



AIPAC Lazio News

Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio
N° 07 - novembre 2005



SI CONTINUA SULLA STRADA TRACCIATA... GRAZIE A TUTTI VOI!!!

Cari colleghi, non vi nascondo che ho attraversato un periodo in cui le preoccupazioni per l'avvenire della nostra associazione si erano fatte pesanti. Considerate infatti che per un lungo periodo il Comitato Direttivo Nazionale non era più riuscito a riunirsi una sola volta per l'impossibilità di parecchi dei suoi componenti ad essere presenti. Potete immaginare la mia reazione lievemente indignata... E come se non bastasse le casse della nostra Associazione si svuotavano grazie alle spese per il contratto e per il convegno nazionale. Si sono dunque aperti dibattiti su come affrontare la situazione. La prima idea naturalmente è stata subito quella di rialzare le quote di iscrizione... Bene, ora potete ancor meglio immaginare il mio stato d'animo. Come avrei potuto presentarmi davanti a voi e chiedervi il doppio dei soldi d'iscrizione dopo tutto quello che abbiamo fatto e ottenuto per essere di più, per essere tanti, per vivere l'associazione??? Non è stato facile affrontare questa situazione, c'è voluto impegno e tempo, credetemi, ma la cosa che più mi preme ricordare è che la forza di impormi nei confronti di chi ha cercato di tornare al passato, con tutte le inevitabili disastrose conseguenze, me la avete data tutti voi!!! Eh già perché in soli 6 mesi il Lazio ha QUASI TRIPLICATO il numero di iscritti. Davanti ai numeri, avendo dimostrato che quando si lavora l'unica conseguenza possibile sono nuove iscrizioni e dunque soldi, sono riuscito a patteggiare una quota di iscrizione per l'anno 2005-2006 più che dignitosa:

ORDINARI 25 euro

STUDENTI e SOSTENITORI 15 euro

Ma non c'è solo questo... grazie alla disponibilità dimostrata ultimamente dal Presidente Nazionale stiamo studiando un metodo per fare lavorare poche persone e bene, con appuntamenti fissi e regole certe. Intanto vi posso preannunciare come si sta per concludere l'accordo contrattuale che ci riconosce ufficialmente nei confronti delle squadre professioniste. Questo vuol dire un preparatore di "A" come di "C2" sarà tutelato avendo la possibilità di firmare un contratto ufficiale e garantito.

Vi ringrazio di cuore perché con la vostra adesione ci permettete di rappresentare la categoria con più Dignità e Rispetto. Speriamo inoltre di rendervi partecipi nel Lazio di Convegni interessanti e di sviluppo culturale, comunque questo resta sempre il nostro obiettivo principale.

Il Presidente Marco Miconi

SI RIPARTE PER UN NUOVO ANNO!!!

Un altro anno carico di aspettative è già iniziato, e per quanto riguarda l'associazione sembra anche ripartito sotto i migliori auspici. Nell'ultimo Consiglio Nazionale, infatti, è stata approvata finalmente la riduzione della quota da noi tanto sponsorizzata grazie all'aumento del numero degli iscritti derivante dall'introduzione in via sperimentale della stessa negli ultimi mesi dell'anno scorso. Un successo insperato che ha portato il Presidente Nazionale Mario Marella (rieletto per il prossimo biennio all'unanimità) ancora più vicino alle nostre posizioni riguardo alla gestione presente e futura dell'Associazione. Dunque segnali importanti arrivano dal Nazionale. E segnali positivi giungono anche dal nostro Comitato, che finora ha lavorato molto dietro le quinte: vorrei perciò dare un abbraccio di tutto cuore a tutti i ragazzi che hanno partecipato alle numerose riunioni organizzative a San Giovanni, in questo inizio di stagione in cui sono stato impegnato in una esperienza lavorativa all'estero incredibilmente formativa dal punto di vista umano e professionalizzante da quello del lavoro di staff. Continuate così, siete il presente, il futuro e il mio orgoglio. Un ringraziamento particolare poi ad Alessandro e Marco Mazzi: tanta grinta e tanto entusiasmo, piano piano avrete i vostri risultati che saranno straordinari, basta avere un po' di pazienza e fare un passo alla volta. Dopo tanti anni ancora ha voglia di lavorare e di mettersi in discussione in mezzo ai giovani: Antonio, la sua esperienza e la sua passione sono l'esempio da seguire per fermarsi a riflettere, correggere il tiro e ripartire. Impagabile. Vi do appuntamento al prossimo numero, ricordate il lavoro paga e ora dopo tanti anni e tanti tentativi siamo sulla strada giusta. Complimenti a tutti.

Marco Miconi

L'AIPAC Lazio è lieta di comunicarVi che riprende l'attività regionale con un mini-ciclo di conferenze sulla preparazione fisica, che si terranno presso l'**Aula Magna dell'Oratorio Don Bosco** (zona **Cinecittà - Roma**), **Piazza dei Decemviri, 2**

Lunedì 28 Novembre 2005, ore 20,30

"La preparazione fisica della S. S. LAZIO"

Interverranno i preparatori fisici:

Prof. Valter Vio

Prof. Adriano Bianchini

Prof. Antonio Buglione

Lunedì 12 Dicembre 2005, ore 20,30

"La preparazione fisica della A. S. ROMA"

Interverranno i preparatori fisici:

Prof. Paolo Bertelli

Prof. Luca Franceschi

Contributo alle spese di organizzazione a conferenza:

Soci AIPAC ingresso libero

(Tesseramento AIPAC: 25 € - Tesseramento AIPAC Studenti e Sostenitori: 15 €)

Non soci 15 €

Soci A.S. World Sport 10 €

Per info: aipaclazio@yahoo.it – 329.1692625

L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

Sensitivity of the Yo-Yo Test to monitor changes in endurance performance during the season.

6th Annual Congress of the European College of Sport Science, Cologne, 24 – 28 July 2001.

Sensibilità dello Yo-Yo Test nel controllo dei cambiamenti nella prestazione di resistenza durante la stagione.

J. Oliveira, J. Magalhães, A. Ascensão, A. Marques, J. Soares.

Facoltà di Scienza dello Sport ed Educazione Fisica, Università di Porto, Portogallo.

La resistenza è un'importante capacità fisica nel calcio essendo correlata con l'abilità di eseguire esercizi durante prolungati periodi di tempo e ad alta intensità come pure per recuperare velocemente (Bangsbo, 1994). Il piano di allenamento dovrebbe comprendere l'incremento della resistenza e molti momenti di valutazione per il controllo dei livelli funzionali dei giocatori. Recentemente un semplice test intermittente da campo, che non richiede molto tempo per essere eseguito, è stato creato da Jeans Bangsbo (1996) per valutare la resistenza negli sport intermittenti.

L'obiettivo principale del presente studio è stato determinare la sensibilità dello Yo-Yo Intermittent Endurance Test – Livello 2 (Bangsbo, 1996), per valutare i cambiamenti nella prestazione di resistenza indotti dall'allenamento e dal deallenamento in diversi periodi della stagione.

I soggetti erano 14 giocatori professionisti di calcio (età: 26.9 ± 4.1 anni; peso: 76.5 ± 5.6 kg; altezza: 176.7 ± 7.5 cm) che sono stati valutati in quattro diversi momenti della stagione: all'inizio del pre-campionato (PS); durante il campionato: quattro (CP1) e sette (CP2) mesi dopo l'inizio della stagione; alla fine del periodo di transizione (TP). Le condizioni delle valutazioni sono state pressoché simili (superficie, ora, temperatura) nei quattro diversi momenti. Per l'analisi dei dati abbiamo utilizzato le procedure della statistica descrittiva (media, deviazione standard) e l'ANOVA per misure ripetute per testare le principali differenze tra i quattro momenti di valutazione.

I risultati sono mostrati nella tabella seguente:

	PS	CP ₁	CP ₂	TP
Media \pm D.S.	1251,4 \pm 280,4	1601,4 \pm 318,2*	1734,2 \pm 476,3**	1251,4 \pm 287,7
Range	800-1720	1240-2360	1000-2520	800-1760
* statisticamente differente CP ₁ vs PS e TP; p<0,05				
* statisticamente differente CP ₂ vs PS e TP; p<0,05				

I risultati hanno mostrato che la distanza percorsa nei due momenti del periodo competitivo (CP1 e CP2) sono stati statisticamente differenti da quelli registrati nei periodi di deallenamento (PS e TP). Durante il periodo competitivo, la distanza media coperta nello Yo-Yo nel PC2, sebbene superiore a quella registrata nel PC1, non è risultata statisticamente differente.

Perciò, lo Yo-Yo Test sembra essere sensibile ai cambiamenti nella prestazione di resistenza dovuti all'allenamento e al deallenamento durante la stagione calcistica. In conclusione, lo Yo-Yo Test è un semplice strumento di valutazione della resistenza che non richiede molto tempo per essere eseguito; inoltre, fornisce preziose informazioni all'allenatore sul livello di resistenza dell'atleta.

BIBLIOGRAFIA.

Bangsbo: *Fitness Training in Football – A Scientific Approach*, HO+Storm, Bagsvaerd, Copenhagen, Denmark, 1994.

Bangsbo: *Yo-Yo Tests*. HO-Storm, Copenhagen, Denmark and Tocano Music A/S, SmØrum, Denmark, 1996.

Sono disponibili le polo dell'AIPAC Lazio



**Acquista anche tu la maglia ufficiale del
Comitato Regionale AIPAC del Lazio.
Potrai così continuare a sostenere l'Associazione in
ogni momento in cui la indosserai!**