



Comune di Rovereto

1/2013

editoriale

Editoriale

Federico Schena *Professore di Scienze dello Sport Università di Verona - direttore CeRiSM*

Perché il doping non smette mai di ferire lo sport? È un elenco che non sembra mai dover finire, quello degli sportivi di elite 'pizzicati' ad usare o ad aver usato sostanze dopanti. Non passa mese senza che un nome eccellente, un mito, un mostro sacro di qualche sport non veda la sua immagine, la sua carriera, la sua credibilità macchiata inesorabilmente dal doping. Dopo il ciclone che si è abbattuto sullo sport italiano prima di Londra, ora è toccato a Lance Amstrong ammettere ciò che per anni aveva negato. Quindi non se può proprio fare a meno? Così sembrerebbe. A meno che non si torni ad affermare anche nello sport agonistico il **primato dell'atleta sul risultato**. E' la persona che vale non la sue prestazione, è l'umanità racchiusa nella fatica individuale che rende tutti gli atleti pari anche quando il cronometro ne segna la differenza. Chi scrive di sport dovrebbe sempre tenerlo in punta di penna, chi educa allo sport dovrebbe sempre metterlo in cima alla sua opera di formatore.

news

Corso di perfezionamento e di aggiornamento professionale in Tecnica e didattica del Nordic Walking

Perché il Nordic Walking: È una disciplina adatta a persone con caratteristiche molto diverse, studi scientifici ne hanno infatti dimostrato l'efficacia per persone obese, affette da malattia cardiovascolare, sindrome reumatica, malattia di Parkinson, depressione, disabilità neuro – motoria

Perché un corso di specializzazione: l'Associazione Nordic Walking Italia (ANWI) organizza da tempo un programma di formazione per Istruttori di NW. L'evoluzione della disciplina ha fatto emergere la necessità di una progressione nella qualificazione di chi insegna il NW. Questo corso nasce dal dialogo continuo tra Università di Verona e ANWI per dare la risposta di formazione più qualificata al fine di rispondere a esigenze complesse di utenza.

Obiettivi del corso:

- 1- formare un insegnante esperto con conoscenze e competenze avanzate sul NW e sulla pianificazione ed organizzazione di programmi di promozione della salute attraverso questa disciplina
- 2- garantire le competenze per adattare l'offerta all'utenza ed alle esigenze specifiche del territorio.

Il corso è indirizzato a laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF e persone con titoli professionali specifici sul NW.

Per maggiori informazioni: 045 8425151 o

<http://www.motorie.univr.it/> >> corsi di perfezionamento.



nel prossimo numero

- L'impegno fisiologico nelle gare di scialpinismo
- L'allenamento ad alta Intensità
- La valutazione funzionale nello sci alpino

In collaborazione con



Prevenire l'abbandono nello sport giovanile: il ruolo degli allenatori

Francesca Vitali *Psicologa dello sport – Docente dell'Università di Verona*

Lo sport può essere un contesto educativo importante durante l'età evolutiva, che può dare un contributo significativo allo sviluppo psicofisico e indirizzare verso uno stile di vita sano e attivo, eppure, alcuni ragazzi abbandonano lo sport prima ancora di iniziare una vera carriera atletica. L'abbandono sportivo e la condizione di disagio che può precederlo (burnout) possono essere condizionati da combinazioni di fattori diversi, sia personali (percezione di competenza, resilienza, stati emozionali) che situazionali (clima motivazionale generato dagli adulti) e vengono in genere collegati ai processi motivazionali, considerati il fattore determinante per un calo o la perdita di interesse nello sport.

Una ricerca che ha coinvolto 723 giovani atleti trentini, in prevalenza maschi fra i 12 e i 18 anni, praticanti in maggioranza sport di squadra, ha mostrato non solo come la percezione di scarsa competenza si accompagni alla perdita di motivazione intrinseca, a stati emozionali spiacevoli e ad una scarsa resilienza nello sport, ma anche come tutti questi fattori siano la causa di burnout, ovvero di esaurimento psicofisico, mancata realizzazione personale e svalorizzazione dello sport.

Inoltre, lo studio ha dimostrato come un clima motivazionale determinato dall'allenatore orientato sulla prestazione può favorire l'abbandono. In questo clima l'accento è posto sulla competizione e sull'importanza di primeggiare, con l'allenatore che dedica maggiore attenzione agli atleti migliori, rimprovera per gli errori e stimola spesso la competizione anche all'interno del gruppo e fa sentire i ragazzi meno abili, fa vivere loro stati emozionali spiacevoli ed esperienze meno soddisfacenti che vanno ad incidere negativamente sulla motivazione.

D'altra parte, il fattore di contrasto più forte all'abbandono è un clima motivazionale orientato sul compito e sullo sviluppo di competenze, che viene creato da quegli allenatori che nei propri contesti sportivi valorizzano i progressi individuali, premiano soprattutto l'impegno dimostrato ed il fair-play, coinvolgono tutti e non solo i migliori, accettano gli errori come parte dell'apprendimento e stimolano la collaborazione fra compagni. Questi comportamenti, del resto, aiutano i giovani a percepirsi competenti e li aiutano ad essere motivati, a vivere stati emozionali piacevoli, a sentirsi in grado di affrontare anche le difficoltà.



Questo conferma il ruolo determinante degli allenatori, che andrebbero resi sempre più consapevoli dell'impatto che i propri atteggiamenti e comportamenti possono avere sulla motivazione dei giovani atleti e formati a gestire modalità di intervento non solo tecnico, ma anche psicopedagogico.

Riferimenti Bibliografici:

Vitali, F., Bortoli, L., Robazza, C., Bertinato, L., & Schena, F. (2011). *The effects of personal and situational factors on burnout in youth sport. J. Sports Med. Phys. Fitness, 51, 19-20.*

Per maggiori informazioni sull'argomento contattare: francesca.vitali@univr.it

L'importanza del fattore mentale nella prestazione sportiva

Pietro Trabucchi *psicologo delle Squadre nazionali di Ultramaratona,
docente Scienze Motorie Università di Verona e collaboratore CeRiSM*

I risultati di alto livello nello sport sono determinati dall'interazione tra una genetica particolare, un enorme bagaglio di preparazione tecnico-atletica, e delle competenze psicologiche straordinarie. Il terzo elemento è quello che il pubblico riesce meno a "vedere" e comprendere: perché si riferisce a caratteristiche intangibili sebbene assolutamente reali.

La relazione tra questi tre fattori è complessa, perché essi si influenzano reciprocamente. Per esempio, il bagaglio di allenamento accumulato negli anni dall'atleta e le sue competenze psicologiche sono fortemente correlate. Se non si ha la "stoffa mentale" adatta, non si riesce ad allenarsi ad alta intensità e ad alti volumi per lunghi periodi.

Ma anche caratteristiche genetiche e competenze psicologiche si influenzano a vicenda: oggi sappiamo che il DNA non determina rigidamente il destino dell'individuo; che l'espressione di un gene non è inevitabile, ma scaturisce dall'attivazione dei cosiddetti "regolatori epigenetici". Ma a sua volta, l'attività di questi regolatori è influenzata dai comportamenti, dalle scelte e dagli stili di vita del soggetto stesso. Quindi, ancora una volta, anche dalle caratteristiche psicologiche della persona. In realtà, tutto quello di cui abbiamo parlato ci risulta difficile da descrivere e da comprendere solo perché viviamo in un contesto culturale che da più di due millenni tiene divisi i fenomeni mentali da quelli corporei.



Il mondo della mente è molto più difficile da misurare perché immateriale: ma questo non vuol dire che sia meno reale dei mitocondri o delle cellule muscolari. Oggi poi sappiamo che tutti i fenomeni mentali provengono da una base concreta e fisica, questa sì misurabile: il nostro cervello. Meno noto è il fatto che il cervello si adatti al lavoro che gli viene imposto, e dunque venga plasmato anche dall'allenamento sportivo

H. S. Harung., per esempio, ha dimostrato l'esistenza di differenze significative nel funzionamento cerebrale, confrontando sciatori di fondo di classe mondiale e sciatori di livello nazionale.

Non possiamo più concepire un'idea dell'allenamento che disgiunga il lavoro fisico da quello sulla controparte mentale. L'obiettivo del prossimo futuro è quello di formare i futuri allenatori perché siano in grado di inserire -all'interno delle normali sedute di allenamento - degli stimoli efficaci anche a livello mentale, secondo i principi delle neuroscienze

Riferimenti Bibliografici:

H. S. Harung et coll., *Higher psycho-physiological refinement in world-class Norwegian athletes: brain measures of performance capacity*, *Scand J Med Sci Sports* 2011; 21: 32-41

Pietro Trabucchi, *Perseverare è umano*, 2012, Edizioni Corbaccio, Milano

Per maggiori informazioni sull'argomento: www.pietrotrabucchi.it

Il fenomeno delle scarpe instabili tra moda e reali benefici

Barbara Pellegrini Ricercatrice in scienze dell'esercizio fisico e dello sport presso il CeRiSM - Università di Verona

Chi di noi allettato dalle molte e lusinghiere promesse non ha pensato almeno per un momento di comperarle? Certamente molti lo hanno fatto, visto che il mercato, dopo il lancio delle cosiddette "scarpe masai" alla fine degli anni '90, ha visto una forte espansione e più di 25 marche di calzature ne hanno prodotto un proprio modello. Sono caratterizzate dalla forma bombata della suola e il loro scopo è quello di consentire la rullata "fisiologica" e instabile tipica della camminata piedi nudi della popolazione Masai.

Stando alle pubblicità sono ottime per il mal di schiena, per la postura, per l'artrosi, per tonificare i muscoli, secondo qualcuna delle numerose marche produttrici rassoderebbero i glutei e aiuterebbero persino a bruciare più calorie. Ma ne siamo proprio certi?

Laboratori, esperti e specialisti in tutto il mondo hanno analizzato, sezionato e studiato ogni aspetto di queste scarpe. E i dubbi non mancano. La rivista scientifica "Footwear Science" ha recentemente dedicato un'edizione speciale raccogliendo risultati sperimentali di diverse ricerche.

Esistono numerose prove scientifiche di aumento dell'instabilità, più evidente durante la stazione eretta ma rilevabile anche durante il cammino. È stato provato inoltre un aumento dell'attivazione muscolare, tale effetto è ristretto a piccoli muscoli che stabilizzano l'articolazione della caviglia, e potrebbe portare ad un aumento delle capacità di equilibrio

La forma arrotondata della suola inoltre riduce l'impatto del terreno all'appoggio del tallone, costringendo successivamente il polpaccio ad un maggior lavoro per l'inizio della fase di rullata. A questo è dovuta la sensazione di indolenzimento dei muscoli di tibia e polpaccio riferita soprattutto ai primi utilizzi delle calzature instabile. Non è stato però scientificamente dimostrato, purtroppo, nessun effetto sulla tonificazione dei muscoli di coscia e glutei. A questa cattiva notizia, si aggiunge l'infondatezza del dato secondo il quale queste calzature abbiano un effetto dimagrante, ad oggi nessuno degli studi comparativi eseguiti ha colto differenze significative nel consumo calorico del cammino rispetto alle normali calzature.

Ora la buona notizia, sebbene non sia stato ancora compreso il meccanismo secondo il quale questo avvenga, alcuni studi epidemiologici hanno rilevato come il loro utilizzo contribuisca ad una diminuzione del dolore articolare in pazienti affetti da osteoartrite e dolori lombari di moderata entità.

Secondo autorevoli fonti, numerosi benefici in termini di fitness e salute possono essere ottenuti dalla pratica costante di una attività fisica anche moderata come il cammino, se quindi l'acquisto delle scarpe instabili porta ad un aumento di questa pratica si può certamente dire che portino reali benefici. Per i miracoli non ci resta che attendere

Riferimenti Bibliografici:

Unstable shoes: functional concepts and scientific evidence. Nigg B., Federolf P.A., von Tscharnera V., and Nigg S., *Footwear Science* Vol. 4, No. 2, Special Issue: *Unstable shoes*, June 2012, 73-82

Per maggiori informazioni sull'argomento contattare: barbara.pellegrini@univr.it

