



SPORTINSIEME

NOTIZIARIO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA AMATORI SPORT POPOLARI
SEGRETARIA NAZIONALE 46100 MANTOVA VIA DEGLI ORTI 3 TEL. 0376-374390
EDIZIONE S.G.S. SERVIZI GESTIONE SPORT - 37060 GAZZO VERONESE (VR)



“SPORTINSIEME” PER UNA NUOVA CULTURA

La circolazione delle informazioni è una condizione essenziale per l'efficienza di ogni organizzazione.

Questo principio è alla base dell'iniziativa di redigere questo "notiziario" che vuole essere uno strumento per la diffusione dello sport e delle attività della FIASP e delle Società sportive. In questo momento, in cui la Federazione è impegnata in un rinnovamento profondo, appare di primaria importanza, infatti, che tutti i presidenti dei Comitati e delle Società sportive siano partecipi delle attività che si svolgono in tale settore. Fino ad ora, attraverso incontri, comunicati, ecc. questa Presidenza ha già perseguito, nella misura del possibile, la diffusione delle notizie ed il coinvolgimento di coloro che operano nel campo dello sport praticato.

Questo notiziario si pone come ulteriore mezzo di pubblicizzazione di ciò che viene fatto e, a tal scopo, si auspica che, soprattutto nelle Società sportive, abbia la più ampia diffusione possibile.

Il Presidente Nazionale
Giocondo Talamonti.

LA STRUTTURA DELLA F.I.A.S.P. NEL 1992

Il 30 novembre dello scorso anno, nel quadro del rinnovo statutario degli incarichi, nella Sala Magna del Convento di S. Francesco in Mantova, si è tenuta l'Assemblea Federale per eleggere il Consiglio Federale, il Collegio dei Revisori dei Conti e la Commissione Federale d'Appello.

Erano presenti i delegati di 24 Comitati su 26 (assenti Caserta e Pisa).

Le operazioni di voto sono iniziate poco dopo le 11, protrahendo si per circa tre ore. Alla fine dello spoglio delle schede, vi è stata la proclamazione degli eletti per:

CONSIGLIO FEDERALE

- 1- Moro
- 2- Martini
- 3- Bianchi
- 4- Bosoni
- 5- Talamonti
- 6- Marangoni
- 7- Vettorazzo
- 8- Danesi

- 9- Croci
- 10- Carnevali
- 11- Celentano
- 12- Lattuada
- 13- Tanzi
- 14- Maestri
- 15- Negri

COLL. REVISORI DEI CONTI

- 1- Leo
- 2- Cafueri
- 3- Marsotto

COMM. FEDERALE D'APPELLO

- 1- Calcagnile
- 2- Rebez
- 3- Michiorri

GIUDICE REG. LOMBARDO

Armando Arfè

IL NUOVO ORGANICO DELLA FIASP

L'11 gennaio, presso l'Albergo Bianchi a Mantova, si è procedu-

to all'elezione del Presidente, del vice-Presidente, del Segretario Generale, del Tesoriere e di due Membri di Giunta esecutivi.

Dopo le votazioni, il nuovo organigramma nazionale della FIASP risulta così composto:

PRESIDENTE

Giocondo Talamonti

VICE-PRESIDENTI

Giuseppe Bianchi
Cesare Moro

SEGRETARIO GENERALE

Remo Claudio Martini

TESORIERE

Pierluigi Croci

MEMBRI GIUNTA ESECUTIVI

Luigi Bosoni
Francesco Vettorazzo

IL NUOVO CONSIGLIO FEDERALE AL LAVORO ARRIVANO LE PRIME DELIBERE

Il 9 marzo scorso, a Vicenza, si è tenuto il Consiglio Federale, per discutere su tutta una serie di problematiche, alla presenza dei membri del Consiglio; assenti solo Roma, Pisa, Caserta.

Dopo aver trattato la necessità che sempre più stretti contatti ci siano tra la Presidenza Federale e i Comitati, per dar modo al Presidente di incontrare i Presidenti dei vari Sodalizi affiliati e raccoglierne i suggerimenti sul modo di gestire la Federazione, ribadita la necessità di "aumentare il numero dei tesserati, facendo del proselitismo e nello stesso considerare automaticamente sociFIASP tutti gli iscritti dei Sodalizi affiliati" nonchè i partecipanti ai Concorsi Piede Alato e IVV, anche se non iscritti in un Sodalizio affiliato, si è passati al

RILANCIO DELL'IMMAGINE FIASP

Il Presidente Talamonti ha proposto che la Federazione si avvalga "di un addetto stampa con lo scopo di rilanciare l'immagine FIASP". "L'Agenzia stampa dovrebbe raccogliere tutto il materiale giornalistico che riguarda la Federazione, produrre e proporre iniziative per qualificare lo sport amatoriale attraverso contatti continui con i corrispondenti ANSA, le riviste specializzate sportive, le televisioni, le radio locali e la TV nazionale.

E' necessario quindi che i Comitati Provinciali e tutti i Sodalizi affiliati inseriscano nei loro direttivi la figura de

L'ADDETTO STAMPA

figura ormai divenuta essenziale e in seno allo stesso Consiglio Federale, su delibera, è stato proposto come addetto stampa il Consigliere CARNEVALI, che ha accettato l'incarico.

* * *

Si è poi passati a discutere su proposta del Presidente, sugli

UFFICI FEDERALI E DI SUPPORTO

per poter rispondere alle necessità di che presta in maniera volontaria il proprio tempo libero al funzionamento delle varie strutture centrali e periferiche aprendo cioè degli uffici di supporto riguardanti la *tutela sanitaria, i problemi fiscali e quelli legali.*

In relazione alla gestione degli uffici di supporto, sono state individuate le collaterali figure:

- TUTELA SANITARIA

Dr. Franco Colantonio
Dr.ssa Carmela Nichetti
Dr. Flavio Burgarella

- PROBLEMI FISCALI

Pietro Cafueri

- PROBLEMI LEGALI

Avv. Giuseppe Calcagnile
Avv. Luciano Michiorri
Avv. Diego Rebez

Conseguenza dell'istituzione della figura dell'Addetto stampa è avere una propria stampa efficiente. Su proposta del Presidente, per una maggiore educazione allo sport inteso come informazione e prevenzione, il Consiglio Federale ritiene necessaria la ristampa del giornalino

SPORTINSIEME

sulla falsariga del notiziario "MANTOVA CAMMINA"...per tenere viva la voce dei camminatori e nello stesso tempo conoscere i vari spaccati dello sport amatoriale.

Il Consiglio ha deliberato di incaricare il Consigliere Carnevali della "ricerca degli articoli da mandare al Segretario Martini, per la relativa stampa".

Proseguendo nella discussione dei punti dell'o.d.g. il Consiglio ha deliberato che il Presidente Nazionale sia il rappresentante della Federazione nell'IVV ed in sua vece, i Vice-presidenti e il Consigliere Croci.

Altro importante punto di deliberazione, la programmazione di INCONTRI NAZIONALI e ATTIVITA' SOCIALI SU TEMATICHE VARIE.

Ogni anno, a partire dal 1993 saranno organizzati convegni nazionali con la partecipazione di tecnici che tratteranno di volta in volta temi vari.

LA DONNA NELLO SPORT

è il tema per il '93 e riguarderà "l'ingresso delle donne nel mondo dello sport. E' interesse generale - prosegue il verbale della delibera - favorire la crescita della partecipazione femminile affinché all'interno dei direttivi...lo sport e l'attività motoria delle donne possa superare gli angusti spazi in cui finora è relegata, perchè l'attività femminile possa svilupparsi pienamente in modo autonomo e originale rompendo la tradizionale tendenza che la vede come copia dello sport dei maschi".

* * *

Il Consiglio ha poi deliberato su numerosi altri punti concernenti il funzionamento interno degli organi statutarî.

La riunione si è conclusa a pomeriggio inoltrato.

SPORTINSIEME
notiziario della FIASP
Federazione Italiana Amatori
Sport Popolari
Supplemento provvisorio a
"LA BANDOLA"
DIRETTORE RESPONSABILE
Gaudio Fedalino
REGATORE CAPO
Eva Maria Monnaopt
EDIZIONE S.G.S.
Servizi Gestione Sport
37060 Gazzo Veronese (VR)
Redazione presso
Segreteria Nazionale FIASP
46100 Mantova, via degli Orti 3

A TERNI L'ASSEMBLEA FEDERALE IL 9 MAGGIO '92

Il 9 maggio, come deliberato dal Consiglio Federale del 7 marzo '92, si svolgerà a Terni l'ASSEMBLEA FEDERALE in applicazione dell'Art. 7 dello Statuto, presso la sala Consiliare della Provincia di Terni sita in via della Stazione n. 1 alle ore 7.00 in prima convocazione e alle ore 9.00 in seconda convocazione, con il seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1°) Verifica dei poteri e nomina Presidente Assemblea
- 2°) Relazione morale del Presidente Nazionale
- 3°) Saluto alle Autorità intervenute
- 4°) Bilancio consuntivo 1991
- 5°) Bilancio preventivo 1992
- 6°) Interventi
- 7°) Approvazione dei punti (2) (4) (5)

PROGRAMMA ASSEMBLEA NAZIONALE F.I.A.S.P.

VENERDÌ 8 MAGGIO '92

- 17.00 Arrivo dei partecipanti presso l'Hotel Allegretti (strada Staino 7/B - Tel. 0744/57747)
- 18.00 Riunione Giunta Esecutiva presso Sala Convegni Hotel Allegretti
- 21.00 Cena presso l'Hosteria del terziere fra Porta di Narni (dove si svolge la festa medioevale della "XXIV Corsa all'Anello")
- 24.00 Pernottamento all'Hotel Allegretti (per chi ha prenotato)

SABATO 9 MAGGIO '92

- 9.00 Inizio lavori presso la Sala Consiliare della Provincia di Terni (viale Stazione n. 1)
- 9.30 Relazione morale del Presidente Nazionale
- 10.00 Saluto delle Autorità e degli invitati
- 10.30 Bilancio consuntivo '91 e preventivo '92; relazione dei Revisori dei Conti
- 11.00 Interventi
Al termine degli interventi approvazione della relazione morale, del bilancio consuntivo e del bilancio preventivo
- 13.30 Pranzo al Ristorante "Abbazia" a S. Pietro in Valle di Ferentillo (TR)
- 15.30 Visita alle "Mummie" di Ferentillo

e per chi resta, il programma continua

- 16.00 (piazza Europa) "FESTA DEL PODISTA" (iniziativa a cura dell'Amatori Podistica Terni) dalle 16.00 alle 24.00
- 19.00 (piazza Europa) "PENNE PARTY" per tutti gli iscritti alla "MARATONA DELLE ACQUE" (vedere programma all'interno del giornale)
- 21.00 "GRAN BALLO IN PIAZZA" e/o eventualmente visita alla Cascata delle Marmore

DOMENICA 10 MAGGIO

- 7.30 MARATONA DELLE ACQUE (raduno Campo Scuola a Terni) Stracittadina - Mezzamaratona - Maratona
- 9.30 Partenza della MARATONA DELLE ACQUE (piazza della Repubblica)
- 12.00 Premiazione Gruppi partecipanti (C.S. Terni)

13.00 Pranzo (costo L. 10.000 presso la scuola elementare Mazzini)

Al Campo Scuola si svolgeranno spettacoli di arte varia, con la Banda Città di Terni, il Gruppo New Magic, le Majorettes di Arrone, gli sbandieratori di Sangemini, i Clowns del gruppo "Vogliamooci bene" e per finire il lancio dei paracadutisti del gruppo di Terni.

Spettacoli folkloristici anche lungo il percorso.

IL SALUTO ALLE SOCIETÀ SPORTIVE DEL NEO-ELETTO PRESIDENTE ING. GIOCONDO TALAMONTI

All'inizio del mio mandato di Presidente Nazionale della F.I.A.S.P. desidero manifestarVi la mia gratitudine e il mio apprezzamento per il qualificato contributo che, in più occasioni, avete offerto in questi anni per il migliore compimento delle attività della Federazione.

Confido che questa collaborazione possa rinnovarsi anche in futuro con il Consiglio Direttivo eletto il 30.11.91 e la nuova Giunta (eletta l'11.1.92) e mi auguro di avere occasione di incontrarVi nei vari raduni podistici.

Nel correre insieme, legati da una lieta fatica ed un autentico sentimento di simpatia e solidarietà, si rinnovi l'impegno di ciascuno a costruire una socialità più alta, un rapporto più corretto dell'uomo con la natura, fondamenti della civiltà e della pace.

Lavoro, sacrifici, calma, serenità, correttezza, sportività e buon senso sono le doti a cui farò ricorso ogni qual volta c'è bisogno di prendere decisioni più o meno importanti. Ai dirigenti, agli atleti e ai camminatori, vada il più affettuoso saluto e agli organizzatori, che con competenza e passione organizzano le manifestazioni, auguro di veder coronate le proprie iniziative del più grande successo.

Terni, 14 gennaio 1992

IL PARERE DEL MEDICO : IN ETÀ MEDIO-AVANZATA CORRERE O CAMMINARE?

Coloro che in età medio-avanzata consultano il medico pre intraprendere o proseguire un'attività sportiva, si sentono spesso consigliare che è opportuno camminare, mai correre e comunque dedicarsi ad una attività amatoriale evitando l'attività agonistica. La stessa legislazione tende a differenziare, dal punto di vista normativo, l'aspetto amatoriale da quello agonistico nello sport, richiedendo diversi livelli di valutazione medica per svolgere tali attività e dando apparente giustificazione alle distinzioni proposte dal medico riguardo alla salvaguardia della salute. I concetti sopra esposti sono apparentemente di immediata comprensione.

Ma che cosa significa in realtà "età medio-avanzata" in rapporto all'attività sportiva? Uno sportivo si può considerare in età media quando ha superato i trent'anni e in età avanzata dopo i quaranta. E ciò indipendentemente dalle talora significative differenze individuali per cui talora è fisicamente più idoneo un soggetto di 50 anni che uno di 30 o meno. Ora sembra logico che in età media o avanzata debba venir meno il senso agonistico dello sport, cioè lo sport praticato in funzione del raggiungimento del risultato, essendo auspicabile in in tali età soltanto lo sport amatoriale, cioè orientato al miglior utilizzo del tempo libero ed al miglioramento della condizione psicofisica.

* * *

Ma dal punto di vista medico sportivo esiste o esiste sempre una netta distinzione tra attività agonistica ed attività amatoriale in rapporto ai rischi, in particolare ai rischi cardiocircolatori, per il soggetto in età medio-avanzata?

Un'attività amatoriale dovrebbe infatti tendere soltanto all'ottimizzazione della condizione psicofisica escludendo ogni riferimento ai risultati tecnici dell'attività sportiva. Ne consegue che l'attività amatoriale non è obbligatoriamente propria solo del soggetto fisicamente integro. Al miglioramento e all'ottimizzazione della condizione psicofisica deve tendere ogni individuo; anzi, in pratica, il problema è maggiormente sentito proprio dai soggetti in condizione psicofisica imperfetta o addirittura malati. E' necessario quindi distinguere varie categorie di soggetti con diverso grado di idoneità all'attività sportiva; non già escludere dall'attività sportiva tutti i soggetti per qualche motivo non idonei all'attività agonistica. Se questo fosse il punto, per definizione dovremmo escludere tutti gli ultra quarantenni, con qualche riserva per gli ultra trentenni poichè sopra tali età l'attività agonistica è di per sé sconsigliata e vietata.

* * *

Da un punto di vista medico è necessario distinguere invece soggetti totalmente idonei ad un'attività amatoriale cioè con parametri cardiocircolatori e generali tali da metterli ragionevolmente al riparo dai rischi di un allenamento condotto con regole standard, da soggetti parzialmente idonei nei quali handicap circolatori (insufficienza coronarica, ipertensione, ecc.) o generali consentono un programma di allenamento entro limiti di fatica predeterminati. Ed infine soggetti inidonei ad una libera attività, anche se con parametri di allenamento prefissati, che tuttavia possono comunque par-

tecipare a programmi di allenamento specifici e controllati dal medico, programmi che divengono oggi sempre più diffusi ed indicati come programmi di riabilitazione. Si pensi che perfino soggetti che hanno sofferto gravi infarti possono rientrare in tali tipi di programmi.

Le metodiche di valutazione medico-cardiologica sono oggi così precise e sofisticate da permettere di distinguere questi gruppi di soggetti con ragionevole sicurezza: accanto alla valutazione clinica ed elettrocardiografica, un ecocardiogramma ci dimostra le eventuali anomalie di struttura e di funzione del cuore; una prova da sforzo al cicloergometro ci indica i livelli di sforzo raggiungibili in condizioni di sicurezza e ci può dare anche un indice dello stato di allenamento muscolare e cardiaco del soggetto; infine una registrazione dell'elettrocardiogramma e della pressione arteriosa nell'arco delle 24 ore può dimostrarci anomalie non evidenziate se non sporadicamente.

Premesso quindi che il miglioramento psicofisico attraverso l'attività sportiva si ottiene attraverso il costante allenamento, lo stimolo necessario per produrre gli effetti di allenamento fisico è sorprendentemente modesto. Il tipo, la frequenza e la durata dell'esercizio sono tutti elementi variabili e indifferenti purchè si tratti di un esercizio aerobico, dinamico o isotonicamente relativamente a bassa resistenza ed alta frequenza come il camminare, il jogging, la bicicletta e il nuoto, attività che differiscono dagli esercizi isometrici ad alta resistenza e bassa frequenza, come il sollevamento di pesi, che inducono un eccessivo rialzo della pressione arteriosa.

Per ottenere un effetto di allenamento valido a produrre conseguenze positive cardiocircolatorie e muscolari è sufficiente un'attività aerobica di grado tale da aumentare la frequenza cardiaca del soggetto fino al 70-75% della frequenza cardiaca massima teorica, e per soli 20 minuti tre volte la settimana. Ad esempio, per un soggetto di 50 anni, essendo la frequenza cardiaca massima teorica di 170 polsi-minuto, per ottenere l'effetto di allenamento è sufficiente fare uno sforzo aerobico dinamico di 20 minuti per tre volte alla settimana che porti la frequenza cardiaca a 120 polsi per minuto.

Per soggetti che hanno limitazioni prodotte da malattie cardiocircolatorie ci si potrà attenere agli stessi criteri riferendosi però non alla frequenza cardiaca massima teorica ma al 60-70% della massima frequenza cardiaca consentita dalla malattia, senza che compaiano sintomi.

* * *

Ciò premesso diviene del tutto inutile la distinzione tra il correre e il camminare. Lo sforzo idoneo per l'allenamento deve essere aerobico, quindi tale da non superare il 70-75% della frequenza cardiaca massima per l'età; deve essere dinamico o isotonicamente, mai isometrico; deve essere sufficientemente intenso da produrre l'aumento richiesto di frequenza cardiaca; ed adeguatamente ripetuto e prolungato, cioè almeno per 20 minuti tre volte la settimana. In questo ambito è del tutto indifferente il correre o il camminare o il praticare altro sport dinamico.

Dr. Giuseppe Solani