



# AIPAC Lazio News



Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio  
N° 09 - Luglio 2006

## Cari Soci,

torniamo a farci sentire dopo un po' di tempo dalle pagine del bollettino regionale con un numero estivo piuttosto atipico, in un periodo di fermento, in cui c'è chi ha già iniziato la stagione, chi sta per farlo, chi si sta preparando per affrontarla nel migliore dei modi e chi spera... Ma proprio questo numero estivo è sintomatico del fatto che anche il Comitato ha riacceso i motori perchè vuole ripartire presto ed a *spron battuto*. Le fondamenta sono state poste al termine della passata stagione con l'Assemblea Regionale del 22 Maggio, dove si è votata all'unanimità la riconferma del Responsabile Regionale, il prof. Marco Miconi, ed insieme a lui tutto il gruppo ed il progetto che finora lo ha accompagnato, con alcune piccole variazioni nell'organigramma:

- Vice-Presidenti: Matteo Basile e Alessandro Ruspantini
- Segretario: Cristiano Toti
- Addetto agli Sponsor: Marco Mazzi

Il programma della stagione prevede, nella prima parte, degli incontri a Settembre, Ottobre/Novembre e a Gennaio con relatori importanti, quindi ben presto riceverete comunicazioni a riguardo (intanto avete già la comunicazione del prossimo Convegno Nazionale che si terrà il 18 settembre a Napoli).

I Consigli Direttivi saranno sempre preceduti dalle Assemblee Regionali, per cui sarete sempre messi al corrente ed invitati agli incontri che si terranno.

Si sta attivando anche il progetto del *"database AIPAC"*, in cui inserire i risultati dei test che eseguiamo o che abbiamo eseguito, così da metterli in condivisione (solo tra chi condivide) e creare dei riferimenti per categoria e per fascia di età, secondo la logica del dare un po' per ricevere tanto.

Presto partirà anche l'altro progetto della *"rappresentativa AIPAC"*, che inizierà con delle partite a calcetto, con annesse pizzata e riunione di Comitato.

Ricordate che il contributo a questo bollettino è libero, quindi è rinnovato l'invito a partecipare con un qualsiasi lavoro (articoli, traduzioni, abstract, commenti, pensieri e quant'altro inerente la preparazione atletica). Basta dare poco per ricevere molto.

Un saluto ed un in bocca al lupo.

Alessandro Ruspantini

**UN NUOVO ANNO DI LAVORO STA PARTENDO.... IN BOCCA AL LUPO A TUTTI!!!!!!**

Cari colleghi,

Vi scrivo in un momento particolare della stagione, in cui molti di noi sono in febbrile attività ed altri nostri valenti amici sono costretti a restare a guardare. A questi ultimi, ed a coloro che già sottopagati stanno ancora aspettando le ultime mensilità della stagione passata, va il mio più forte abbraccio. Inoltre invito tutti gli associati con pendenze o difficoltà di ogni tipo a contattarmi, tutto quello che è in mio potere fare, anche se poco, sarà posto in essere.

Per ciò che concerne il nostro lavoro devo dire che mi sento rinfrancato per tutta una serie di motivi che con Voi voglio condividere: innanzitutto con molta fatica ma con costanza il Consiglio Direttivo Nazionale ha prodotto dei risultati: il Convegno di Roma (un

grazie particolare ai relatori ed uno speciale agli amici partecipanti, ci avete fatto tanti complimenti per i contenuti esposti, voi ci avete ripagato del duro, anzi durissimo lavoro svolto), il Convegno di Firenze (ottimo risultato economico, ne avevamo urgente bisogno) ed infine troverete qui allegato il programma, molto interessante a mio modesto avviso, del Convegno di Napoli che si svolgerà a Settembre. Sono 3 Convegni Nazionali in 6 mesi, sono 3 occasioni per legare con i nostri colleghi, 3 esperienze e chi vive il nostro mondo con interesse, curiosità, umiltà e voglia di approfondire le proprie conoscenze sa apprezzare. Sono state inoltre ribadite durante il C. N. di Firenze le nostre richieste alla Federazione riguardanti il contratto per i nostri colleghi della Serie C. Non possiamo più stare a guardare decine, se non centinaia, di famiglie di Professionisti vivere precariamente!!! È uno, ma non l'unico, dei nostri principali traguardi a livello nazionale.

Per quanto riguarda invece il nostro mondo regionale Vi posso dire che il nostro Comitato è già in fermento... Nell'ultima riunione prima dell'estate abbiamo già raggiunto l'intesa su 3 Relatori "importanti" per 3 grandi convegni e, cosa a me molto gradita, abbiamo convenuto con enorme piacere che tutti coloro che vogliono passare una sera al mese insieme per una pizza, a parlare del nostro lavoro e non solo, saranno puntualmente invitati. A fine serata se occorre il Consiglio Direttivo si fermerà per eventuali delibere.

Ai colleghi che a inizio estate hanno manifestato con il loro voto la volontà di proseguire sulla strada tracciata negli ultimi 2 anni, dico

grazie, grazie perchè così premiate il lavoro di colleghi ed amici volenterosi che, Vi assicuro, spendono moltissimo tempo per l'organizzazione degli eventi, ed io sono solo la punta di un iceberg la cui solida base è formata innanzi tutto da persone meravigliose che non perderò mai occasione di ringraziare, stavolta presentandoli anche a chi li conosce meno....

Matteo Basile: quando si ha la possibilità di aggiornarsi attraverso canali importanti la voglia di snobbare gli altri può prevalere sul resto, la tua modestia e curiosità ti fanno onore, oltre naturalmente alla innata simpatia e schiettezza;

Marco Mazzi: con l'entusiasmo, la voglia di fare e la cultura si possono raggiungere grandi risultati, quest'anno ci aspettiamo piccole grandi cose dalla tua enorme energia;

Cristiano Toti: quello che noi ipotizziamo, lui lo trasforma in realtà, efficacia e affidabilità da vendere, continua così e sarai pronto...

Alessandro Ruspantini: ancora lui??? Non ho più parole, ormai si presenta da solo: classe, intelligenza, cultura e sincerità. Grazie infinite per la fiducia che mi riponi da anni, anche nei momenti più duri.

Con Noi avete deciso di andare avanti, con Voi abbiamo deciso di toglierci delle soddisfazioni reciproche, se ci riusciremo sarà merito di tutti...

**Il Presidente Marco Miconi**

## L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

### Abstract

#### **The effect of *stretching* on sports performance and the risk of sports injury: a review of the literature.**

*Gremion, G.: Hopital orthopedique de la Suisse romande, Lausanne*

Schweizerische Zeitschrift fuer Sportmedizin und Sporttraumatologie / Revue suisse de medecine et de traumatologie du sport / Rivista svizzera di Medicina e traumatologia dello sport (Bern), 2005: 53 (1). p. 6-10

#### **L'effetto dello stretching sulle prestazioni sportive ed il rischio di infortunio nello sport: una analisi della letteratura.**

Traduzione di Alessandro Ruspantini.

È generalmente accettato che incrementando la flessibilità di una unità muscolo-tendinea ne consegue una migliore prestazione ed una diminuzione del numero degli infortuni. Lo stretching è regolarmente inserito tra gli esercizi di riscaldamento e di defaticamento. Comunque, in letteratura sono stati riportati risultati contraddittori. Dal 1980, molti autori hanno suggerito che lo stretching ha un effetto benefico sulla prevenzione degli infortuni. Contrariamente, dal 1990, evidenze cliniche suggeriscono che lo stretching non solo non consente di prevenire gli infortuni, ma **può anche diminuire il livello di performance**. Queste contraddizioni possono essere spiegate in parte con le diverse tipologie di attività sportive e con la varietà dei gruppi indagati. Attività sportive che richiedono una maggiore flessibilità, come ad esempio la ginnastica, la danza, il pattinaggio su ghiaccio o i tuffi, necessitano di pre-esercizi di stretching per ottimizzare il livello di performance. Al contrario, per sport in cui è richiesto un lento ciclo di stiramento-accorciamento (SSC), come il jogging o il ciclismo, non esistono dati scientifici che dimostrino un effetto positivo dello stretching sulla prestazione, sulla prevenzione degli infortuni e sul recupero. Sulla base della letteratura esistente questo articolo rivede l'interesse dei pre- e post- esercizi di stretching sulle differenti modalità di incremento del raggio di movimento, la prevenzione di infortunio e la capacità di recupero.

# XV CONVEGNO NAZIONALE



## XV CONGRESSO NAZIONALE A.I.P.A.C. – A.I.A.C.

### IL CARICO INTERNO NEL CALCIO

NAPOLI 18 SETTEMBRE 2006

FACOLTÀ SCIENZE MOTORIE - VIA AMM. ACTON, 38

Ore 9.00 -Saluto delle autorità: Prof. Renzo Ulivieri - Presidente AIAC, Prof. Giuseppe Vito - Preside della Facoltà Scienze Motorie di Napoli - Presidenti Regionali AIPAC e AIAC e Prof. Mario Marella - Presidente Nazionale AIPAC

Ore 9.30 STATO DELL'ARTE SUI MEZZI E METODI DI RILEVAMENTO (Dott. Natale Marzullo)

Ore 9.45 LA PREPARAZIONE FISICA DELLE NAZIONALI VERSO IL CAMPIONATO DEL MONDO 2006 (Prof. Claudio Gaudino e Prof. Ivan Carminati)

#### AMBITI DELLE RELAZIONI :

Ore 10.20 VALUTAZIONI CARDIORESPIRATORIE - RELAZIONI RELATIVE:

- ESERCITAZIONI CON E SENZA PALLA (Prof. Claudio Bordon)
- ESERCITAZIONI TECNICO/ TATTICHE DI POSSESSO PALLA (Prof. Marco Maestripieri)
- ESERCITAZIONI CON E SENZA PALLA (Prof. Igor Vullo)
- FREQUENZA CARDIACA IN TELEMETRIA: DALLA VALUTAZIONE DEL CARICO INTERNO DELLE ESERCITAZIONI, ALLA COSTRUZIONE DELLE ESERCITAZIONI IN FUNZIONE DEL CARICO INTERNO (Prof. Biagio Savarese, Dott. Matteo Levi Micheli, Dott. Carlo Laface, Laboratorio F.I.G.C -)
- VALUTAZIONI CARDIORESPIRATORIE E METABOLICHE CON OMEGAWAVE (Dott. Riccardo Proietti)
- (ALTRE COMUNICAZIONI)

**Ore 12.00 VALUTAZIONI CON IL LATTATO EMATICO - RELAZIONI RELATIVE:**

- **CARICHI DI LAVORO DI ESERCITAZIONI CON E SENZA LA PALLA (Dr. Gianni Nanni, Dr. Roi, Dr. Giovanbattista Sisca, Prof. Francesco Perondi)**
- **CONFRONTO TRA I VALORI DI LATTATO EMATICO IN TRE DIFFERENTI TIPI DI ESERCITAZIONI CON LA PALLA, IL TEST DI CUNNINGHAM ED IL TEST DI BALZI CONTINUI CMJ 60" (Prof. Antonio Pintus)**
- **(ALTRE COMUNICAZIONI)**

**Ore 12.40 VALUTAZIONI MUSCOLARI - RELAZIONI RELATIVE:**

- **DETERMINAZIONE DELLA FATICA PERIFERICA E SPUNTI SULLA COSTRUZIONE DI PIANI DI ALLENAMENTO Dott. Gianni Brignardello**
- **(ALTRE COMUNICAZIONI)**

**Ore 14.30 VALUTAZIONI BIOMECCANICHE - RELAZIONI RELATIVE:**

- **ANALISI BIOMECCANICA DEI GESTI PREATLETICI SPECIFICI Dott. ssa Elena Castellini, Dott. Gabriele Mascherini, Laboratorio F.I.G.C.**
- **(ALTRE COMUNICAZIONI)**

**Ore 15.30 VALUTAZIONI POSTURALI – RELAZIONI RELATIVE A:**

- **VALUTAZIONE STABILOMETRICA E ANALISI DELLA MOBILITA' DELLA COLONNA PRIMA E DOPO GLI ALLENAMENTI Dott. Andrea Cattozzo, Dott.ssa Valentina Pavi degl'Innocenti, Dott. Stefano Fiorini**
- **VALUTAZIONI DEL SALTO NEL CALCIO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI: DIFFERENZE DI GENERE. Dott. Italo Sannicandro, Dott. Dario Colella**
- **(ALTRE COMUNICAZIONI)**

**Ore 16.30 VALUTAZIONE CON L'ESAME EMATOCHIMICO-RELAZIONI RELATIVE:**

- **LAVORI CHE METTONO IN RELAZIONE LO STATO DI SOVRALLENAMENTO CON ALCUNE VARIABILI EMATOCHIMICHE. – Prof. Roberto Sassi**
- **(ALTRE COMUNICAZIONI)**

**NORME DI PARTECIPAZIONE**

**IL CONVEGNO È APERTO A:**

**PREPARATORI ATLETICI DEL CALCIO – ALLENATORI DEL CALCIO – PREPARATORI ATLETICI DEL BASKET – INSEGNANTI DI EDUCAZIONE FISICA – STUDENTI E LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE – E SCIENZE E TECNICA DELLO SPORT – MEDICI SPORTIVI - FISIOTERAPISTI.**

**IL COSTO DEL CONGRESSO È DI:**

**€50 ASSOCIATI A.I.P.A.C. – A.I.A.C. - A.F.I.P. –**

**€15 STUDENTI IN SCIENZE MOTORIE (TRIENNIO E SPECIALISTICHE)**

**(Se con tesseramento A.I.P.A.C. 2006-2007 )**

**€30 STUDENTI IN SCIENZE MOTORIE (TRIENNIO E SPECIALISTICHE)**

**€70 ALTRI**

**RELATORI E AUTORITÀ**

**Dott. Gabriele Mascherini**

**Dott. Andrea Cattozzo**

**Dott. Carlo Laface**

**Dott. Gianni Brignardello**

**Dott. Matteo Levi Micheli**

**Dott. Natale Marzullo**

**Dott. Prof. Biagio Savarese**

**Dott. Riccardo Proietti**

**Dott. ssa Elena Castellini**

**Dott.ssa Valentina Pavi**

**Degl’Innocenti**

**Dr. Gianni Nanni**

**Dr. Giovanbattista Sisca**

**Prof Vullo Igor**

**Prof. Antonio Pintus**

**Prof. Claudio Bordon**

**Prof. Claudio Gaudino**

**Prof. Francesco Perondi**

**Prof. Ivan Carminati**

**Prof. Marco Maestripietri**

**Prof. Mario Marella**

**Prof. Renzo Ulivieri**

**Prof. Roberto Sassi**

**Prof. Giuseppe Vito**