



# *AIPAC News e AIPAC Lazio News*



Bollettino informativo dell'Aipac N° 01-Novembre-2007  
Bollettino informativo dell'Aipac Lazio N° 11-Novembre-2007

**Caro Socio,**

come avrai notato, questo che stai leggendo non sarà più l'AIPAC Lazio News, bensì l'AIPAC News. Abbiamo scelto, di concerto con Marco Miconi (facente parte dell'Ufficio del Presidente Nazionale e Responsabile Nazionale del recupero dei tesserati), di oltrepassare i confini della nostra Regione. Per ora la sostanza non cambia, ma vorremmo che questo bollettino diventi un ulteriore punto di contatto tra i Comitati ed i Soci dell'AIPAC di tutta la Penisola.

Per quanto riguarda gli aggiornamenti e le notizie sul nostro Comitato del Lazio, del quale sono onorato di essere diventato Presidente, oltre a sfruttare gli spazi su questo bollettino, che spero siano sempre minori perché occupati dagli altri Comitati, c'è una novità: abbiamo aperto il Blog dell'AIPAC Lazio ([www.aipaclazio.blogspot.com](http://www.aipaclazio.blogspot.com)). Speriamo diventi uno strumento che consenta un flusso continuo di informazioni, notizie, scambi di opinioni, di esperienze, di conoscenze e di qualsiasi altra novità che i frequentatori del blog (speriamo tanti) vorranno apportare. Questo blog vuole rappresentare un vero e proprio *foro* verso il quale ognuno, dalla propria "collinetta", potrà convenire per confrontarsi e condividere.

Stiamo compiendo dei passi, anche se piccoli, per far sì che la nostra categoria diventi sempre più coesa e possa crescere sempre di più, ma visto che sono i fatti quelli che contano, vorremmo che l'approvazione del nostro operato (che ci sembra abbastanza concreta e fattiva) venisse dimostrata con l'adesione all'associazione. Più siamo e meno sforzo da parte di ognuno sarà necessario per favorire la crescita, più siamo e meglio potranno valere i propositi della categoria.

Un saluto a tutti,

***Alessandro Ruspantini***

## **ANDIAMO AVANTI!!! UN'ANALISI DELLA SITUAZIONE NAZIONALE E REGIONALE**

Quando conobbi per la prima volta l'associazione dei preparatore atletici ero uno studente, come molti di voi, ed avevo al mio fianco il mio amico e collega Alessandro Ruspantini. Il primo convegno che seguimmo fu con lo staff della Lazio (Carminati e Di Salvo) e quello che ci spinse là fu un mix di tante emozioni ed aspettative... sicuramente eravamo pieni d'iniziativa, avevamo sete di conoscenza ed eravamo anche curiosi di sapere se quella era una strada giusta da percorrere per i nostri sogni. Beh, tempo ne è passato, stiamo percorrendo la stessa strada che prima si chiamava curiosità, poi

Info AIPAC Lazio:

[www.aipaclazio.blogspot.com](http://www.aipaclazio.blogspot.com) - [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it) - 328.1686634 (segr.)- 3886907935 (pres.)

conoscenza e spirito d'iniziativa, quindi impegno ed ora ha un nome del tipo: grandi responsabilità!!! Cosa è cambiato in noi da allora? Niente, assolutamente niente...certo ora ricopriamo in prima persona ruoli importanti e difficili visto che il sottoscritto fa parte nell'ufficio di Presidenza Nazionale e che Alessandro è fresco del massimo incarico regionale, ma siamo spinti sempre e solo dallo stesso spirito d'iniziativa, dalla stessa passione e dalla stessa sete di conoscenza nei confronti di questo sport che sembra aver stregato le nostre vite...insomma siamo sempre gli stessi di una volta (con qualche filo bianco nei capelli...), gli stessi che amano passare almeno una sera al mese a parlare con gli amici di metodologia dell'allenamento, fisiologia, medicina dello sport, tattica, allenatori e partendo sempre dalla stessa domanda...Cosa fai per migliorare questa qualità e perché fai questo lavoro e....??? E dopo tanti diversi perché giungiamo sempre alla stessa conclusione: IO SO DI NON SAPERE... e quindi giù ad organizzare convegni per aggiornarsi salvo poi accorgersi che più sappiamo e meno sappiamo!!! Naturalmente abbiamo tutti le nostre convinzioni che guidano il lavoro quotidiano, ma solo un presuntuoso potrebbe non vedere quante nozioni grandi e piccole ci siano e che possono e devono essere approfondite per continuare a migliorare. Dal momento stesso in cui ci state leggendo so che anche voi condividete in gran parte quest'ottica di vivere l'associazione e la professione, quindi ora posso scendere nei dettagli dei ruoli e dei progetti. Nell'ultimo Consiglio Direttivo sono state affidate delle nomine nuove ed importanti per il futuro dell'AIPAC: il Presidente della Regione Campania, Prof. Natale Marzullo, è stato nominato Vice Presidente Nazionale ed ha il compito, arduo se mi è permesso, di coordinare i Presidenti Regionali; il Presidente della Regione Puglia, Prof. Italo Sannicandro, è stato nominato nell'Ufficio del Presidente ed ha il compito di sviluppare la parte telematica dell'associazione; infine il sottoscritto è stato nominato responsabile del recupero dei tesserati e fa parte dell'Ufficio del Presidente. Per ciò che concerne il mio ambito, la situazione è la seguente: preso atto del ruolo affidatomi, mi muovo per cercare di capire dove nasce la problematica, ovvero perché perdiamo iscritti. In realtà ho una mia personalissima ipotesi che discosta un pochino dal semplicistico è colpa di Tizio o Caio... così contatto degli amici colleghi che presero l'abilitazione in diversi anni e a tutti loro faccio la medesima domanda: "quanti del tuo corso di Coverciano esercitavano la nostra professione e quanti poi hai saputo che hanno continuato nel calcio???" Temevo di conoscere la risposta... negli ultimi anni chi ha frequentato il Corso di abilitazione rimanendo nel calcio è stato il 25% dei partecipanti, ovvero un quarto degli ammessi. Il resto? Beh lo passeremo a trovare a scuola, in palestra o a studiare sui libri di fisioterapia o a lavorare presso altri enti e federazioni. Circa 30 posti ogni anno buttati...Ed è un grosso problema perché un'associazione si basa su due fattori imprescindibili: numero di associati e autofinanziamento. Mi pare chiaro che molti degli ex associati (moltissimi dei quali si sono associati solo una volta, durante il corso...) sono per le ragioni testé enunciate fuori dai giochi. Per ogni vostra riflessione che potrebbe aiutarmi su questo, il mio indirizzo e-mail è [marco\\_mic83@yahoo.it](mailto:marco_mic83@yahoo.it) oppure [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it) e vi prometto che risponderò e prenderò in esame ogni proposta!!! Intanto propongo il mio pensiero. Ovvero, dobbiamo cercare di coinvolgere più enti ed istituzioni possibili che si occupano di sport!!! Dovremmo presenziare ad ogni singolo evento sportivo di una certa qualità ed entità, magari facendo intervenire uno dei nostri associati come relatore od altrimenti

---

Info AIPAC Lazio:

[www.aipaclazio.blogspot.com](http://www.aipaclazio.blogspot.com) - [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it) - 328.1686634 (segr.)- 3886907935 (pres.)

presentare il nostro logo, naturalmente questo significa che il lavoro da fare è quello di prendere contatto con gli organizzatori dell'evento. Sembra difficile, in realtà lo sta già facendo ottimamente la regione Puglia, basta andare sul nostro sito [www.assopreparatori.it](http://www.assopreparatori.it) per avere questa piccola conferma. Non solo... nella mia regione, come ultimo "atto" da Presidente ho voluto preparare un convegno insieme all'Università, Società di calcio e...una Manager!!! Ebbene sì, ispirato dalla linea del Nazionale che ha consentito di fare una grande Assemblea Nazionale a costi bassissimi, il Comitato Regionale Lazio ha preso accordi con una professionista che respira l'aria di calcio già dalla famiglia in cui è nata. Ci auspichiamo che questa cooperazione consenta di far partecipare molti studenti dalle università, di avvicinare quindi nuovi e vecchi soci. Dovessero le cose andare bene, una collaborazione nel tempo ci libererà dalla ricerca di sponsor, di sala, di materiale, di segretarie e in parte di pubblicizzare l'evento. Certo, non è che sia tutto così facile o così scontato, ma il solo fatto di esserci riuniti, averne parlato e coinvolto altre persone, insomma avere la consapevolezza che abbiamo idee e voglia e che ce la stiamo mettendo tutta ci fa sentire bene, orgogliosi. Sono sicuro che, leggendo, qualcuno avrà approvato, altri avranno scosso la testa... la realtà è che come nella preparazione fisica ci sono diverse strade per arrivare ad uno stesso fine, per cui se avete altre idee non abbiate remore a mettervi in contatto.

Sono stato prolisso lo so...non vi avevo mica promesso il contrario!!!

Vorrei augurare un buon lavoro ai miei compagni d'avventura Natale e Italo, persone splendide che prendono molto sul serio il loro ruolo e soprattutto fatemi mandare un abbraccio a tutti i soci che per più di 2 anni hanno avuto fiducia in me e nel lavoro di staff. Come promesso all'inizio, lascio parte di questa avventura in mani altrui, perché l'importante non è occupare le sedie, ma lavorare per chi si siederà dopo di noi!!! Non troverò mai le giuste parole per ringraziare Antonio Tessitore per questo. Ebbene, nel Lazio la continuità di un progetto è garantita non solo nel nome di Alessandro Ruspantini che ormai non ha più bisogno di presentazioni per chi ci segue, ma trae forza e origine da Matteo Basile, Cristiano Toti, Marco Mazzi, Mimmo Arestia, Simone Fugalli e tutti coloro che hanno di fatto con la loro presenza e le loro proposte continuato ad alimentare la nostra passione per ciò che facciamo.

In fondo se Valter Di Salvo, Valter Vio, Paolo Bertelli ovvero gli staff di Real Madrid, Lazio e Roma (e cito loro solo per citare i più famosi) invece di passare una serata in più, come si meriterebbero, con le proprie famiglie, accettano con piacere di passare del tempo (gratis, diciamolo perché è giusto!) con noi, beh allora una speranza per dare forza al nostro movimento c'è. Sono loro, insieme ai nostri iscritti, il nostro presente, forse il nostro futuro, sicuramente sono coloro che con il loro lavoro e la loro umiltà danno lustro e sono da esempio per l' AIPAC. Le lodi, per questo, non saranno mai abbastanza. Un grande abbraccio a tutti voi, grazie del tempo che mi avete dedicato.

**Marco Miconi**

---

## COME ISCRIVERSI ALL'AIPAC

È possibile iscriversi o rinnovare il tesseramento all'AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio) direttamente agli incontri periodici dell'associazione oppure tramite il sito [www.assopreparatori.it](http://www.assopreparatori.it), compilando una scheda di registrazione e versando la quota direttamente alla segreteria organizzativa dell'incontro oppure sul c/c n. 21542386 – causale: tesseramento 2007/2008, intestato a AIPAC, via Mugellese n.66/f, 59100 PRATO. La quota associativa per l'anno in corso (luglio 2007 – giugno 2008) è fissata in € 15,00 per gli Studenti in Scienze Motorie e per i Soci Sostenitori (né studenti né laureati in Scienze Motorie) ed in € 25,00 per i Diplomatici in Educazione Fisica o i Laureati in Scienze Motorie.

---

## L' ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

**Scale RPE di Borg (Ratings of Perceived Exertion): strumento per identificare e classificare lo sforzo percepito dall'atleta.**

di *Michele Rosci*

I<sup>^</sup> Parte

### IL QUESTIONARIO RPE DI BORG.

Nella moderna preparazione fisica, sempre più rivolta verso la personalizzazione, risulta determinante la conoscenza e l'esatta applicazione del maggior numero possibile di mezzi tecnico-scientifici specializzati.

La scala RPE di Borg risulta essere uno dei più importanti ausili per conoscere l'esatto stato psico-fisico dell'atleta per poter poi programmare uno o più cicli di allenamento per migliorarlo. Fino agli anni '50 la scala della percezione della fatica elaborata da Guilford era molto semplice, perché sintetizzata in solo sette gradualità ed esattamente iniziava dalla prima, definita come "sforzo leggerissimo" e terminava progressivamente con la settima definita come "sforzo pesantissimo". Negli anni '60 iniziò a prendere piede la correlazione tra lo sforzo atletico, la frequenza cardiaca ed il carico di lavoro. In considerazione di questo il numero delle gradualità della percezione della fatica passava dalle sette della vecchia scala alle ventuno della nuova, conferendo grande importanza alla correlazione tra sforzo e frequenza cardiaca. La classificazione era numerata da sei a venti, ma i campi presi in considerazione erano soltanto tredici ed iniziavano precisamente dal sette, definito come "sforzo leggerissimo" con frequenza cardiaca equivalente a circa 70 batt/min, e terminava progressivamente al diciannove, definito come "sforzo pesantissimo" con frequenza cardiaca equivalente a circa 190 batt/min.

---

Info AIPAC Lazio:

[www.aipaclazio.blogspot.com](http://www.aipaclazio.blogspot.com) - [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it) – 328.1686634 (segr.)– 3886907935 (pres.)

*La prima scala RPE :*

6	
7	Very, very light (leggerissimo)
8	
9	Very light (molto leggero)
10	
11	Fairly light (abbastanza leggero)
12	
13	Somewhat hard (un po' intenso)
14	
15	Hard (intenso)
16	
17	Very hard (molto intenso)
18	
19	Very, very hard (pesantissimo)
20	

Borg, a seguito di continui studi fisici e psicologici, effettuati su molti atleti di diverso sesso ed età, e stimando che la frequenza cardiaca di atleti a riposo equivallesse a circa 60 batt/min, definì una nuova scala della percezione che prese il suo nome. La nuova classificazione era ugualmente numerata da sei a venti, ma venivano presi in considerazione tutti i campi, iniziando dal numero sei, definito come "sforzo nullo" con frequenza cardiaca equivalente a 60 batt/min, e terminava al numero venti, definito come sforzo massimo con frequenza cardiaca equivalente a 200 batt/min.

*La scala RPE di Borg :*

6	No exertion at all (nessuno sforzo)
7	Extremely light (leggerissimo)
8	
9	Very light (molto leggero)
10	
11	Light (leggero)
12	
13	Somewhat hard (un po' intenso)
14	
15	Hard (intenso)
16	
17	Very hard (molto intenso)
18	
19	Extremely hard (intensissimo)
20	Maximal exertion (massimale)

La scala RPE di Borg è stata definita e riconosciuta molto valida a seguito di numerosissime e positive applicazioni, facilitate dalla semplicità da parte degli atleti testati nell'identificare e descrivere il tipo di sforzo percepito e classificarlo nelle varie gradualità della scala; questa facilità è uno degli aspetti più positivi perché rende possibile valutare esattamente lo stato psico-fisico dell'atleta.

Da parte quindi degli addetti alla preparazione degli atleti è possibile valutare:

- l'esatta percezione dell'intensità della fatica ;

- l'importante correlazione tra l'intensità della fatica e la frequenza cardiaca ;
- le sensazioni e le reazioni del corpo alla fatica, comprensive degli organi interni, con particolare attenzione ai muscoli e all'apparato respiratorio.

La scala RPE di Borg è un brillante esempio di elaborazione dei dati, ritenuta tuttora unica nel settore bio-psicologico e che riesce a correlare così tante variabili. L'altissima affidabilità della scala, acquisita ormai da decenni, permette ai preparatori fisici di poter pianificare al meglio i carichi di lavoro dei singoli atleti per permettere di migliorare il loro stato psico-fisico finalizzato ad ottenere le massime prestazioni.

***Michele Rosci***

***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!**

---

Info AIPAC Lazio:

[www.aipaclazio.blogspot.com](http://www.aipaclazio.blogspot.com) - [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it) – 328.1686634 (segr.)– 3886907935 (pres.)