel modo migliore possibile. Impianti indoor e outdoor, fisioterapia, attrezzature, stage con i migliori allenatori europei, possibilità di competere in manifestazioni internazionali sono la ricetta per raggiungere risultati di livello nazionale e internazionale.

L'idea di Andrea nasce ispirandosi al modello americano, dove atleti che concludono il percorso del college spesso non possono continuare ad allenarsi nelle strutture riservate agli studenti, quindi confluiscono tutti in queste strutture chiamate Academy, dove sono presenti allenatori di riferimento. Ci racconta Andrea: *La nostra situazione era simile perché avevamo agonisti che arrivavano un po' da tutta Italia. Nella mia Academy ora sono presenti dieci atleti, che principalmente sono specializzati nelle discipline di salto con l'asta e prove multiple.*

A livello normativo la sua Academy si può paragonare ad una ASD, sono affiliati alla Federazione Italiana di Atletica Leggera e ad un ente di promozione sportivo Libertas. Gli atleti per quanto riguarda la Fidal rimangono tesserati per la propria società, invece come Libertas vengono tesserati per Track and Field Academy in modo da risultare iscritti ufficialmente ad una società esistente

per essere in regola quando si organizzano stage, trasferte, viaggi all'estero e per questioni burocratiche e assicurative.

Andrea durante l'intervista fa riferimento ad altre strutture a lui note da cui ha preso spunto: *In Italia di Academy "vera e propria", strutturata cioè come quelle americane, ce n'è una in provincia di Torino chiamata "Eracle Academy", che gestiva Marco Airale; hanno una struttura molto importante con atleti che provengono da diverse zone del paese. La nostra è più ristretta, sia come numero di atleti che come attrezzature che abbiamo a disposizione. Poi ne conosco un'altra gestita da Alessandro Vigo che è stato per diversi anni in America; ora ne ha aperta una tutta sua in Spagna chiamata Scirocco Tf. Questa, a differenza di tante altre, è anche residenziale, e mette a disposizione per gli atleti: alloggio, logistica, fisioterapista, psicologo, mental coach, e tante altre figure.*

Nel mio caso invece cerco di aiutare i ragazzi a trovare sistemazioni adatte tramite convenzioni che permettono di avere tariffe agevolate, ma gli atleti pagano solamente una quota per usufruire degli impianti e delle attrezzature, dal momento che non abbiamo a disposizione molti servizi extra.

Solitamente le strutture si focalizzano in alcune



Mattia Bartolini, lancio del disco, Campionati Italiani Cadetti a Caorle 2023.

discipline (una/due), questo perché è raro che ci siano allenatori che sono preparati in molteplici specialità ad un buon livello, e aggiunge: *Secondo me bisognerebbe avere l'onestà intellettuale di dire io ne so abbastanza per allenare atleti forti in queste specialità, mentre in altre no. Poi ovvio che nelle piccole società di paese si allenano un po' tutti, ma quando il livello sale non si possono allenare atleti in specialità in cui non si è realmente preparati a mio parere.*

Insieme ad Andrea, siamo poi andati a delineare alcuni aspetti positivi e negativi che possono emergere dalla scelta di creare un'Academy. Uno dei vantaggi è sicuramente l'essere svincolato dalla classica società, con questa formula si riescono a mettere in condivisione un maggior numero di strutture; la Track & Field Academy si allena a Canegrate e Saronno, riuscendo così ad utilizzare vari impianti sportivi della zona in base alle necessità del momento, sfruttando strutture all'aperto e al chiuso liberamente senza dover far parte della singola società. In questo modo si crea una maggior libertà di movimento per gli atleti, mettendo insieme risorse da più direzioni. Gli svantaggi invece riguardano principalmente il

riuscire a trovare sponsorizzazioni; questo perché gli atleti poi gareggiano per le proprie società di appartenenza, quindi non può apparire il classico logo dello sponsor sulla tuta da gara, dal momento che non ne hanno una propria dell'Academy. Abbiamo già anticipato precedentemente che i requisiti d'accesso nelle Academy sono a discrezione dei titolari, nel caso di Andrea ci spiega come siano i vari atleti che si propongono, non ci sono requisiti relativi alla prestazione. È richiesta ovviamente massima serietà e costanza negli allenamenti; se non si raggiungono certi risultati però nessuno viene mandato via.

Durante l'intervista viene affrontata la tematica del rapporto con le altre Academy presenti nel territorio, ed Andrea racconta come siano tutti in ottimi rapporti tra loro. Non c'è rivalità o competizione, anzi, dal momento che in Italia sono presenti poche strutture con queste caratteristiche, si cerca di darsi una mano a vicenda e aiutarsi quando possibile. Continua l'intervistato: *In zona ci conosciamo un po' tutti, le Academy più simili alla mia diciamo che sono di nuova uscita, quindi a livello di collaborazioni non ne abbiamo mai fatte. Possono essere sinergiche nel momento in*

cui qualche atleta mi contatta dicendo che è specializzato in una disciplina che io non seguo, allora a quel punto li indirizzo in altre Academy più preparate, e penso che loro farebbero lo stesso con me.

Prendendo in considerazione gli aspetti economici del fenomeno, nella maggior parte dei casi sono gli atleti stessi che pagano una quota alle rispettive Academy. A supportare l'iniziativa possono però essere presenti sponsor durante le manifestazioni, con lo scopo di sostenere l'attività degli atleti, che a loro volta utilizzano questi aiuti economici per i servizi sportivi (accesso impianti, prestazioni professionali, ecc.).

Per quanto riguarda invece le strutture che vengono utilizzate, è generalmente il responsabile dell'Academy che paga una quota al gestore/concessionario dell'impianto sportivo, in base all'utilizzo. Nell'atletica, al momento, non sono presenti Academy che hanno impianti di proprietà; probabilmente strutture più sviluppate ed affermate (come nel caso del tennis) possono disporre.

Lo scopo della mia ricerca però si focalizza soprattutto sull'ultima domanda, cioè: Come pensi possa evolversi questo fenomeno in futuro in Italia?

Andrea spera che si sviluppi questa idea e che quindi si smetta di focalizzarsi sul concetto delle piccole e medie società che vogliono allenare tutti gli atleti in tutte le specialità. Se ogni struttura o allenatore si specializzasse in qualcosa si darebbe la possibilità agli atleti di muoversi da una realtà all'altra, mantenendo comunque il tesseramento per la propria società, e consentendo così di alzare di molto il livello qualitativo delle prestazioni. Conclude dicendo: *Auspicio che questo fenomeno si sviluppi maggiormente in futuro e che si creino più Academy mirate nelle varie discipline dove è la società che sprona i ragazzi. È giusto che rimangano anche le piccole società di paese che si occupano del territorio e del settore giovanile, comprendendo atleti di medio livello, nella speranza però che gli atleti più forti confluiscono sotto la guida di un tecnico più preparato.*

Lo scopo originario delle Academy è quello di riuscire a riunire più atleti di una stessa disciplina, ponendoli nelle condizioni migliori per sfruttare e stimolare al massimo le loro capacità. Quindi dovrebbero essere proprio gli allenatori che, nel momento in cui si ambisce ad ottenere un certo risultato, diano l'opportunità agli atleti di potersi far seguire da tecnici specializzati nella disciplina. Questa intervista ad Andrea è stata molto utile per avere una dichiarazione diretta e volta a conoscere tutte le sfaccettature di una piccola Academy italiana, che nonostante le difficoltà, è riuscita ad emergere ed affermarsi nel territorio.

2. CAPITOLO ACADEMY ITALIANE ED EUROPEE A CONFRONTO

Per la ricerca sono stati presi in considerazione solamente stati europei, escludendo in principio gli Stati Uniti. Questo perché, nonostante la diffusione e l'importanza attribuita ai college e alla passione sportiva, l'organizzazione strutturale e istituzionale americana è molto differente dalla nostra. Per questo si è cercato di creare un confronto tra l'Italia e altri paesi culturalmente più simili.

2.1. Regno Unito

In Europa il posto più fertile a livello di Academy è probabilmente il Regno Unito, dove è presente un sistema di college simile a quello americano e di conseguenza una maggiore dedizione, attenzione e investimento futuro nei riguardi dello sport. Una delle strutture più attrezzate e conosciute è l'Università di Birmingham Sport, dove al suo interno possiamo trovare un club di atletica leggera che mette a disposizione borse di studio per ragazzi provenienti da tutto il mondo. Il progetto supporta circa 150 atleti ogni anno che gareggiano a livello nazionale e internazionale; il tutto si basa su un approccio olistico che alimenta il talento nelle prestazioni. I vantaggi di un programma di borse di studio per lo sport includono le spese per le competizioni e gli allenamenti, coaching individuale, supporto per lo stile di vita, workshop per atleti d'élite, forza e condizionamento, supporto fisiologico, psicologia dello sport, consulenza nutrizionale, massaggi sportivi, fisioterapia e accesso ad un medico sportivo.

Sempre nel Regno Unito, troviamo la Loughborough University che si definisce "Il miglior club universitario di atletica leggera del paese". Gli atleti sono invitati a far parte della Prima Squadra A e della Prima Squadra B in base a determinati criteri e alle loro recenti prestazioni. Gli standard della prima squadra A sono generalmente quelli che si riferiscono alla "zona medaglia" nei campionati BUCS (British Universities and College Sport). Per entrare a far parte della squadra B invece, è richiesto il raggiungimento di una finale nel campionato.

Le prestazioni devono essere state raggiunte dopo il 1° gennaio dell'anno precedente, ad esempio per l'anno accademico 2021/2022, le prestazioni devono essere state raggiunte dopo il 1° gennaio 2020.

Il team di coaching e performance di atletica leggera si riunisce prima dell'inizio del nuovo anno accademico per concordare gli atleti che saranno invitati. In circostanze eccezionali, gli allenatori possono nominare atleti che non hanno una

prestazione uguale o migliore rispetto ai criteri, ma ci deve essere una forte argomentazione per l'inclusione al programma e deve essere approvata dall'intera giuria.

In questo tipo di Università, possiamo notare come i requisiti agonistici per l'accesso siano molto più stringenti e selettivi rispetto ad altre Academy, sicuramente questo è dovuto alle numerose richieste che ogni anno la struttura riceve e agli standard prestativi che si vogliono mantenere. Altra opportunità per atleti/studenti è il College of Haringey, Enfield and Nord East London, considerato uno dei più grandi college di istruzione superiore di Londra, con due ulteriori sedi a Tottenham ed Enfield. Un punto a favore da riconoscere alla struttura è la possibilità di accedere gratuitamente a tutti i corsi, dal livello base al secondo livello, indipendentemente dall'età o reddito. L'accademia nasce nel 2017, in collaborazione con Scholastic Sports Network, ed è riuscita a raggiungere importanti risultati durante questi anni.

Di seguito il pacchetto offerte presente nel sito web:

- Kit da allenamento, tuta e sacca in omaggio;
- Allenamento professionale di atletica leggera per 4-6 ore settimanali nell'impianto sportivo Enfield Center e nel Lea Valley Athletics Center di livello mondiale, seguiti da allenatori professionisti con esperienza internazionale;
- Opportunità di competere in eventi organizzati dal college;
- Assistenza medica in loco per la prevenzione e la riabilitazione degli infortuni;
- Accesso gratuito alla palestra e alla sala fitness sotto la supervisione dell'allenatore;
- Programmi gratuiti di fitness, forza e condizionamento, esercizio fisico e alimentazione progettati monitorati;
- Opportunità di diventare un atleta sponsorizzato dal college, offrendo supporto individuale per la formazione e lo sviluppo fino a 1.500 sterline all'anno;
- Supportare percorsi per borse di studio universitarie negli Stati Uniti e in tutto il Regno Unito.

I requisiti d'accesso invece sono: avere tra i sedici e i diciotto anni ed essere iscritto ad un corso a tempo pieno presso l'Enfield Center oppure essere iscritto ad un programma di studio presso il CANDI Sixth Form Hub, Enfield.

Quindi avendo analizzato varie Academy inglesi possiamo notare quanto il modello studio/sport sia estremamente diffuso. Nel Regno Unito si possono trovare opzioni valide per ogni tipo di età, prestazione agonistica e reddito. Questi sono solamente alcuni dei college presenti nel paese, ma già a primo impatto emerge la qualità organizza-

tiva e l'importanza che viene attribuita a strutture di questo genere.

2.2. Germania

Anche la Germania è abbastanza organizzata da questo punto di vista, nonostante gli atleti migliori siano indirizzati e gestiti attraverso programmi federali più che college e Academy.

Un esempio lo possiamo trovare proprio a Berlino, nella Sports Academy Berlin, che riporta nel sito: *La missione della nostra struttura è creare un ambiente accademico stimolante, associato ad un moderno programma atletico. Sports Academy Berlin si impegnerà ad ispirare gli studenti a rispondere alle sfide, lavorare bene con gli altri e perseverare attraverso i molti ostacoli della vita. L'obiettivo è un'istruzione di alta qualità, mentre gli atleti di tutti i livelli possono esplorare e migliorare le proprie abilità, attraverso allenamenti individuali e di squadra.*

Sports Academy Berlin si impegna ad ascoltare e fornire un eccellente standard di servizio, offrendo un piano d'azione sulla valutazione delle prestazioni per gli studenti/atleti. Viene data la possibilità di collegarsi alla rete di partner esperti in sport e istruzione, che mirano a far avanzare i propri obiettivi con risultati positivi. SAB accoglie tutti gli studenti/atleti internazionali, dal settimo al dodicesimo anno di età nel cuore storico di Berlino, in Germania.

Requisiti d'accesso: sono richieste una buona media dei voti e una buona conoscenza della lingua inglese e/o tedesca. Non possono essere accettati studenti con precedenti scolastici o comportamentali scadenti. Gli studenti interessati devono presentare:

- Ultime 2 pagelle;
 - Video di momenti salienti dello sport praticato.
- Il pacchetto include:
- Allenamento individuale e allenamento sportivo di squadra;
 - Moderna preparazione atletica hi-tech;
 - Test e valutazioni di tecnologia avanzata;
 - Programma di resistenza, forza, condizionamento;
 - Formazione sulla cinetica della vita;
 - Tutoraggio personale;
 - KPI - Key Performance Indicator (misura dei progressi di un atleta);
 - Pacchetto assicurativo;
 - Sistemazione in famiglia ospitante (include colazione e cena);
 - Raccomandazione per la scuola privata, colloquio e organizzazione dell'appuntamento;
 - Assistenza per la spiegazione del visto.

Con un contratto SAB firmato di due anni, viene offerto un credito di cinquecento euro.



Giorgio Frinolli, fotocellule.

Dall'analisi svolta emerge come questa accademia sia destinata ad atleti/studenti con un'età inferiore rispetto alle altre, che va dai sette ai dodici anni. Anche in questo caso si dà la possibilità di accedere alle strutture solamente con una buona media scolastica e ottimi risultati a livello agonistico.

2.3. Scandinavia

Un'altra zona sicuramente molto ben strutturata dal punto di vista sportivo è la Scandinavia. Tra le tante strutture presenti emerge la Tampere Sports Academy, situata a Tampere in Finlandia. L'accademia si definisce una rete di cooperazione sportiva che supporta atleti, allenatori e società durante tutto il percorso sportivo. Le attività sono coordinate dal Varala Sports College e finanziate dal Comune di Tampere, dal Ministero dell'Istruzione e della Cultura e dal Varala Sports College. La rete comprende: esperti di coaching, assistenza sanitaria e altri servizi di supporto, un'organizzazione sportiva regionale, istituzioni educative dalle scuole medie alle università, club sportivi locali e federazioni sportive che hanno concentrato le loro attività a Tampere.

L'Accademia e il Centro Tecnico appartengono

a una rete nazionale di accademie, le cui attività congiunte sono coordinate dalla massima unità sportiva del Comitato Olimpico Finlandese. La struttura, è una delle più grandi istituzioni sportive finlandesi in termini di adesione; conta più di mille atleti membri, tra cui anche vincitori di medaglie olimpiche. Da diversi anni i club locali, e in alcuni casi le associazioni sportive, sono responsabili della formazione dell'Academy.

Il modello operativo ha consentito di assumere sempre più allenatori a tempo pieno a supporto degli atleti.

Il Comitato Olimpico Finlandese ha definito le linee guida di punteggi comuni per tutti gli sport, sulla base delle quali, le federazioni valutano il successo di un atleta a livello agonistico.

Un'altra importante Accademy scandinava, possiamo trovarla in Svezia, la Swedish National Sports University (RIU) di Göteborg, dove anche qui si è cercato di creare un connubio diretto tra scuola e sport.

L'Academy riporta: *Offriamo una vasta gamma di corsi e programmi tra cui scegliere, dandoti accesso alle ultime novità in fatto di ricerca sportiva. Combina la tua carriera d'élite con quella scolastica. All'Università di Göteborg, ti permettiamo*

di adattare i tuoi studi, alle esigenze agonistiche, offrendo fantastiche opportunità per eccellere nel tuo sport in uno dei migliori contesti sportivi del paese. Come studente RIU, si ha l'accesso ad una serie di vantaggi che aiuteranno a massimizzare il successo, sia nello sport che negli studi.

RIU è in collaborazione con l'Università di Göteborg, la Chalmers University of Technology e la Confederazione Sportiva Nazionale Svedese. Per essere incluso nel quadro della Swedish National Sports University, si deve essere stati accettati in una delle università indicate dell'accademia.

Ovviamente anche in questo caso devono essere soddisfatti alcuni requisiti della Federazione Sportiva specializzata, ad esempio: essere attivo in uno sport membro della Confederazione Sportiva Svedese (RF), essere membro potenziale o attuale di una squadra nazionale.

In qualità di candidato, si deve:

- Far parte di squadra nazionale (svedese) e aver ricevuto incarichi in nazionale negli ultimi due anni;
- Combinare sport d'élite con studi a livello post-secondario;
- Sostenere esami ad un college o università per un totale di almeno trenta crediti a semestre.

Sono presenti, come nelle altre strutture analizzate, borse di studio per gli sportivi d'élite; queste hanno il fine di incentivare la pratica dello sport ad alti livelli con lo scopo anche di incrementare successi a livello nazionale e internazionale. La borsa di studio viene assegnata ad un atleta che sceglie di investire sia nel proprio sport che nei propri studi, con l'ambizione di riuscire a coniugare l'attività agonistica con l'istruzione post-secondaria. Il premio è di 5mila euro e comprende:

- Sostegno alle risorse della Confederazione Nazionale dello Sport sotto forma di psicologia dello sport, nutrizionista, medicina e fisiologia dello sport;
- Un camp di tre giorni a Boson con la partecipazione al Gran Galà;
- Consulenza e orientamento in materia di Dual Careers (DK).

Qui, a differenza degli altri paesi presi in considerazione, le Academy ricevono spesso finanziamenti da parte di istituzioni pubbliche nazionali, questo sicuramente aiuta le varie strutture e Università ad investire risorse e denaro in progetti di questo tipo.

2.4. Italia

Arriviamo ora a parlare dell'Italia e le (poche) iniziative per i giovani studenti/atleti che sono state trovate. L'unica università in cui all'interno del programma compare la voce College Sportivo è l'Università degli Studi dell'Insubria, con sede a

Varese, Como e Busto Arsizio.

La struttura, nell'ambito del perseguimento dei propri scopi istituzionali, intende favorire la partecipazione ai corsi universitari di atleti impegnati nella preparazione tecnico-agonistica di alto livello, nazionale ed internazionale, e al tempo stesso sostenere la partecipazione ad attività sportive agonistiche da parte di studenti universitari.

I College sportivi universitari attivi, istituiti sulla base di convenzioni sottoscritte con le Federazioni di Atletica, Canottaggio, Tiro con l'arco e Sport invernali, sono:

- College sportivo di Atletica leggera (mezzofondo);
- College sportivo di Canottaggio;
- College sportivo di Tiro con l'arco;
- College sportivo di Prove nordiche (sci nordico, sci alpinismo - biathlon, sci alpino);
- College sportivo di Triathlon.

Possono richiedere l'iscrizione gli studenti regolarmente tesserati alla federazione sportiva di riferimento per l'anno 2022, e iscritti ad un corso di laurea o laurea magistrale, dell'Università degli Studi dell'Insubria. Inoltre, devono essere tesserati presso il CUS Insubria per l'anno corrente.

L'ammissione ed il mantenimento ai college sportivi è subordinata al possesso di requisiti di carattere sportivo e di merito. I requisiti sportivi generali sono: 1) aver ottenuto un parere positivo del direttore tecnico sportivo di riferimento mediante relazione contenente valutazione motivata. 2) Aver partecipato, per la specialità per la quale richiede l'iscrizione al college sportivo, a competizioni delle Federazioni sportive riconosciute dal CONI prendendo parte nella stagione 2020/2021 e/o 2021/2022 ai campionati assoluti, assoluti giovanili di specialità, campionati nazionali universitari e/o a manifestazioni internazionali di livello superiore.

Per essere ammessi al College Sportivo è necessario il conseguimento di un titolo di studio idoneo che dia accesso ad uno dei corsi di laurea dell'Università degli Studi dell'Insubria.

Sono messe a disposizione venticinque borse di studio, di cui otto dedicate ad atleti mezzofondisti. Il premio ammonta a mille euro, quale forma di sostegno per lo studente. La borsa di studio potrà essere confermata per un numero di anni pari alla durata legale del corso di studio, previa verifica dei requisiti di merito. L'ottenimento del premio, concesso al momento dell'ammissione al College, è subordinato al conseguimento del titolo di studio, per l'accesso al corso di immatricolazione, con le seguenti votazioni minime: Iscritto ad un corso di laurea Requisiti Triennale o Magistrale a ciclo unico - primo anno Voto esame di maturità $\geq 75/100$ Magistrale non a ciclo unico- primo

anno Voto di laurea triennale $\geq 95/110$ Triennale, Magistrale a ciclo unico o Magistrale. Media voti di almeno 22/30 e almeno il 30% dei crediti previsti dal piano di studi fino all'anno accademico precedente.

Per gli studenti residenti fuori della provincia di Varese e Como è garantito un posto letto gratuito presso una delle strutture convenzionate con l'Ateneo per la durata di undici mesi. Altri benefici sono rappresentati da: assistenza e supporto da parte del direttore tecnico sportivo, assistenza di un referente operativo per tutte le necessità amministrative degli studenti/atleti e uno o più referenti nei diversi corsi di studio ai quali sono iscritti gli studenti, in modo da offrire un completo supporto accademico agli atleti; assistenza del CUS Insubria quale interfaccia per tutte le necessità logistiche degli atleti.

Altre formule come quella proposta dall'Università degli Studi dell'Insubria in Italia non sono presenti. È molto più utilizzato invece, il progetto Dual Career, che va a sostenere e agevolare tutti quegli studenti che frequentano l'Università, ma che per impegni agonistici non riescono a perseguire un percorso scolastico con le stesse modalità di un qualsiasi altro studente. In questo caso però gli atleti frequentano una "normale" università dove non sono presenti requisiti agonistici e prestativi per accedervi. I vantaggi che ne conseguono dal progetto Dual Career riguardano principalmente l'esonero dalle lezioni obbligatorie e lo spostamento di eventuali date di esami per conciliare impegni agonistici.

Durante le ricerche, invece, mi sono imbattuta in un sito chiamato College Life Italia e ho scoperto che questa agenzia dà l'opportunità agli studenti di ottenere borse di studio sportive ed accademiche in università e licei americani.

Il sito riporta: *Rappresentiamo il principale ponte istituzionale tra Italia e Stati Uniti nel mondo dello sport e dell'istruzione. Dal 2013, il nostro staff formato da oltre sessanta professionisti, assiste gli studenti e le loro famiglie nel processo burocratico e di ottenimento di borse di studio sportive ed accademiche nelle più prestigiose università e licei americani. Siamo orgogliosi di aver cambiato la vita a più di 1500 ragazzi grazie alle opportunità offerte dal sistema americano.*

Grazie al sistema sportivo e scolastico americano che mette a disposizione ogni anno più di un miliardo di dollari in borse di studio sportive, attività agonistica e istituzionale non solo possono coesistere, ma formano il connubio perfetto. Diventare studente/atleta negli USA permette di consolidarsi a livello sportivo, ma soprattutto dà l'opportunità di costruire un percorso parallelo e gettare le basi per un futuro lavorativo e post sportivo.

In generale, le squadre universitarie si allenano fino a sei volte a settimana per due/tre ore al giorno all'interno di strutture all'avanguardia. I campus dispongono infatti di uno stadio di atletica privato e in alcuni casi di una vera e propria arena al coperto. Queste strutture, insieme alla qualità del lavoro, forniscono agli atleti tutti gli strumenti necessari per un miglioramento costante.

College Life Italia ha assistito oltre cinquanta atleti ad ottenere borse di studio grazie alle loro qualità sportive. Lo staff potrà guidare i ragazzi nel processo di ottenimento di una borsa di studio e di selezione delle scuole in base al proprio livello. La storia dell'atletica leggera a livello collegiale americano parla da sé, avendo sfornato numerosissimi talenti che si sono affermati anche a livello olimpico.

Per quanto riguarda invece il discorso delle Academy, in Italia sono presenti alcune strutture, nate da poco, che hanno cercato di riunire gli atleti più forti di una determinata disciplina per spronarli durante gli allenamenti, facendoli seguire da personale altamente qualificato durante tutto il percorso. Il modello utilizzato nel nostro paese riguarda però solamente l'aspetto pratico, tralasciando quello istituzionale. Infatti, per il momento, non esistono Academy che diano l'opportunità di intraprendere un percorso che concili lo sport allo studio.

A Chivasso, in provincia di Torino, è presente la Eracle Academy. L'organizzazione offre servizi nell'ambito della preparazione fisica, atletica e di supporto sport science per atleti, team e società che mirano ad ottimizzare la propria prestazione. La struttura è organizzata in funzione delle esigenze e degli obiettivi dell'atleta, alla ricerca del miglioramento personale. Un modello di sviluppo atletico a lungo termine per i più giovani e di high performance per i più esperti che nasce da una visione multidisciplinare e innovativa frutto di studi, esperienze e vittorie sul campo in diversi paesi europei.

Di seguito sono elencati le condizioni e i criteri per entrarne a far parte della Eracle Academy:

- Standard di partecipazione ai Campionati Italiani di categoria (A-J-P-S) conseguito nella stagione precedente;
- Firma e rispetto di un regolamento interno (Codice Etico);
- Firma del contratto atleta Eracle Academy;
- Firma dell'accordo con la società di appartenenza.

Quali sono i vantaggi:

- Gestione dell'atleta a 360° (allenamenti, competizioni, raduni, trasferte, supporto performance analysis, strutture medico-fisioterapiche);

- Permanenza dell'atleta nella società FIDAL di appartenenza;
- Polizza assicurativa 24/24h copertura spese fisioterapiche;
- Gruppo di allenamento composto da atleti motivati e focalizzati a migliorare la prestazione fuori e dentro il campo;
- Programmazione annuale e periodica degli allenamenti con profilo individuale a seconda del livello di specializzazione;
- Selezione di competizioni idonee al livello e all'obiettivo del singolo atleta;
- Test e monitoraggio del carico di lavoro, analisi dello stato di fatica dell'atleta e la risposta agli adattamenti per la prevenzione degli infortuni e l'ottimizzazione della prestazione;
- Supporto esterno di una rete di professionisti (nutrizionista, mental coach, strutture mediche-fisioterapiche).

Eracle Academy in origine era gestita da Marco Airale, che per motivi lavorativi si è dovuto spostare. Marco, tornato in Italia, decide di collaborare con una nuova Academy a Padova.

2.5. Intervista Marco Airale

Marco ha svolto il ruolo di Head Coach presso Eracle Academy, dove si è occupato principalmente di programmazione e gestione delle sedute di allenamento, è laureato in Fisioterapia presso l'Università degli Studi del Piemonte Orientale, ha un Master in Tecniche Osteopatiche conseguito in Spagna (Universidad Ponteficia de Salamanca) e sta concludendo il percorso formativo in Osteopatia alla Escuela de Osteopatia de Madrid. In ambito internazionale, durante il periodo di studi, ha svolto a Tenerife un percorso da studente/atleta presso il Centro Insular Athletismo, sotto la guida del rinominato coach spagnolo Héctor González Galván. Dal 2017 al 2019 è stato referente del settore salti della Fidal Piemonte. Nel 2019 è stato Performance Therapist della nazionale cinese di atletica leggera. Come allenatore i suoi atleti hanno conseguito diciotto medaglie nei vari campionati italiani giovanili ed assoluti, sette titoli di Campione d'Italia in molteplici discipline e convocazioni in nazionale di quattro atleti in appena cinque anni di attività. Ha collaborato inoltre con allenatori della nazionale francese del settore salti e ha lavorato come fisioterapista nella Juventus FC per tre stagioni sportive.

La prima domanda che sporge spontanea porre a Marco è proprio "Come sei riuscito ad aprire una tua Academy?" *L'idea nasce nel 2017 dall'esigenza di quel determinato periodo, creando qualcosa di parallelo a quella che era la realtà professionale italiana. La mia Academy, in provincia di Torino, nasceva come una proposta alternativa per*

questi atleti talentuosi rispetto ai classici Gruppi Sportivi Militari. Io ero referente del settore salti del Piemonte e c'erano molti atleti talentuosi che volevano allenarsi insieme, ma non avevano l'opportunità di spostarsi in altre sedi, cambiando la loro società di appartenenza.

In Italia siamo molto legati al club della zona e questo è un limite per tantissimi atleti; quindi io ho creato una struttura che stesse al di sopra, un'ASD, tesserata per un ente sportivo in cui i ragazzi venivano da me come se fossi una palestra, ma ognuno rimaneva tesserato per il proprio club. I vantaggi che ne traevano riguardavano in primo luogo la creazione un gruppo di allenamento forte, questo è un modello che all'estero va molto: un gruppo di atleti di qualità si allena, si motiva, cercando di dare sempre migliori risultati. L'altra convenienza è che all'interno dell'Academy erano presenti servizi a 360 gradi, quindi l'atleta veniva seguito da un team composto da osteopati, nutrizionisti, mental coach, fisioterapisti, ecc. tutti qualificati. I ragazzi in questo modo trovavano uno staff pronto ad accoglierli e i risultati infatti sono stati evidenti: il primo anno vincemmo undici medaglie ai campionati italiani giovanili, tre titoli italiani negli allievi, una medaglia d'argento agli europei Under 18 e il sesto posto alle Olimpiadi giovanili.

Marco, per motivi lavorativi, ha dovuto abbandonare la Eracle Academy e trasferirsi all'estero. Tornato in Italia però, si è subito avvicinato ad un'altra struttura a Padova dove tuttora allena atleti internazionali. Racconta così l'intervistato: *All'epoca avevo sei atleti di tre specialità, ora ne ho cinque e sono tutti velocisti. Dopo la mia esperienza negli Stati Uniti alcuni ragazzi che allenavo lì mi hanno seguito in Italia e abbiamo continuato a collaborare.*

Marco durante l'intervista conferma quanto già dedotto precedentemente, cioè quanto in Italia, rispetto a tanti altri paesi, sia molto meno sviluppato il fenomeno delle Academy: *Conosco delle associazioni che hanno il nome Academy ma questo termine è utilizzato in maniera impropria. Io sono stato all'estero e ho avuto l'occasione di conoscere vere e proprie strutture che forniscono anche un'istruzione come ad esempio Aspire Academy a Doha, Inspire Academy ad Indiana, IMG in Florida; questi forniscono dei servizi specifici e solitamente sono High School. Tutti gli altri utilizzano il nome ma in realtà sono gruppi di allenamento, ad esempio io ho preso ispirazione da un'Academy francese chiamata Mentor. In Italia conosco la Track and Field di Andrea Calandrina e Scirocco di Alessandro Vigo.*

La Eracle Academy è strutturata come una classica ASD, quindi presidente, vicepresidente e

consiglieri. Hanno utilizzato un modello straniero dove è presente un allenatore capo, un assistente allenatore, fisioterapista, performance therapy (terapista che agisce anche quando gli atleti sono sani), nutrizionista, allenatore della forza, mental coach e un biomeccanico. Tutte queste figure professionali agiscono e collaborano per il raggiungimento della miglior condizione fisica e mentale dell'atleta.

Come ad Andrea Calandrina, anche a Marco abbiamo posto il quesito su quali siano per lui i vantaggi e svantaggi di aprire un'Academy in Italia. I vantaggi che emergono riguardano principalmente l'atleta che, avendo uno staff dedicato, diventa il punto centrale dello sviluppo della prestazione. Se c'è buona comunicazione quotidiana tra i professionisti e un miglior focus sul soggetto, di conseguenza si avrà una miglior prestazione. L'atleta, inoltre, si allena in un gruppo ed è ben seguito, è all'interno di un team di qualità con atleti di un certo livello. Gli svantaggi invece riguardano principalmente un discorso di selezione. Nelle Academy ci si riferisce spesso ad un determinato target di popolazione. Quando collaborava con Eracle Academy, prendeva in considerazione solamente atleti non professionisti che avessero il

minimo per gli italiani, mentre tanti altri ragazzi venivano esclusi a priori, nonostante l'evidente talento.

Continua l'intervistato: *La mia idea da qui a dieci anni è quella di creare un'Academy per tutte le specialità, ma strutturarne anche una che dia l'opportunità di crescere ad atleti che non hanno il minimo per gli italiani. Questo perché, nel corso degli anni, avevo individuato alcuni atleti che non soddisfacevano i requisiti richiesti, ma sapevo che sotto la mia ala, sarebbero potuti arrivare lì. Ora alleno solamente sportivi professionisti.*

Come già accennato precedentemente, l'Academy di Padova ha dei requisiti d'accesso abbastanza rigidi rispetto a tante altre strutture italiane; per potervi accedere è necessario essere un professionista. Per professionisti, in Italia, si intendono tutti quegli atleti che fanno parte di Gruppi Sportivi Militari, come ad esempio Esercito Italiano, Polizia di Stato, ecc. Questo va specificato perché nel nostro paese sono solamente sei gli sport considerati professionistici (calcio, pugilato, ciclismo, motociclismo, golf e pallacanestro). Marco infatti utilizza questo termine perché, allenando atleti provenienti da tutto il mondo, alcuni di loro sono realmente considerati tali, dal momento

Antonella Ferrario e Sveva Gerevini, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024



che è a discrezione delle singole federazioni riconoscere o meno uno sport come professionistico, e di conseguenza questo può variare da stato a stato.

Nella Eracle Academy per accedervi invece, bastava ottenere il minimo per i Campionati Italiani; se durante l'anno però non si riusciva a confermarlo, l'anno successivo non si poteva più far parte della struttura. Ora, a Padova, non ci sono delle prestazioni da raggiungere durante la stagione, se gli atleti abbandonano la struttura, è perché loro stessi hanno deciso di andarsene, oppure vengono allontanati per vari motivi, ma non è più una questione di criterio perché chi può accedere il criterio ce l'ha.

Marco ci spiega inoltre come tutti gli atleti che fanno parte dell'Academy rimangono tesserati e gareggiano per le proprie federazioni o club, allenandosi però tutti assieme; stessa modalità utilizzata da Andrea Calandrina nella sua Academy milanese.

L'ultima domanda che abbiamo posto a Marco e che accomuna entrambe le interviste è proprio: Come pensi possa evolversi questo fenomeno delle Academy in futuro in Italia? La risposta è stata la seguente: *La mia speranza è proprio che i risultati ottenuti da gruppi organizzati stile Academy, portino più realtà a crearne altre. Bisognerebbe smettere di pensare che l'allenatore sia un "tuttologo", e iniziare ad affidarsi a professionisti specializzati. Riuscendo ad ammettere i propri limiti, non si andrebbe a danneggiare e svantaggiare gli atleti.*

A differenza della struttura di Andrea, Marco ha inserito criteri prestativi molto più selettivi per accedervi. Questo perché si trova a contatto con atleti professionistici e di interesse internazionale, di conseguenza il livello è maggiore.

In questo capitolo abbiamo analizzato Academy situate in varie zone dell'Europa e dal confronto emerge come in Italia sia ancora poco sviluppato questo fenomeno, che in altri paesi invece è già affermato e sfruttato da diversi anni.

Probabilmente questo progetto, in Italia, potrebbe spronare studiosi e ragazzi ad intraprendere una carriera sportiva agonistica, anche grazie alle numerose borse di studio offerte dalle università, andando così a diminuire l'alto tasso di sedentarietà presente nel nostro paese.

D'altro canto, questo connubio tra sport e studio, potrebbe incentivare diversi atleti d'élite ad intraprendere questo percorso accademico, riuscendo così a perseguire entrambe le carriere.

3. CAPITOLO SOMIGLIANZE E DIFFERENZE TRA L'ATLETICA LEGGERA ED ALTRI SPORT

In questo capitolo non verrà preso in considerazione il calcio dal momento che, per quanto riguarda l'organizzazione e l'impostazione accademica, fa parte di un "mondo a sé".

3.1. Confronto con il tennis

Uno dei primi ad essersi approcciato al modello delle Academy, è proprio il tennis, sport molto seguito a livello mondiale, e famoso per essere uno dei primi a creare strutture in cui i tesserati avessero a disposizione servizi extra.

Nel tennis ci sono tante strade per arrivare a competere ai massimi livelli; per i giovani tennisti che si distinguono sin da subito a livello nazionale è possibile entrare a far parte di programmi di eccellenza gestiti dalle federazioni di ogni paese (in Italia è famoso il centro di Tirrenia, in provincia di Pisa). La strada che però caratterizza maggiormente questo sport rispetto ad altri è la frequentazione di un'Academy. Esse rappresentano l'evoluzione del concetto di centro sportivo, con focus totale sulla disciplina del tennis, offrendo programmi scolastici, di allenamento e strutture in cui alloggiare.

In Italia, tra le Academy più famose, emerge il TS-College Tennis. La sua mission è quella di assistere giovani atleti nella ricerca e scelta dell'università adatta che gli permetterà di competere, imparare e crescere fino a diventare persone adulte di successo. La struttura agisce prendendo in considerazione il profilo accademico, il livello tennistico, i propri interessi personali, i requisiti finanziari della famiglia, le tempistiche e tanti altri fattori necessari per arrivare ad una scelta precisa.

Il team di TS-College Tennis ha avuto il privilegio di aver frequentato le scuole superiori negli Stati Uniti, di aver ricevuto borse di studio per proseguire la propria passione tennistica studiando in università come studente/atleta e di competere nel circuito professionistico. Il sito riporta: *Grazie a un'esperienza a 360° gradi ed all'aver vissuto in prima persona queste realtà, siamo in grado di informare, consigliare ed assistere tutti gli atleti che si trovano ancora alle scuole superiori e non conoscono le opportunità che offrono le università degli Stati Uniti di poter continuare il percorso tennistico anche verso il professionismo e completare un percorso di studio universitario fino alla laurea.*

A seguito di attente indagini sul territorio italiano sono state selezionate sei importanti accademie che danno la possibilità di promuovere all'interno

della propria realtà il programma università/tennis negli Stati Uniti.

Possiamo quindi evincere come il mondo del tennis, per quanto riguarda le Academy, sia molto più sviluppato e innovativo rispetto a tanti altri sport nel nostro paese.

Quanto appena detto trova conferma anche all'estero dove al primo posto, per quanto riguarda l'organizzazione dei programmi e delle strutture, troviamo l'accademia di Patrick Mouratoglou in Francia.

Il centro, tra i più attrezzati al mondo, offre un percorso dedicato ai giovani atleti, esso comprende una formazione sportiva e scolastica di alto livello permettendo loro di conciliare allenamento intensivo, partecipazione a tornei e moduli scolastici nel corso dell'anno. Il fine ultimo è fornire agli allievi un vero e proprio progetto di vita incentrato su sport e istruzione che permetta di accedere al circuito professionale.

Per raggiungere obiettivi tanto ambiziosi, la formazione non può avvenire soltanto in aula o sul campo da tennis, ma deve anche puntare a rendere i giovani atleti più autonomi insegnando loro il valore della disciplina e l'importanza del sacrificio.

Viene data la possibilità di trascorrere una settimana introduttiva in accademia. Durante questa prima fase, il candidato sarà sottoposto a una serie di esami obbligatori al fine di valutare il livello scolastico e sportivo. La settimana introduttiva rappresenta anche un'occasione per valutare l'attitudine e la motivazione del candidato. Il candidato, per riuscire ad accedere deve superare:

- Esame di tennis con valutazione delle competenze;
- Prove di fitness e valutazione;
- Esami scolastici e colloquio.

La Mouratoglou Academy non si occupa soltanto di allenare i campioni di domani, ma di preparare gli allievi al loro futuro. Il tennis costituisce da sempre una priorità per l'accademia, ma il medesimo rigore viene applicato anche alla componente scolastica a cui riservano la massima attenzione. Oltre ai valori trasmessi dallo sport, la struttura provvede a fornire gli strumenti pedagogici e umani indispensabili alla formazione e al benessere degli studenti.

Il principale obiettivo è individuare un equilibrio ottimale tra tennis e istruzione. Le classi sono composte da un numero limitato di studenti; questi ultimi possono pertanto instaurare un rapporto individuale con gli insegnanti, che sono all'ascolto delle loro esigenze. Il monitoraggio delle competenze acquisite è costante e il programma si adatta perfettamente ai bisogni degli studenti. La struttura dispone di trentaquattro campi da

tennis, piscina all'aperto, piscina interna, pista di atletica di ottanta metri, sala fitness collegata, palestra con sala pesi, campo multisport, quattro campi da paddle e centro medico.

Vista l'elevata richiesta e il successo ottenuto dalla nascita della struttura sono state aperte ulteriori Academy con sedi sparse in tutto il mondo. La Mouratoglou Academy, sotto tutti i punti di vista, è la struttura maggiormente fornita ed organizzata incontrata fin ora. La qualità e il livello dei servizi offerti sono altissimi. L'Accademia è rinomata anche per le sue strutture tecnologicamente all'avanguardia e rappresenta oggi una base privilegiata in cui si allenano i più grandi nomi del tennis mondiale, campioni del calibro di Novak Djokovic, Andy Murray o Stefanos Tsitsipas sono infatti regolarmente avvistati durante la preparazione ai tornei del circuito ATP e WTA.

3.2. Confronto con il rugby

Anche il mondo del rugby in Italia è molto attivo dal punto di vista accademico.

Per di più, essendo uno sport di squadra, è necessaria un grande intesa e sintonia all'interno del gruppo e, attraverso le Academy, questo è più facile che avvenga.

Verona Rugby Academy, ad esempio, è la prima Accademia indipendente in Italia. Impiantistica all'avanguardia, staff di caratura internazionale e una vision incentrata sul binomio studente/atleta sono le caratteristiche principali che rendono unica l'offerta formativa.

L'Accademia si rivolge agli atleti delle categorie U15, U17 e U19 di tutti i club italiani e stranieri che vogliono affrontare un percorso rugbistico di alta formazione intenso e focalizzato sulla crescita atletica, scolastica e umana.

L'alloggio per i ragazzi è organizzato in camere da quattro posti letto, colazione, pranzo e cena sono consumati sempre all'interno della struttura seguendo una dieta sana e nutriente.

Nell'aula studio ogni singolo atleta potrà dedicarsi allo studio assistito o gestire i propri compiti in autonomia; si offre anche la possibilità di essere seguiti da professori coordinati dal responsabile tutoraggio scolastico.

Per accedere alla Verona Rugby Academy è necessario che l'atleta si sottoponga ad una valutazione preliminare: in tal modo sarà possibile verificare che sia in possesso di tutte le caratteristiche tecniche, fisiche e mentali per partecipare in modo proficuo al corso di formazione proposto.

Sempre in Veneto, non distante da Verona, troviamo la Mogliano Rugby Academy, società storica affermata nel territorio. Anch'essa offre servizi a giovani atleti che vogliono impegnarsi al 100%

nella propria carriera sia scolastica che agonistica. Il sito riporta: *Noi crediamo che il rugby non sia solo uno sport, ma anche uno stile di vita, un sano modello comportamentale e un modo per condividere esperienze. Abbiamo deciso di creare la Mogliano Rugby Academy dove i ragazzi possano fare una grande esperienza di rugby e di vita.* L'Academy si rivolge ad atleti delle categorie U16 e U18 che vogliono affrontare un importante percorso di formazione sportiva basato sull'indissolubile binomio atleta/studente, finalizzato ad aiutarli a diventare uomini e atleti di alto livello. Il progetto Mogliano Rugby Academy si sviluppa con un importante focus sull'aspetto sportivo, ma sarà imprescindibile lo spazio che, durante la giornata, sarà riservato allo studio. Attraverso l'offerta di mirati programmi tecnici, fisici, psicologi e nutrizionali, basati sulle caratteristiche individuali di ogni atleta, l'obiettivo sarà massimizzare il potenziale dei giovani giocatori grazie anche ad uno staff di alto livello professionale che trasmetterà anche la grande passione per il rugby.

Confrontando i vari sport, le somiglianze ergono principalmente per quanto riguarda l'aspetto agonistico. Infatti, tutte le Academy, indipendentemente dal tipo di sport, offrono un supporto all'atleta di 360° che comprende: allenamenti, competizioni, raduni, trasferte, performance analysis, mental coach, nutrizionista, ecc. tutto ciò con la finalità di raggiungere la miglior prestazione personale.

Per quanto riguarda le differenze, risultano evidenti paragonando il numero di strutture presenti nel territorio; infatti, l'atletica leggera è in netta minoranza.

In secondo luogo troviamo una differenziazione anche a livello di servizi scolastici. Sport come rugby e tennis mettono a disposizione, per i propri atleti, un vasto programma che comprende supporto allo studio e insegnanti privati per riuscire a perseguire una carriera scolastica in parallelo a quella agonistica. Nell'atletica invece, finora, si sono occupati solamente di riunire atleti di una stessa disciplina per il miglioramento delle prestazioni, senza prendere in considerazione l'aspetto istituzionale.

Inoltre, nel caso dei due sport analizzati, le Academy mettono a disposizione abitazioni per gli atleti e borse di studio che offrono opportunità sia dal punto di vista economico che a livello di esperienze formative nei college americani.

Sicuramente questo fenomeno delle Academy, almeno in Italia, è molto più sviluppato e utilizzato come modello di riferimento per gli sport di squadra. Questo perché dovendo collaborare per raggiungere un obiettivo comune, è necessario che ci sia una grande intesa e un grande lavoro di

gruppo, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto tecnico. Quindi vivendo costantemente insieme e condividendo ogni momento della giornata, è più facile che si crei un legame che vada così ad ottimizzare il raggiungimento degli obiettivi comuni.

4. CAPITOLO SVILUPPI FUTURI DELLE ACADEMY ITALIANE

Lo scenario italiano, per quanto riguarda le Academy sportive, è molto meno sviluppato rispetto a tanti altri paesi Europei. Infatti, è stato evidenziato dalle varie ricerche come questo fenomeno non sia diffuso e supportato abbastanza in Italia. Andando più nello specifico, e prendendo in considerazione il mondo dell'atletica leggera, questo deficit è ancora più evidente. Infatti, molti sport hanno già adottato questo modello, riuscendone a sfruttarne i benefici.

Durante le interviste svolte ai due tecnici la linea di pensiero risulta concordante. Entrambi esprimono la loro propensione alla divulgazione ed espansione del fenomeno. È importante che atleti di un certo livello, e con un certo obiettivo, possano allenarsi assieme, questo servirà a creare una maggior competizione ma anche collaborazione per riuscire a raggiungere il massimo della propria prestazione. Inoltre, è importante che atleti di una determinata disciplina vengano allenati da tecnici specializzati e competenti, soprattutto in sport come l'atletica leggera in cui sono presenti tantissime specialità.

Il modello delle Academy nasce per andare a colmare lacune spesso generate dalle federazioni sportive, che hanno come obiettivo l'organizzazione di raduni e collegiali, ma non sempre riescono ad aver a disposizione le risorse necessarie o un livello qualitativo elevato. Proprio per questo motivo entrano in gioco le Academy, che hanno lo scopo di tutelare gli atleti più promettenti.

Uno dei punti a favore di queste strutture è proprio la possibilità di rimanere tesserati per il proprio club d'origine dando così importanza anche ad allenatori e squadre che hanno seguito e supportato l'atleta in tutta la sua crescita. A tal proposito dovrebbero essere proprio le società a sponsorare ed incentivare gli atleti ad intraprendere un percorso all'interno di un'Academy, ma questo non sempre avviene.

Come emerge dalle interviste, è spesso motivo di divergenze e turbamenti per gli allenatori "lasciar andare" i propri atleti con il timore che questi possano essere "rubati" da qualcun altro. La preoccupazione è lecita dal momento che gli atleti d'élite, ad un certo periodo della propria carriera, entrano a far parte dei Gruppi Sportivi Militari; questo avviene conseguentemente al fatto che



Leonardo Fabbri, Paolo Dal Soglio e Francesco Romani, Campionati Mondiali Indoor a Glasgow 2024.

in Italia l'atletica leggera non viene riconosciuta come sport professionistico. Quando l'atleta entra a far parte dei Gruppi Sportivi Militari non rimane più tesserato per la propria società d'origine quindi, per certi versi potrebbero essere motivo di disturbo per le varie società, dal momento che queste non riuscirebbero ad ottenere il giusto riconoscimento per il lavoro svolto. Al contrario, in un modello in stile Academy non si creerebbe questo conflitto di interessi e, allo stesso modo, si andrebbe in contro alle necessità dell'atleta.

Sarebbe importante avere nel nostro paese anche un maggior supporto e assistenza da parte delle federazioni, come avviene in Finlandia. Infatti, lì, le attività sono coordinate e finanziate dal Comune e dal Ministero dell'Istruzione e della Cultura. L'Accademia e il Centro Tecnico di Tempere, ad esempio, appartengono a una rete nazionale di accademie, le cui attività congiunte sono coordinate dalla massima unità sportiva del Comitato Olimpico Finlandese.

In Italia, non essendo presente un modello unico a cui fare riferimento, spesso accade che ognuno agisca seguendo i propri interessi, creando così situazioni contrastanti e discordanti tra loro. Sarebbe quindi opportuno creare un filo logico

che, partendo dall'alto, vada a coordinare tutte le varie istituzioni e realtà presenti nel territorio; in modo da attribuire ad ognuno un ruolo e un compito specifico. In questo modo ognuno avrebbe un proprio scopo da perseguire senza entrare in conflitto con le altre istituzioni.

Abbiamo più volte evidenziato l'importanza di creare strutture che vadano in contro alle esigenze di atleti di alto livello, creando gruppi di lavoro e concentrandoli in strutture dedicate. D'altro canto però, è importante non dimenticarsi delle piccole e medie società presenti nel territorio.

Con il passare degli anni si sono affermate diverse realtà la cui missione è di tipo sociale, inclusivo ed educativo, cresciute con certi principi e con un preciso linguaggio, incentivando e promuovendo lo sport per tutti.

Se in un futuro si dovesse arrivare ad avere una conversione di massa verso un modello in stile Academy, questo porterebbe ad un'estinzione delle piccole società, trasformando lo sport in qualcosa di elitario ed esclusivo destinato solamente a pochi. La prima preoccupazione derivante dal cambiamento sarebbe di tipo economico, la seconda di pura selezione fisica e di status sociale (solo i facoltosi potrebbero permetterselo);

non esisterebbero più quote sociali come ora, ma si andrebbe verso un prezzo in cambio di un servizio.

In uno scenario in cui le Academy assumerebbero il monopolio rispetto alle classiche ASD, si andrebbe incontro a carenze per quanto riguarda i valori educativi dello sport, esaltando invece i valori del mercato.

Il futuro immediato vedrà una riorganizzazione delle Academy per quanto riguarda la parte scolastica: con la pandemia abbiamo consacrato la formazione a distanza che abbatté i costi e risolse notevoli problemi logistici. Il rischio di questo avvenire, è però l'abbassamento della qualità della preparazione scolastica e accademica, aspetto rilevante che le varie strutture dovrebbero tenere in considerazione attribuendogli l'adeguata importanza all'intero dei vari servizi offerti.

Quindi è necessario che si crei un adeguato equilibrio tra il nuovo modello emergente delle Academy, in cui si dà l'opportunità ai ragazzi più promettenti di poter lavorare nelle migliori condizioni e con le giuste motivazioni, e quello già esistente delle piccole/medie società con l'obiettivo di promuovere ed incentivare lo sport per tutti.

CONCLUSIONI

Per la stesura di questo elaborato è stata inizialmente presa in considerazione la situazione attuale delle Academy in Italia e più nello specifico il mondo dell'atletica leggera, in cui il fenomeno è ancora poco sviluppato e diffuso.

Per entrare più nel vivo della questione, è stata svolta un'intervista ad Andrea Calandrino, tecnico che ha deciso di aprire nel 2017 la Track & Field Academy vicino a Milano. Qui sono stati analizzati tutti gli aspetti positivi e negativi e la visione futura di Andrea per quanto riguarda l'evoluzione del fenomeno.

Nel secondo capitolo invece, sono stati messi a confronto scenari italiani ed europei prendendo in considerazione i paesi più sviluppati per quanto riguarda la pratica sportiva come: Regno Unito, Germania e la penisola scandinava. Qui è emerso un notevole divario a livello di strutture, organizzazione e servizi offerti rispetto all'Italia. Questo è stato riscontrato sia a livello di Academy sportive che di università, dove sono presenti percorsi destinati a studenti/atleti che desiderano perseguire in contemporanea sia la carriera agonistica che quella scolastica.

Per concludere, è stata svolta un'ulteriore intervista a Marco Airale, che ha collaborato per diversi anni con Eracle Academy. Marco ci ha fornito

il suo punto di vista a riguardo, più selettivo ed esclusivo rispetto al modello adottato da Andrea; Marco infatti allena solamente atleti professionisti, e di interesse internazionale.

Essendo ancora un fenomeno molto poco diffuso e sviluppato per quanto riguarda l'atletica leggera, possiamo considerare Andrea e Marco dei "pionieri" di questo movimento.

Per quanto riguarda il terzo capitolo, è stato analizzato lo scenario italiano mettendo a confronto l'atletica leggera con altri sport come tennis e rugby. È emerso come questi siano notevolmente più sviluppati a livello di Academy e di strutture presenti nel territorio, offrendo servizi differenziati, in base a fasce di età e di livello. Questo viene inoltre confermato dal Registro Società Sportive del CONI dove a livello territoriale, quindi in questo caso nella provincia di Bologna, sono presenti diverse Academy, sia di tennis che di rugby, mentre per quanto riguarda l'atletica, la ricerca non ha fornito nessun dato.

Nell'ultimo capitolo, infine, sono state tratte conclusioni e pensieri scaturiti dall'indagine basandosi sul materiale raccolto, analizzando come potrebbe evolversi lo scenario italiano nel prossimo futuro.

Probabilmente ci sarà una diffusione del fenomeno che vedrà protagonista l'introduzione di percorsi scolastici all'interno delle Academy che ancora ne sono sprovviste. È inoltre essenziale che si creino più realtà che si ispirino al modello delle Academy, ma d'altro canto è importante anche supportare e sostenere le piccole/medie società che hanno il fine ultimo di promuovere lo sport e l'inclusione.

Questo elaborato ci pone dinnanzi alla critica domanda: *Academy italiane il prossimo futuro?*

Il fenomeno italiano è ancora molto "acerbo" per quanto riguarda l'atletica leggera. Sono presenti pochi dati e poche esperienze, ma esiste, si ispira al sistema anglosassone e americano e si sta diffondendo. Per il momento le ASD hanno sicuramente il dominio sul territorio, ma il dualismo ASD Vs Academy potrebbe mutare l'equilibrio sportivo in futuro. Questo scenario invece non risulta presentarsi in altri sport come il tennis, in cui il fenomeno è già affermato e sviluppato da tempo. Con la stesura di questa tesi sono entrata a contatto con diversi mondi a me finora ignoti. È stato molto interessante e motivato fare ricerche e analizzare un fenomeno ancora poco sviluppato e conosciuto in Italia. Mi auguro che questo elaborato potrà essere utile per ricerche future inerenti alle Academy sportive.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI E SITOGRAFICI

<https://www.ilcoach.net/>

<https://www.maximumvelocityathletics.com/>

<https://www.imgacademy.com/>

<https://www.atleticapar.it/tfa/>

<https://www.ubsportathletic.co.uk/>

<https://www.lboro.ac.uk/sport/sports/athletics/>

<https://sportsacademyberlin.com/admissions/admissions-procedure-fees/10>

<https://www.conel.ac.uk/student-life/sports-academies/>

<https://tampereenurheilukaatemia.fi/kenelle-urheilukaatemia-on-tarkoitettu/> 16

<https://tampereenurheilukaatemia.fi/jasenyyden-hakeminen/>

<https://www.gu.se/en/study-in-gothenburg/when-you-are-here/swedish-national-sports-university-riu-gothenburg>

<https://www.uninubria.it/servizi/college-sportivi>

<https://www.collegelifeitalia.com/chi-siamo/>

<https://www.ts-collegetennis.com/chi-siamo/mission-e-team>

https://www.mouratoglou.com/it/tennis-studio/?gclid=EAlaIqobChMI7N3ps_-7-QIV5o9o-CROXrAoQEAAAYASAAEgI1oPD_BwE

<https://www.veronarugby.it/academy/academy-junior>

<https://www.rugbymogliano.it/mogliano-rugby-academy/>

<https://www.coni.it/it/registro-societa-sportive.html>

Dalia Kaddari e Fabrizio Fanni, Raduno Staffette Azzurre a Roma 2024.





DA ATLETI A DIRIGENTI

Una proposta concreta per guidare il ricambio generazionale della dirigenza nell'atletica italiana

Laura Strati

Ex atleta della Nazionale Italiana, specialità salto in lungo. Pluricampionessa italiana, ha partecipato a Campionati Europei e Mondiali. Da sempre studiosa delle lingue straniere, possiede una laurea triennale in Mediazione Linguistica e Culturale e una laurea specialistica in Relazioni Internazionali. Durante e dopo la sua carriera da atleta ha acquisito esperienza lavorativa principalmente nella gestione di progetti europei, nel settore commerciale (vendite) e in quello della comunicazione. Attualmente lavora come Project Manager per la FIDAL ed è membro della Commissione Atleti FIDAL.

Alessio Gorla

Laureato in Informatica a Trento e lavora come sviluppatore software a Milano. Da sempre cerca di coniugare la propria passione per l'atletica - velocista per dieci anni - con la propria esperienza in ambito digital, in particolare gestendo le app di Atletica.me e CallRoom. Ha partecipato a progetti di European Athletics (tra i quali "Young Leaders" e "I Run Clean") ed è parte attiva della comunità atletica italiana avendo fatto parte del Consiglio Giovanile FIDAL ed essendo membro della Commissione Atleti di FIDAL Emilia-Romagna.

Le foto del Workshop sono di Nicolò Montanari

Nel corso del Workshop "L'Atletica Italiana da Paris2024 a Brisbane2032" organizzato dalla FIDAL nel novembre scorso, sono state trattate diverse tematiche tendenti a delineare una visione di prospettiva per l'atletica italiana. Una indubbia novità è stata quella di porre al centro dell'attenzione il ruolo degli atleti e la necessità di avviare un ricambio generazionale per dare una prospettiva di rinnovamento al sistema atletica nel suo complesso.

Questo articolo riassume i tratti essenziali dell'intervento che Laura Strati, componente della Commissione Atleti nazionale, ed Alessio Gorla della Commissione Atleti della FIDAL dell'Emilia-Romagna, hanno tenuto in quell'occasione, incentrato su una gamma di proposte che, partendo dalle reciproche esperienze sportive e professionali, ritengono particolarmente significative per una efficace ed utile valorizzazione del "capitale umano atleta".

In particolare si auspica che l'esperienza della costituzione della Commissione regionale atleti in Emilia-Romagna possa essere riprodotta anche nelle altre regioni illustrando i vari ambiti in cui può costituire un valore aggiunto e favorire percorsi di crescita e opportunità di carriera.

Si sottolinea il ruolo centrale del Centro Studi & Ricerche e l'importanza di una adeguata attività formativa, tramite l'individuazione delle competenze e degli ambiti formativi, sia tradizionali che innovativi, connessi con lo sviluppo delle nuove tecnologie.

Definita l'importanza di un percorso di affiancamento tra generazione passata e presente, si delinea un percorso operativo che coinvolga direttamente gli atleti, nei vari ambiti e livelli organizzativi, ricordando le attività della Commissione nazionale atleti con quelle delle varie Commissioni regionali.

Giuliano Grandi



Nella pagina a fronte, Laura Strati e Alessio Gorla al Workshop "L'Atletica Italiana da Paris2024 a Brisbane2032", organizzato a Roma dal Centro Studi & Ricerche FIDAL. Sopra, Laura Strati, in gara ai Campionati Italiani Assoluti a Rovereto 2021.

Il parterre dirigenziale dell'atletica italiana, nella maggior parte dei casi, è costellato da figure che ricoprono le cariche apicali da diversi decenni e la difficoltà più grande sta proprio nel trovare la giusta formula per coniugare "passato" e "presente", garantendo un efficace processo di avvicendamento.

Manca un percorso strutturato e sistematizzato per formare i manager sportivi di domani, che possano ambire a candidarsi con competenza a ruoli di vertice all'interno dei Comitati Regionali, della Federazione Nazionale o delle Federazioni Internazionali. Spesso, inoltre, viene trascurato uno dei patrimoni più grandi che l'atletica possa avere: gli atleti.

Trattasi infatti di pura dispersione di capitale umano che, se venisse adeguatamente formato e indirizzato, potrebbe rappresentare la chiave per la sostenibilità dirigenziale a lungo termine del nostro mondo.

All'interno del Workshop "L'Atletica Italiana da Paris2024 a Brisbane2032", organizzato a Roma dal Centro Studi & Ricerche FIDAL dal 10 al 12 novembre 2023 abbiamo avuto l'opportunità di proporre quella che secondo noi può essere una modalità pratica per valorizzare la figura dell'atleta come futuro dirigente sportivo, coinvolgendo attivamente le strutture FIDAL regionali e nazionali ed elevandole a veri e propri hub formativi di riferimento.



Alessio Gorla, C.D.S. Assoluto su Pista - Finale B 4x100m - Lagarina Crus Team, a Tivoli (RM), 23 giugno 2018.

Foto Flavia Scocca / trackarena.com

STATO DELL'ARTE

Premettiamo che, da ex-atleti che hanno sempre cercato di costruirsi carriere professionali parallele all'attività in pista, abbiamo avuto modo di "testare" sulla nostra pelle le dinamiche del mondo del lavoro (pubblico e privato) e dei processi decisionali, e siamo estremamente convinti dell'importanza della divisione dei ruoli e dei percorsi formativi per costruire e rafforzare questi ultimi. La nostra proposta nasce quindi da un'analisi comparativa tra l'esperienza maturata in vari ambiti lavorativi e l'esperienza avuta come "non solo atleti" in Italia.

Siamo partiti da un'analisi dei nostri percorsi e dalle difficoltà riscontrate nell'affermarci in quanto atleti che hanno sempre voluto contribuire allo sviluppo dell'atletica al di fuori della pista: la sensazione comune è che spesso il contributo degli atleti non interessi abbastanza, e che questi non siano ritenuti sufficientemente autorevoli per avanzare proposte. Ne consegue uno scarso coinvolgimento all'interno del settore dirigenziale.

Il valore dell'"universo atleta" viene identificato

spesso solo in relazione all'attività in allenamento o in gara, mentre a costituire questa categoria sono molti i giovani studenti e/o lavoratori che si trovano nel pieno del loro percorso formativo e di apprendimento. Si tratta quindi di profili competenti, freschi di studi e appassionati, molte volte con la voglia di poter applicare quello che stanno imparando al mondo dello sport. Inoltre, sono vicini alle nuove generazioni e, di conseguenza, più attenti agli interessi ed alle esigenze di queste ultime.

A nostro avviso quindi, rappresentano un patrimonio enorme per il movimento dell'atletica che non può andare sprecato.

LA NOSTRA PROPOSTA

Un esempio virtuoso di valorizzazione del "capitale umano atleta" a cui ci siamo ispirati per elaborare la nostra proposta è rappresentato dalla Commissione Atleti del Comitato FIDAL Emilia-Romagna, istituita nel 2021¹ ed unica nel suo genere finora.

Tale organismo permette agli atleti emiliano-romagnoli di sviluppare un collegamento diretto con le istituzioni che gestiscono l'atletica regionale, e di essere inseriti, con ruolo consultivo, all'interno dei processi decisionali delle stesse. Oltre a questo, consente l'organizzazione di una serie di iniziative locali riservate agli atleti.

Il Comitato Regionale FIDAL dell'Emilia-Romagna è diventato quindi un punto di **riferimento a livello locale** per lo sviluppo personale e professionale degli atleti che aspirano a lavorare nel mondo dell'atletica da dirigenti.

Siamo convinti che l'esempio emiliano-romagnolo debba essere riprodotto in ogni regione d'Italia.

In primo luogo perché far parte di una Commissione Atleti locale invoglierebbe a candidarsi a ricoprire un ruolo manageriale all'interno del Comitato o della Federazione. Si veda ad esempio l'esperienza avuta con il progetto *Young Leaders Italy*, ovvero il Consiglio Nazionale Giovanile FIDAL. Tale Consiglio era costituito da 5 referenti nazionali e 1 referente per ogni regione, i quali interagivano con i rispettivi Comitati Regionali per la messa a terra di varie iniziative formative e non solo. A fine percorso, dei 26 tra referenti regionali e nazionali, 8 si sono candidati nel 2021 come consiglieri provinciali/regionali/nazionali e 5 di loro sono stati eletti e sono attualmente in carica².

In secondo luogo perché a livello locale si potrebbero avviare **percorsi di crescita concreti**

¹ <https://www.fidal.it/content/Commissione%20Regionale%20Atleti/135156>.

² Si fa riferimento ai Consiglieri Regionali di Emilia-Romagna (Dario Berveglieri), Toscana (Salvatore Sbordone, Chiara Montesano) e Marche (Andrea Corradini) e nel Comitato Provinciale di Biella (Eleonora Megna). Inoltre nel 2021 è subentrata Veronica Pirana nel CR Valle d'Aosta.





che puntino a fornire opportunità di carriera agli atleti interessati.

Tali percorsi di crescita dovrebbero a nostro avviso contenere questi elementi fondamentali.

1. Attività formative

Vanno innanzitutto individuate le competenze necessarie ad un atleta per essere un ottimo futuro dirigente, come ad esempio le capacità di team leadership e project management, lo sviluppo di capacità relazionali e di lavoro in squadra, oltre all'acquisizione di nozioni specifiche sulla normativa vigente (costituzione e gestione di una società sportiva, regolamenti di vario tipo, nozioni amministrative, gestione degli impianti, organizzazione di eventi sportivi, ecc.). Importantissimo anche lo sviluppo di **competenze tecnologiche per la digitalizzazione dell'atletica**: uso di app, piattaforme e servizi web che permettano di centralizzare dati e informazioni per renderle sempre più accessibili e condivisibili.

Una volta individuate le competenze, andranno organizzati dei corsi di formazione a livello regionale coordinati dal Centro Studi & Ricerche della FIDAL e promossi dal Comitato per il tramite della Commissione Atleti Regionale, comprensivi di lezioni teoriche e prova finale pratica (ad esempio, la stesura di un progetto da presentare al Consiglio Regionale).

A tenere tali corsi di formazione è importante ci siano docenti dai profili professionali più svariati, provenienti da dentro e fuori il mondo dell'atletica: dirigenti sportivi, consiglieri regionali, impen-

ditori, impiegati amministrativi, esperti del mondo digital, manager di eventi sportivi, esperti di coaching, esperti di marketing e comunicazione, ecc.

2. Affiancamento tra generazione passata e presente

In ogni percorso di crescita e formazione sarà essenziale che i giovani atleti discenti vengano affiancati e coinvolti dall'attuale classe dirigente sportiva locale. L'insegnamento dovrà essere bidirezionale: da una parte i dirigenti e i consiglieri in carica potranno formare le nuove risorse, e dall'altra parte potranno loro stessi acquisire nuove competenze ed essere contaminati dall'entusiasmo delle nuove generazioni.

3. Step successivo: dal regionale al nazionale

Si dovrà creare un raccordo tra Commissioni Atleti regionali e Commissione Atleti nazionale, in modo che l'attività svolta a livello locale possa proseguire a Roma.

Chi supererà con esito positivo la prova finale pratica del corso formativo regionale, potrà accedere ad un corso nazionale, organizzato direttamente dal Centro Studi & Ricerche FIDAL, che prevederà lezioni teoriche, pratiche e progetti finali come il coinvolgimento diretto all'interno dell'organizzazione di manifestazioni sportive, ad esempio un Campionato Italiano. Al termine dei corsi, per i giovani formati saranno messe in palio attività come la partecipazione a Consigli Regionali o Federali, l'impegno in progetti dedicati (con budget) e l'attribuzione di piccole o grandi mansioni con responsabilità organizzative e decisionali.

CONCLUSIONI

Per riassumere, sul fronte della dirigenza sportiva, diventa essenziale promuovere un passaggio di testimone tra generazioni e il modo più logico e razionale per farlo è creando sinergie tra alcune strutture e risorse già interne al mondo dell'atletica, ovvero il Centro Studi & Ricerche FIDAL, i Comitati Regionali, l'attuale classe dirigente e gli atleti.

La creazione di Commissioni Atleti regionali si configura come un mezzo efficace per tracciare percorsi concreti di crescita personale e professionale per gli atleti sul loro territorio dapprima e, un domani, in FIDAL Nazionale.

Sistematizzando tale processo non solo si riuscirà a valorizzare il "capitale umano atleta", ma anche a garantire la sostenibilità a lungo termine della Federazione, che sarà quindi al tempo stesso ambiente formativo ed impiegatizio per il suo patrimonio più grande: gli atleti.





**atletica
italiana**



AS
atleticastudi