

# La Voce dell'anacc

Organo ufficiale degli Allenatori italiani di Canottaggio

Anno X X X V I Numero 27

Dicembre 2007



## SERENE FESTIVITA' 2007

Le opinioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente quelle dell'A.N.A.C.C.

## I° MEMORIAL MARIO USTOLIN

Ad un anno dalla scomparsa di Mario Ustolin (30 dicembre 2006), la Società Ginnastica Triestina Sezione Nautica, intitola il Memorial a suo nome in occasione della Coppa di Natale che si gareggerà in centro città a Trieste, domenica 16 dicembre.

Il ricordo indelebile che papà ha lasciato nel mondo del canottaggio, ed in particolare in quello biancoceleste della Sacchetta, ha fatto sì che un gruppo di amici, ed ex allievi abbiano promosso questa prima edizione del Memorial; in particolare Paolo Grabar, suo vogatore nelle file della Ginnastica che ne è stato uno tra i maggiori artefici sponsorizzando la manifestazione.

Olimpionico nel '48 a Londra e vicecampione d'Europa l'anno successivo, Mario ha legato il suo nome ai momenti agonistici più importanti della Ginnastica Triestina (il singolista Rebek ed il 2 senza di Petri e Mosetti alle Olimpiadi di Roma) negli anni '60, del Ravalico, con lo squadrone degli anni '70 (con l'otto, il 4 senza ed il 2 senza di Fermo e Specia ai mondiali di Bled ad esempio), per poi rientrare nelle file biancocelesti negli anni '80 forgiando armi di indiscusso valore nazionale ed internazionale (il doppio di Vremec e Tersar ed il 2 senza dei gemelli Boschini).

Socio fondatore dell'Anacc e fraterno amico di Azelio Mondini (con cui condivise la permanenza fuori dal villaggio olimpico, nonostante fosse il tecnico di due delle sei barche azzurre ai Giochi Olimpici a Castel Gandolfo), Mario trasmise la passione per il canottaggio dapprima al figlio Maurizio, e poi ai nipoti Chiara e Federico.



Nella foto (tratta dal libro della Canottieri Milano), il doppio di Mario Ustolin e Silvio Bergamini, vicecampioni d'Europa ad Amsterdam nel 1949.

## **Canottaggio Master a beneficio degli Junior**

(Fonte sito FISA, traduzione ANAC)

Il canottaggio Master sta crescendo e si sta sviluppando sempre di più, come testimoniato dalla 35° edizione della Regata Master FISA in programma il prossimo anno. Il più importante appuntamento del mondo si terrà nel settembre 2008 in Lituania e precisamente sul campo di gara internazionale, dotato di sette corsie di Trakai.

L'evento della durata di quattro giorni richiamerà migliaia di atleti e spettatori provenienti da tutto il mondo e grazie a loro, molti saranno i benefici a favore del canottaggio Junior. Ogni giorno 1 Euro per ogni imbarcazione iscritta verrà destinato al programma giovanile della FISA reso possibile dai fondi Master. Questo anno in occasione della Regata Master disputata a Zagabria, Croazia, sono stati raccolti 8.701 Euro. Questa cifra ha fatto segnare un nuovo record di iscritti.

Il membro della commissione del canottaggio giovanile FISA, Axel Mueller spiega, "All'interno del programma di sviluppo ve ne è uno specifico – il Master Fund – *fondi Master* per lo sviluppo del canottaggio giovanile gestito dalla Commissione Canottaggio Giovanile e voluto dalla Commissione Master FISA. Questo programma punta a sviluppare il canottaggio Junior in nazioni scelte. Lo scopo è quello di far sì che una federazione nazionale di canottaggio possa impiegare un allenatore per due anni che aiuti lo sviluppo del canottaggio giovanile in quella determinata nazione."

Il progetto ha avuto inizio nel 2002 quando Chokri Bin Meled è stato scelto per allenare in Tunisia. Dopo di lui è stata la volta di Raihan Omar a Singapore e quindi Gitau Kariaga in Kenya. Nel 2006 è stata la volta di Ruben Scarpati dell'Uruguay e per il periodo 2008 – 2009 è stato nominato Kerrie Mackie dello Zimbabwe.

Il fondo Master viene impiegato inoltre per facilitare la partecipazione di alcuni paesi in via di sviluppo ai Campionati del Mondo Junior.

Le iscrizioni alle gare della Regata Master FISA 2008 verranno effettuate a partire dal Maggio 2008.

**Ogni anno le manifestazioni remiere aumentano, mentre i Giudici Arbitri scarseggiano.**

**La FIC ha abilitato più di 2.000 Allenatori, di questi solo 500 circa sono tesserati ed in attività.**

## **DIVENTA GIUDICE ARBITRO**

**L'invito è rivolto a tutti gli Allenatori non in attività che vogliono rimanere nel mondo remiero ma non hanno il tempo necessario per poter continuare ad allenare.**

**Ricoprire il ruolo di Giudice Arbitro significa dare un contributo essenziale alla crescita delle manifestazioni remiere.**

**Accetta il nostro invito e richiedi informazioni:**

**06-3685-8314 / 340-8102966 oppure scrivi a: [appoggio.arbitri@canottaggio.org](mailto:appoggio.arbitri@canottaggio.org)**

**Informarsi non costa niente ma può aiutarTi a capire se è un ruolo adatto a te.**

Sommario:

pagina 1 Auguri festività natalizie e anno 2008

pagina 2 1° Memorial Mario Ustolin

pagina 3 Canottaggio Master a beneficio degli Junior / Diventa Giudice Arbitro

pagina 4 Relazione Tecnico-Morale

pagina 5 Relazione Tecnico-Morale

pagina 6 Verbale Assemblea 2007 ANAC

pagina 7 Verbale Assemblea 2007 ANAC

pagina 8 Verbale Assemblea 2007 ANAC / Comunicato Sport Disabili

pagina 9 Dal sito [www.anacc.org](http://www.anacc.org)

pagina 10 Lo Stretching: Una visione critica. Di Gian Nicola Bisciotti

pagina 11 Lo Stretching: Una visione critica. Di Gian Nicola Bisciotti

## RELAZIONE TECNICO MORALE 2007

Carissimi Amici,

siamo ancora una volta qui a Piediluco riuniti nell'Assemblea Annuale. Ringrazio il Presidente della Federazione Renato Nicetto e il Direttore Tecnico Andrea Coppola per l'ospitalità che ci hanno concesso. Lo stesso vale per l'Hotel Lido.

Vorrei inviare un saluto al V.P. dell'ANAC Maurizio Ustolin, assente, perchè impegnato a Trieste con il Meeting delle Società Centenarie. Ci teneva molto ad essere presente all'Assemblea e alla Conferenza Allenatori ma purtroppo il calendario è molto fitto di impegni e abbiamo dovuto far coincidere i due appuntamenti.

Alcuni Soci durante le gare mi hanno chiesto più volte quale sia la funzione dell'ANAC e se non sia meglio chiuderla.

La risposta mia e di moltissimi altri è ancora una volta **NO!**

Sicuramente non pubblicizziamo tutta l'attività che l'Associazione svolge, ma spesso molti, per vario fine, cercano di sminuire l'attività che svolgiamo. L'ANAC è presente in Consiglio Federale, nella Commissione Carte Federali, nella Commissione Materiali e nel COEX. Ha un buonissimo rapporto con il C.D.A. e i Giudici Arbitri, con la Segreteria Federale e l'Ufficio Stampa FIC, Il Direttore Tecnico e lo Staff Tecnico Federale e con il Settore Formazione Tecnici.

Ma forse il problema è proprio questo, i buoni rapporti e la presenza nell'attività federale infastidisce i soliti noti. Certo si può fare meglio e di più, ma per poter migliorare tutte quante le attività servirebbe una maggiore collaborazione da parte di Dirigenti e Soci. Il pagamento della quota annuale è diventata, per molti, un opzionale e come descritto nella relazione finanziaria il calo delle entrate è notevole. Con qualche soldino in più potremmo sviluppare altre iniziative ma purtroppo dobbiamo limitarci alla minima attività istituzionale.

Vogliamo che l'ANAC continui ad esistere e a dare il suo apporto per lo sviluppo del Canottaggio Italiano.

Anche quest'anno il Canottaggio Italiano ha registrato un buon aumento nella partecipazione alle varie regate, dal Campionato Italiano di Fondo al Campionato Italiano in Tipo Regolamentare. Alcuni cambiamenti delle date hanno creato malumore, specialmente tra gli Atleti di vertice che a Settembre sono stati impegnati nei Campionati mondiali, europei e assoluti. L'attività dell'anno remiero 2007 è terminata il 20 Ottobre e l'anno remiero 2008 è iniziato il 10 Novembre 2007. Non c'è più pausa tra una stagione agonistica e l'altra.

Il periodo di Preparazione Generale degli Atleti si trova così ad essere ridotto in quanto inizia dopo e finisce prima perchè il calendario internazionale è anticipato causa le Olimpiadi di Pechino 2008.

Nell'Ordine del Giorno dell'Assemblea è stato inserito un punto per parlare di questo importantissimo argomento. L'obiettivo è quello di cercare una maggiore attività per la base e una miglior attività per il vertice ma bisogna far coincidere le due anime del Canottaggio senza che nessuna delle due danneggi l'altra.

Molto è stato fatto, ma possiamo ancora migliorare specialmente nella ricerca di attività mirate al mantenimento di molti Junior e Senior che abbandonano il Canottaggio per mancanza di obiettivi alla propria portata.

Alla Conferenza Allenatori della FISA è stato invitato il Direttore Tecnico del Nuoto Italiano Alberto Castagnetti. Vi invito a prendere visione di quanto fatto da questa disciplina durante questi ultimi anni.

Fino a poco tempo fa le piscine erano poco affollate e i risultati agonistici internazionali erano di poco conto, salvo poche eccezioni.

Adesso il Nuoto è in pieno successo, piscine piene, grande attività scolastica e grandissimi risultati agonistici.

Anche il Canottaggio, come il Nuoto, deve svilupparsi per aumentare le possibilità di trovare nuovi talenti e allo stesso tempo autofinanziare questa attività.

Le barche e i remoergometri, quelli destinati all'attività di promozione e sviluppo, devono essere in funzione dal mattino alla sera. Al mattino per scuole e adulti, al pomeriggio per la pre-agonistica alla sera per l'attività amatoriale. Può sembrare difficile, ma alcune Società già lo fanno e con buoni risultati. L'importante è preparare un buon programma e una buona organizzazione coinvolgendo Atleti che smettono l'attività agonistica e recuperare gli ex Allenatori. Gli Atleti di vertice devono essere testimonial dell'attività promozionale, che può garantire loro anche un ritorno di immagine.

Questo argomento è stato trattato anche lo scorso anno, ma è molto importante e deve essere sempre incentivato nel suo sviluppo.

Attività internazionale.

Un grande applauso a tutto il Settore Adaptive Rowing (Paola Grizzetti, Giovanni Calabrese, Renzo Sambo e il medico Piero Poli) che a Monaco ha qualificato tutti gli equipaggi per le Paralimpiadi di Pechino 2008.

Ai mondiali 2007 molti si aspettavano più equipaggi qualificati per le Olimpiadi l'Otto in primis....., però gli equipaggi qualificati hanno buone probabilità di fare buoni risultati il prossimo anno.

Quella di Monaco è stata un'edizione altamente competitiva. La Germania, padrona di casa ma non lo è nel medagliere specialità olimpiche, unico oro vinto quello nel 4+ Adaptive Rowing; sorprende negativamente anche l'Australia che non qualifica per Pechino né l'Otto né il 4 senza Senior.

Specialità non olimpiche: Buoni risultati per i nostri equipaggi Pesi Leggeri con medaglie in tutte le specialità maschili.

Settore Femminile con buoni miglioramenti nei valori delle singole Atlete ma molto lontane dal vertice. Qualcosa è sicuramente da "rivedere" dal momento che il Settore Femminile ottiene buoni risultati ai mondiali Junior e Under 23.

Under 23 bene ai mondiali scozzesi con buoni risultati, ma non migliorano le prestazioni fisiologiche e i test fatti registrare quando erano Junior. I loro "tempi" non garantiscano un eventuale inserimento immediato nel "gruppo olimpico".

Junior. Quella di Pechino è stata un'edizione che lascia aperti molti interrogativi. La Cina, padrona di casa, dal 1970 al 2006 aveva ottenuto soltanto 8 medaglie di cui solo una d'oro. Nel 2007 ha vinto 8 medaglie, 6 d'oro. Qualche dubbio rimane per l'Italia che in un mondiale disputato in un'altra sede avrebbe, forse, potuto vedere qualche medaglia di "cartone" assumere colori dei "metalli preziosi"..

Da questa relazione può sembrare che il mio primo pensiero vada alla promozione invece che all'attività internazionale, ma come nel Nuoto i miglioramenti agonistici devono essere ottenuti sulla base della crescita dell'attività promozionale.

Difficilmente ci potranno essere grandi risultati quando la base è povera, salvo eccezioni che sono destinate a durare poco tempo.

Voglio pensare ancora con noi il Socio Mario USTOLIN e tutti quanti i canottieri che ci hanno lasciato dalla nostra ultima Assemblea.

Con l'approssimarsi delle Feste Natalizie l'occasione mi è gradita per porgere a tutti Voi e alle Vostre Famiglie un Augurio di

**SERENE FESTIVITA'**

Il Presidente  
Antonio Baldacci

**Ricorda di versare la quota annuale Socio ANAC con Bonifico Bancario.**

**BancaEtruria**

**Agenzia Limite sull'Arno**

**C.C. 3939**

**ABI 05390**

**CAB 37771**

**Quota annua: € 30,00**

**Causale: Quota anno ....**

**Per informazioni sulle quote arretrate:**

**telefona al 328-8055938 oppure scrivi a: [anaccrow@tin.it](mailto:anaccrow@tin.it)**

## VERBALE ASSEMBLEA 2007

In data 17 Novembre 2007 alle ore 21,30, in seconda convocazione, si è svolta l'Assemblea Annuale ANAC. Grande partecipazione degli Allenatori, circa 80.

Ordine del Giorno:

- 1) Saluto del Presidente.
- 2) Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
- 3) Relazione Tecnico – Morale 2007.
- 4) Relazione Finanziaria 2007.
- 5) Dibattito sul tema: Calendario remiero nazionale. Programma gare Meeting Nazionale.
- 6) Premiazioni “Trofeo dei Campioni 2007”, “Trofeo Pino CULOT 2007”  
Varie ed eventuali.

Inizia il Presidente Antonio Baldacci con il saluto ai partecipanti e poi passa al **punto 2 dell'Ordine del Giorno**, nomine del Presidente e del Segretario dell'Assemblea.

Viene proposto Presidente Primo Baran e Segretario Francesco Noio.

L'Assemblea approva all'unanimità.

**Punto 3 dell'Ordine del Giorno:** Lettura della Relazione Tecnico Morale (allegato A).

Il Presidente Baldacci inizia la lettura con un saluto al Vice Presidente Maurizio Ustolin, assente perchè impegnato a Trieste con il Meeting delle Società Centenarie. Dopo la lettura si passa alla votazione. Relazione approvata all'unanimità.

**Punto 4 dell'Ordine del Giorno:** Relazione Finanziaria (allegato B).

Dopo ampia esposizione in merito alle spese sostenute si passa alla votazione. Tutti favorevoli.

**Punto 6 dell'Ordine del Giorno** (anticipato con parere favorevole dell'Assemblea): Premiazione “Trofeo Pino Culot” e “Trofeo dei Campioni”.

**Punto 5 dell'Ordine del Giorno:** Calendario Remiero Nazionale e Programma Gare Meeting Nazionale.

Il Presidente Baldacci legge una e-mail di Renato Gaeta, assente per motivi di lavoro, dove chiede che venga proposta alla Federazione l'inserimento nel Campionato Italiano Fondo delle specialità 8+ Junior Maschile, 4x Ragazzi Maschile e 8+ Cadetti Maschile per equipaggi misti regionali valido come Trofeo delle Regioni di Fondo.

Prende la parola Fabrizio Malgari dicendo che approva la proposta.

La discussione si accende con molti interventi. La proposta finale è quella di chiedere l'inserimento dell'8+ Junior Maschile e del 4x Ragazzi Maschile, non viene accettata la proposta dell'8+ Cadetti Maschile in quanto la categoria è già presente al Campionato Italiano di Fondo con il 4x Cadetti Maschile e Femminile. Altra richiesta fatta da Eusebio Carando di riportare la specialità 8+ Femminile da Senior a Open (Ragazzi – Junior – Senior) per facilitare la partecipazione con equipaggi interamente societari.

Il Presidente Baldacci presenta la proposta di modificare il programma gare del Festival dei Giovani, non più la prima gara tutti in Singolo 7,20 e la seconda gara in specialità olimpiche.

La nuova proposta è la seguente:

**Specialità Gruppo 1:**

Cadetti 7,20 / 2x / 4- Maschile e Femminile

Allievi C 1x / 4x Maschile e Femminile

Allievi B 7,20 – 2x Maschile e Femminile

**Specialità Gruppo 2:**

Cadetti 1x / 2- / 4x Maschile e Femminile

Allievi C 7,20 / 2x Maschile e Femminile

Allievi B 4x / 7,20 Maschile e Femminile

**Equipaggi Regionali:**

4x Femminile (Cadetti e Allievi C) massimo 3 equipaggi per Regione.

4x Maschile (Cadetti e Allievi C) massimo 3 equipaggi per Regione.

8+ Maschile (Cadetti) massimo 2 equipaggi per Regione.

Ogni Atleta può essere iscritto ad una gara specialità Gruppo 1, una gara specialità Gruppo 2, una gara Equipaggi Regionali.

L'ANAC ha inviato nel mese di Luglio una e-mail ad Allenatori e Società chiedendo il parere su questa proposta, hanno risposto soltanto in 10.

E' seguita un dibattito terminato con l'approvazione della modifica così come sopra presentata.

Altro argomento del punto 5 punto all'Ordine del Giorno è il Programma gare ai Meeting Nazionali 2008.

Nel 2007 si sono iscritti alle regate di Piediluco circa 1.800 Atleti-Gara. Le gare si sono svolte regolarmente grazie alla buona organizzazione del Comitato Organizzatore, della Giuria ma soprattutto grazie alle buone condizioni meteo.

Se nel 2008 si registra l'incremento avuto nel 2007 il programma rischia di non poter essere portato a termine.

Discussione aperta dal **Direttore Tecnico Andrea Coppola** che suggerisce un programma gare tipo Regata Internazionale Junior di Monaco con al Sabato barche corte (1x / 2x / 2- / 2+) e la Domenica barche lunghe (4- / 4+ / 4x / 8+), con Qualificazioni e Finali e altre specialità con Finali di Serie. Altra soluzione potrebbe essere di iniziare le Batterie di Qualificazioni al Venerdì pomeriggio.

**Mimmo Perna** propone di organizzare Meeting Nazionali aperti alla categorie Ragazzi e Cadetti con le specialità 1x / 2x / 4x / 2- / 8+ Maschili e Femminili, se possibile ripetendo quanto fatto a Marsala con la Federazione che mette a disposizione di tutti le imbarcazioni. Saranno imbarcazioni più facili da modificare il posto voga e fatti di materiali più resistenti e più economici. Obbligatoriamente tutti dovranno utilizzare queste imbarcazioni per evitare disparità. Questa iniziativa potremmo chiamarla "Easy Rowing".

Quindi ci saranno:

Meeting Nazionali Allievi B - Allievi C - Master.

Meeting Nazionali Cadetti - Ragazzi.

Meeting Nazionali Junior – Pesì Leggeri – Under 23 – Senior.

Da verificare dove inserire le categorie Esordienti e Adaptive Rowing.

**Antonio Colamonaci** approva il progetto specificando che le Società potranno presentare gli Atleti della categoria Ragazzi migliori come Junior e metterli in evidenza per un eventuale selezione per le gare internazionali.

**Antonio La Padula** chiede di effettuare regate regionali selettive come filtro ai Meeting Nazionali.

**Antonio Baldacci** propone di utilizzare una classifica di assegnazione ad ogni regione per le specialità 1x / 2x / 2- tutte le categorie dove potranno partecipare un massimo di 24 equipaggi. Il criterio di assegnazione per ogni regione potrebbe essere quello di una classifica del medagliere dei Campionati Italiano dell'anno precedente.

**Enzo Ademollo** interviene dicendo che mancano progetti di sviluppo del Canottaggio Italiano le esigenze diverse tra le piccole e le grandi Società. L'attività regionale è di basso livello per mancanza di campi di regata idonei. Abbiamo un grande numero di partecipanti nelle categorie giovanili che si ridicono notevolmente nelle categorie superiori. E' favorevole ad un filtro per le manifestazioni nazionali. Si sofferma sulla realtà delle piccole Società che fanno fatica a trovare dei talenti che successivamente, quando raggiungano un buon livello, approderanno alle Società più grandi e blasonate.

**Ruggero Sutura** espone problematiche avute nella propria regione (Sicilia) a disputare le regate regionali e quindi ha dei dubbi sulle regate di qualificazione per i Meeting Nazionali. Altro dubbio, si deve allargare la base con l'aumento di nuovi Atleti e poi si vuole restringere mettendo dei limiti selettivi per l'attività nazionale. Se nelle regioni le regate regionali non funzionano e alle regate nazionali non si può partecipare dove gareggeranno i nuovi Atleti?

**Helio Lunardini** è favorevole ad anticipare al Venerdì pomeriggio le Qualificazioni in quanto non dovrebbero esserci problemi ad arrivare sul campo di gara in anticipo per regate importanti come i Meeting Nazionali.

Passando ai Campionati Italiani **Antonio Baldacci** propone disputare i Campionati Italiani come i Meeting Nazionali: Batterie di Qualificazione – Semifinali e Finali, quindi niente Recuperi. I Recuperi non vengono più utilizzati in nessun sport unica eccezione il Canottaggio. A Ravenna ai campionati Italiani del 29 – 30 Settembre 2007 Sabato tra Batterie e Recuperi si sono disputate oltre 100 gare e soltanto pochissime sono state "tirate". Altra proposta è quella di disputare i Campionati Italiani in unica manifestazione nel mese di Giugno come riportato nel prospetto qui sotto:

**Mercoledì Pomeriggio**

Batterie Ragazzi e Under 23

**Giovedì Mattino**

Semifinali e Finali Ragazzi e Under 23

**Giovedì Pomeriggio**

Batterie Esordienti e Adaptive Rowing

**Venerdì Mattino**

Semifinali e Finali Esordienti e Adaptive Rowing

**Venerdì Pomeriggio**

Batterie Junior

## **Sabato Mattino**

Semifinali e Finali Junior

## **Sabato Pomeriggio**

Batterie Pesi Leggeri e Assoluti

## **Domenica Mattino**

Semifinali e Finali Pesi Leggeri e Assoluti

Una volta disputati i campionati Italiani di categoria gli Atleti selezionati per le Squadre Nazionali si prepareranno per i loro impegni internazionali e dopo potranno godersi un meritato riposo e riprendere la preparazione per l'anno successivo. Gli Atleti non selezionati per gli impegni internazionali si potranno preparare per i Campionati Italiani di Società e in Tipo Regolamentare che si svolgeranno a Settembre. Da considerare che nel mese di Settembre si disputano i Campionati del Mondo e i Campionati Europei, quindi il calendario è già fitto di impegni.

**Roberto Bertoni** chiede di ridurre le prove dei Campionati Italiani di Fondo in modo che anche le Società che hanno meno disponibilità economiche possono gareggiare per vincere il titolo. Altra richiesta è aumentare le regate di campionato, adesso sono 2 (Ragazzi / Under 23 / Adaptive Rowing / Esordienti una manifestazione e Junior / Pesi Leggeri / Assoluti l'altra) ma fare 3 appuntamenti con ognuno mano categorie e quindi una manifestazione più snella e allo stesso tempo più appuntamenti di campionato Italiano.

Dopo un ampio dibattito dove le opinioni sono diverse viene chiesto all'Assemblea di votare le due possibilità: Continuare a svolgere i Campionati Italiani come attualmente, Ragazzi – Under 23 e altre categorie a Giugno e Assoluti PL e Junior a Settembre. A maggioranza vince la prima proposta.

**Punto 7 dell'Ordine del Giorno:** Varie ed eventuali. Nessun intervento.

Alle ore 23,30 si chiudano i lavori con il ringraziamento a tutti i partecipanti da parte del Presidente dell'Assemblea Primo Baran.

Il Segretario dell'Assemblea  
Francesco Noio

Il Presidente dell'Assemblea  
Primo Baran

### **Comunicato n° 5. Sport disabili (L'articolo completo lo trovi su [www.anacc.org](http://www.anacc.org) ARGOMENTI)**

Mancano ormai pochi giorni alla 5a edizione di "Lo sport per disabili, conoscerlo e farlo conoscere"...basta poco. Basta poco per trovare la voglia di esserci. Basta poco per aver voglia di conoscere ma soprattutto non dimenticare. Basta poco ad un disabile per uscire di casa e diventare uno sportivo. Basta poco per prolungare l'emozione di una sera. Basta poco per essere, non diventare, un volontario. Basta poco alle istituzioni per toccare con mano le difficoltà quotidiane dei disabili intervenendo con progetti mirati, cancellando una volta per tutte i contributi a pioggia, ai più bravi, a chi ha più tempo per cercarli o le conoscenze per bussare alla porta giusta. Basta poco rendere comunque merito a chi ha più talento, senza dimenticare chi vuole semplicemente muoversi o ha la necessità di farlo. Basta poco per organizzare eventi per disabili dove i protagonisti siano i disabili. Basta poco per non trasformare una richiesta di aiuto in elemosina. Basta poco per trasformare la volontà politica in volontà. Basta poco per non perdere tempo nel trovare la denominazione più elegante del termine : handicappato, per sciacquarsi la coscienza quando si parla di disabili. Basta poco per chiamare un disabile, basta chiamarlo per nome. La scommessa "Lo sport per disabili, conoscerlo e farlo conoscere" è nata nel 2003, per iniziativa di un giornalista per caso, disabile sociale per vocazione. Giovedì 6 dicembre alle 20.45, al Cinema Vela di Varese si chiuderà una fantastica, emozionante, struggente e frustrante avventura durata 5 anni, diventata troppo grande per la passione e le tasche di un semplice volontario. Anche la 5a edizione ha lo scopo di sempre. Far vivere ai disabili una serata da protagonisti facendo informazione. Ad oggi, numerosi personaggi ed un pubblico complessivo di 1400 persone, hanno indicato la strada per promuovere e favorire la pratica sportiva dei disabili. L'ultimo appuntamento con "Lo sport per disabili, conoscerlo e farlo conoscere" sarà magico anche per la presenza di prestigiosi ospiti che arriveranno a Varese grazie ad un passaparola, ricevendo in cambio tante emozioni ed una stretta di mano. Ma potrebbe diventare indimenticabile se si riuscirà a far diventare troppo piccola la sala da 1000 posti del Cinema Vela di Varese. Basta poco. E' sufficiente trovare la voglia di esserci.



## Dal sito [www.anacc.org](http://www.anacc.org)

Data	Pulsante barra strumenti	Notizia
3 Settembre 2007	HandBook	Risultati e medagliere Italia ai Campionati del Mondo
7 Settembre 2007	Forum e Convegni	Corso "Manager dello Sport" della Scuola dello Sport
21 Settembre 2007	Forum e Convegni	Seminario "DATABASE TRAINING" S.d.S.
27 Settembre 2007	HandBook	Problemi del lavoro dei Tecnici dello Sport
27 Settembre 2007	HandBook	Comunicato "Silver Skiff 2007"
2 Ottobre 2007	Notizia	La Lega Navale Italiana sezione Messina cerca imbarcazioni per ricominciare l'attività
2 Ottobre 2007	HandBook	Comunicato "Silver Skiff 2007"
9 Ottobre 2007	HandBook	Comunicato "Silver Skiff 2007"
29 Ottobre 2007	Notizie	Movimento Allenatori societari. Allenatore cerca Società
2 Novembre 2007	HandBook	Silver Skiff 2007. Record iscritti
2 Novembre 2007	Notizia	Comunicazione data Assemblea annuale ANAC
7 Novembre 2007	HandBook	Medagliere Campionati Italiani 2007 tutte categorie e specialità
9 Novembre 2007	HandBook	Medagliere Campionati Italiani 2007 tutte categorie e specialità AGGIORNATO
22 Novembre 2007	HandBook	Banco Corso Allenatori 1° Livello Liguria
23 Novembre 2007	HandBook	Nazioni ed equipaggi qualificati per Pechino 2008
26 Novembre	Notizia	Lutto, è deceduto il padre di Antonello Aliberti.
3 Dicembre 2007	HandBook	Festa al Circolo Nautico Stabia
5 Dicembre 2007	Associazione	1° Memorial "Mario Ustolin" e Bando regata Coppa di Natale, Trieste 16 Dicembre 2007
7 Dicembre 2007	Argomenti	Lo Stretching: Una visione critica
7 Dicembre 2007	Argomenti	"Lo Sport per disabili, conoscerlo e farlo conoscere" .... basta poco ....

**Per motivi di spazio è stato inserito soltanto il titolo dei documenti pubblicati sul sito. Per visionare il documento completo visitare il sito:**

**[www.anacc.org](http://www.anacc.org)**

# LO STRETCHING: UNA VISIONE CRITICA

(Tratto da Sport & Medicina - [www.sportmedicine.com](http://www.sportmedicine.com) - n° 10 Dicembre 2007)

Gian Nicola Bisciotti

Facoltà di Scienze dello Sport dell'Università di Lione (Francia)

Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie di Torino (Italia)

Preparatore atletico F.C. Internazionale (Italia)

## INTRODUZIONE

Lo **stretching** si può sicuramente annoverare tra le metodiche d'allenamento maggiormente utilizzate nell'ambito delle più svariate discipline sportive; la sua capillare diffusione non ha infatti conosciuto soste sino dal momento in cui la sua pratica è stata diffusa e razionalizzata soprattutto da Anderson (1), senza dubbio il più noto dei suoi promulgatori, tanto da esserne praticamente considerato come il "padre fondatore". Ma anche altri Autori, come ad esempio Sölveborn (2), oppure Heyward (3) hanno contribuito alla sua promulgazione.

Tuttavia, nonostante questo sua crescente diffusione e l'innegabile successo riscosso nella maggioranza delle discipline sportive, lo stretching è oggi l'oggetto di numerose controversie interpretative che ne stanno mettendo in discussione sia l'efficacia, che l'effettiva utilità. Il termine di "controversie interpretative", non è stato utilizzato casualmente, in effetti molte delle divergenze di opinione sull'efficacia e l'utilità della pratica dello stretching, nascono da una diffusa "confusione concettuale" che molti dimostrano di avere nei confronti delle basi fisiologiche e metodologiche dello stretching stesso (4).

Lo scopo di questa "review" è appunto quello di cercare, per quanto possibile, di fare chiarezza, in termini metodologici e fisiologici sullo stretching, mettendo a confronto le due "linee di pensiero dicotomiche" oggi esistenti a questo riguardo, soprattutto chiarendo sia "quello" che "quanto" sia giusto attendersi da una pratica regolare e razionale di questa metodica.

## IL CONCETTO DI FLESSIBILITÀ

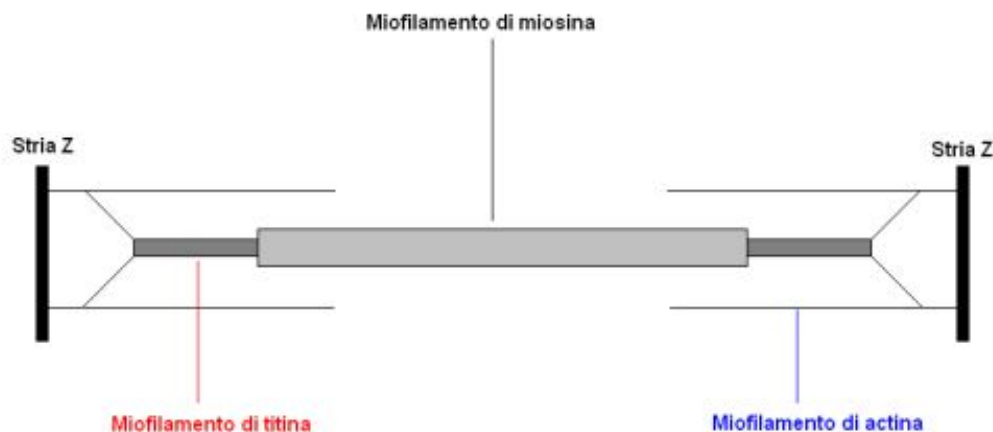
Per poter ben comprendere i meccanismi d'ordine fisiologico che sono alla base dello stretching, non ci si può esimere da una chiarificazione dal concetto di "flessibilità muscolo-articolare". Per flessibilità muscolo-articolare s'intende la capacità di movimento di un muscolo e/o di un articolazione nell'ambito della loro totale estensione di movimento (full range of motion) (5, 6). Tuttavia, molto spesso il concetto di flessibilità viene assunto come sinonimo di elasticità, il che costituisce, da un punto di vista biomeccanico e fisiologico, un grossolano errore. Meccanicamente infatti l'elasticità è definibile come la proprietà di un corpo, che subisce una deformazione causata da una forza esterna, di riprendere, almeno parzialmente, la forma ed il volume iniziali. In ambito fisiologico quindi l'elasticità muscolo-tendinea è la capacità dell'unità muscolo-tendinea (UMT) di allungarsi nel corso della fase eccentrica del movimento (quindi possedere una sufficiente compliance) ed immediatamente dopo, grazie ad un adeguata rigidità (ossia stiffness), poter effettuare una repentina fase di contrazione concentrica, restituendo in tal modo, sotto forma di lavoro meccanico, l'energia elastica potenziale accumulata nel corso della fase eccentrica. L'elasticità muscolare è quindi il risultato di un giusto compendio tra la stiffness e la compliance del complesso muscolo tendineo, ed assume particolare importanza in tutti i movimenti che prevedano una fase eccentrica immediatamente seguita da una contrazione di tipo concentrico, ossia nel corso di un ciclo, allungamento-accorciamento (stretch-shortening cycle) (7, 8). Chiarito questo basilare concetto, appare ovvio come da un piano di lavoro basato sullo stretching, sia logico poter pensare di ottenere un aumento della compliance muscolare, in altre parole dell'estensibilità dell'UMT, e non della sua elasticità come molte volte si equivoca. Oltretutto è importante ricordare come non sempre un'aumento dell'estensibilità dell'UMT comporti parallelamente un aumento delle sue caratteristiche elastiche, molto spesso infatti si verifica l'esatto contrario (7, 8).

## LE BASI FISIOLOGICHE DELLO STRETCHING: la resistenza meccanica all'elongazione

Nel corso dell'allungamento muscolare si distinguono due fasi: nella prima l'allungamento sarebbe pressoché totalmente a carico dei miofilamenti di actina e miosina che si presentano facilmente elongabili, mentre nel corso della seconda sono i filamenti di titina a ricoprire il ruolo principale nell'allungamento della fibra muscolare, divenendo i principali responsabili dell'elongazione del sarcomero e quindi della resistenza che quest'ultimo presenta nei confronti dell'allungamento stesso, definita con il termine di "resting tension" (5,6). Una caratteristica costante dell'architettura muscolare è costituita dalla posizione centrale dei filamenti di miosina all'interno delle due linee Z, questa posizione è mantenuta anche quando il sarcomero è allungato, come durante lo stretching.

Questa centralità della posizione del filamento di miosina è resa possibile dalla presenza dei filamenti di titina. La titina è una proteina elastica di alto peso molecolare, da 2,5 a 3 dalton (9, 10) che costituisce una terza classe di filamenti, oltre a quelli di actina e di miosina, all'interno del muscolo scheletrico e rappresenta circa il 10% della massa totale della miofibrilla (11, 12).

Ogni molecola di titina si estende dalla linea Z (ossia la parte finale del sarcomero) sino alla linea M (che costituisce la parte centrale del sarcomero stesso). La porzione di titina che si trova nella banda A (ossia l'area scura osservabile all'interno del sarcomero) si comporta come fosse rigidamente legata al miofilamento di miosina, mentre la regione della molecola di titina che è legata alla linea Z, presenta un comportamento di tipo elastico (13, 14, 15). Durante l'allungamento della fibra muscolare varierebbe quindi la lunghezza della porzione dei miofilamenti di titina connessi alla stria Z, al contrario durante la contrazione muscolare, l'accorciamento dei sarcomeri comporterebbe una de-tensione dei miofilamenti di titina stessi (6). Il comportamento meccanico della titina, potrebbe forse in parte spiegare la particolare estensibilità, od al contrario la tipica rigidità, di alcuni gruppi muscolari, tuttavia per poter dare una risposta certa a questo tipo di domanda si renderebbe necessario un ulteriore miglioramento degli attuali metodi d'indagine molecolare (5, 6). Alcuni studi hanno dimostrato che il sarcomero può essere allungato sino al 150% della sua lunghezza di riposo (12), anche se occorre sottolineare che simili allungamenti sono registrabili solamente nel corso di sperimentazioni effettuate in vitro, mentre nel muscolo in situazione di attivazione naturale, anche in atleti dotati di particolari doti d'estensibilità muscolare, è difficile registrare allungamenti del muscolo superiori al 140% (16). Quindi, gli elementi contrattili del muscolo, ossia i sarcomeri, non potrebbero ovviamente costituire un fattore limitante l'allungamento del muscolo stesso, quando quest'ultimo si trova in uno stato di rilassamento. In effetti, in tal senso il più importante fattore limitante sarebbe costituito dal tessuto connettivo che avvolge il muscolo nei suoi vari livelli di organizzazione architettonica (le fibre, i fasci e la totalità del ventre muscolare), ossia dall'endomisio, dal perimisio e dall'epimisio. Tuttavia, a questo proposito occorre comunque ricordare che alcuni Autori minimizzerebbero il ruolo del tessuto connettivo in quanto fattore limitante l'allungamento muscolare (17, 18) ed altri ancora indicherebbero la titina, ed i ponti actomiosinici residui, presenti anche in condizioni di rilassamento muscolare, come i maggiori fattori responsabili della tensione passiva del muscolo (19, 20, 21). Particolarmente interessanti a questo proposito, risulterebbero alcune sperimentazioni nelle quali si dimostrerebbe che la tensione passiva del muscolo non subirebbe nessun cambiamento sostanziale anche in assenza del sarcolemma e del tessuto connettivo (17) (endomisio, perimisio ed epimisio). Queste ipotesi sarebbero avallate anche dal fatto che in seguito ad un lavoro di tipo eccentrico si verificherebbe un danneggiamento sia della titina, che della nebulina, una proteina ad alto peso molecolare implicata nella regolazione della lunghezza dei miofilamenti di astina (22). Ad avvalorare ulteriormente questa teoria concorrerebbe il fatto che, a 24 ore di distanza da un lavoro eccentrico, a carico del vasto esterno, si registrerebbe una diminuzione sia della titina, che della nebulina, pari rispettivamente al 30 ed al 15% (20, 21). Sempre a questo proposito, anche la desmina, un'altra proteina il cui compito sarebbe quello di mantenere i sarcomeri in parallelo, risulterebbe danneggiata in seguito a contrazioni eccentriche ripetute (23, 24). Alla luce di quanto sopra, apparirebbe quindi più che giustificato ipotizzare che il ruolo del tessuto connettivo, in quanto fattore limitante l'allungamento muscolare, possa essere sinora stato sovrastimato, mentre, al contrario, potrebbe assumere una maggior centralità nel fenomeno il ruolo ricoperto dalla struttura muscolare stessa.



**Figura 1:** Visione schematica dell'architettura del sarcomero in funzione dei miofilamenti di miosina, actina e titina.

**Il documento originale è di 24 pagine.**

**Per motivi di spazio è stato pubblicato soltanto una piccola parte.**  
**Tutto il documento lo trovi sul sito [www.anacc.org](http://www.anacc.org) ARGOMENTI**

# **A.N.A.C.C.**

Associazione Nazionale Allenatori Canottaggio e Canoa

Via Pulignano 7 Limite sull'Arno 50050 Firenze

anaccrow@tin.it

www.anacc.org

Periodico degli Allenatori Italiani di Canottaggio

Autorizzazione del tribunale di Torino del 08/11/76

