

LA VOCE DELL'ANACC

Organo ufficiale degli Allenatori italiani di Canottaggio

Anno XXXII Numero 13

Dicembre 2003

Limite sull'Arno 17 Novembre 2003

Ai Signori Soci A.N.A.C.C.
L O R O S E D I

Oggetto: Assemblea A.N.A.C.C. 2003.

In data odierna il Consiglio Direttivo ha deliberato che l'Assemblea dell'Associazione 2003 si terrà Domenica 11 Gennaio 2004 presso i locali della S.C. Limite, Piazza Battisti,8 Limite sull'Arno (FI).

L'Assemblea avrà inizio alle ore 07,00 in prima convocazione e alle ore 10,00 in seconda convocazione.

Ordine del giorno:

- 1) Saluto del Presidente e Autorità.
- 2) Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea.
- 3) Relazione Tecnico – Morale 2003.
- 4) Relazione Finanziaria 2003.
- 5) Dibattito sul tema:
 - A) Calendario remiero 2004 e anni successivi, modalità di assegnazione.
 - B) Eventuali proposte alle modifiche dei Regolamenti Federali.
 - C) Posizione dell'Associazione in vista delle elezioni federali 2005-2008.
- 6) Premiazioni "Trofeo dei Campioni 2003", "Trofeo Pino CULOT 2003".
- 7) Varie ed eventuali.

L'Associazione offrirà il soggiorno in albergo ai: Consiglio Direttivo, Fiduciari Regionali, Allenatori Premiati e altri Soci provenienti da una distanza di oltre 250 km. che ne faranno richiesta e fino ad un max di 50 persone. Inoltre è previsto il pranzo offerto dall'Associazione a tutti i Soci ed invitati partecipanti.

Visto l'importanza degli argomenti trattati sono invitati a partecipare anche gli Allenatori non iscritti all'Associazione, a spese proprie.

Il viaggio è a spese personali per tutti.

Cordiali saluti.

Il Presidente
Antonio Baldacci

Allegato A: Elenco dei Allenatori premiati.

Allegato B: Consiglio Direttivo e Fiduciari Regionali.

Allegato C: Scheda di partecipazione.

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

Renato GAETA allena di nuovo la S.C. VARESE.

Alcuni Allenatori cercano Società, disponibili al trasferimento dalla propria sede. Per informazioni contattare: A.N.A.C. tel. 0571/57194 (ore pasti).

Sul sito www.anacc.org troverete un articolo di Duilio TEDESCO "La versilità e l'assertività" scritto con la collaborazione della Dott.ssa Nicoletta LOCATELLO, titolare dello sportello di psicologia del C.O.N.I. provinciale di Trieste. L'articolo è troppo lungo da pubblicare su "La Voce dell'A.N.A.C.C." chi desidera averlo lo può richiedere a: A.N.A.C.C. Via Pulignano,7 Limite sull'Arno 50050 (FI)

A conclusione della stagione agonistica 2003, chi desidera aggiornare la propria scheda sul sito www.anacc.org deve comunicare gli aggiornamenti. Chi invece desidera essere inserito con la propria trova la scheda da riempire sul sito stesso: [www.anacc.org / archivio tecnici /](http://www.anacc.org/archivio_tecnici/) from invio notizie. La scheda serve anche da autorizzazione pubblicazione dati personali.

Si ricorda a tutti i Tecnici che per essere considerato Tecnico in attività basta essere iscritto all'Albo degli Allenatori della F.I.C..

Le Società possono tesserare solo Tecnici iscritti all'Albo degli Allenatori della F.I.C.

Per il tesseramento del 2004 le Società possono versare la quota per l'iscrizione all'Albo in fase di Affiliazione.

I Tecnici che non saranno tesserati possono iscriversi autonomamente inviando 10 Euro all'Ufficio Tecnico della

F.I.C. specificando bene a cosa e chi si riferisce tale somma.

E' in allestimento, da parte della Federazione, una banca dati per Istruttori e Allenatori che non sono in attività ma sarebbero disponibili a operare come Istruttori Giovani per visite nelle scuole o corsi, oppure come Istruttore per i Soci, cioè una attività non troppo impegnativa, per poter operare per la propria disponibilità. La banca dati sarà rivolta anche alle Società che cercano questo tipo di collaborazione

I prossimi giorni partirà dalla Federazione una circolare per l'attività scolastica.

2° Campionato Interscolastico Indoor Rowing.

Giochi Sportivi Studenteschi in barca.

Inoltre nel 2004 verrà ripristinato i "Giochi della Gioventù" in 1x e 2- Maschile e Femminile con fase Provinciale, Regionale e Nazionale

Presso il Cantiere SALANI si possono acquistare i nuovissimi "ANGLE TUNER".

L'Angle Tuner serve a misurare l'angolo della palata, sia la parte d'attacco che quella di finale, si applica al remo ed è di facile utilizzo.

Il prezzo è di Euro 210,00 alla coppia.

Per ulteriori informazioni telefonare al Cantiere SALANI
0571-57062



Il Centro Tecnico Nazionale di Piediluco è stato oggetto oggi della visita di quattro funzionari di Polizia Giudiziaria su mandato del Sostituto Procuratore della Repubblica di Torino dott.ssa Nicoletta Quaglino. Si tratta dello stesso procedimento giudiziario che già diede origine, il 7 marzo scorso, all'acquisizione di documentazione sanitaria di 24 atleti nazionali in attività e non.

In questo caso l'acquisizione di documentazione sanitaria è stata estesa a circa 60 atleti ed ha riguardato anche test di allenamento, cartelle cliniche, ispezioni ed acquisizioni di files dei P.C. in uso negli uffici del Centro.

I funzionari hanno potuto acquisire dal Direttore tecnico dott. Giuseppe La Mura e dallo staff dei suoi collaboratori tutta la documentazione disponibile, in piena collaborazione, trasparenza e armonia.

Il presidente Gian Antonio Romanini, ha chiesto all'avv. Stefano Comellini del Foro di Torino, di rinnovare la richiesta di essere ascoltato dalla Procura per rappresentare, fiducioso dell'assoluta regolarità del mondo del canottaggio, i sentimenti di condanna al doping ed ai suoi aspetti deteriori.

ATTENZIONE ATTENZIONE ATTENZIONE

Spesso i nostri Atleti, specialmente i più giovani e inesperti, usano farmaci senza sapere a cosa vanno incontro.

A volte viene usato medicine per sentito dire (Mio cugino aveva questi sintomi e questa medicina ha fatto "miracoli"). Magari suo cugino non è un Atleta e quindi non ha problema di DOPING causato da una sostanza che è in quel farmaco.

Questo è solo un esempio, perché non voglio pensare neanche per un istante che qualche Canottiere faccia uso di farmaci DOPANTI.

Immaginate il danno di immagine per un Atleta NON NEGATIVO ad un controllo. Anni di risultati, di duro lavoro ecc volano via in un attimo.

Speriamo che entri in vigore la scritta sui confezioni di farmaci come quella che c'è sui pacchetti di sigarette: **FARMACO CONTENENTE SOSTANZA DOPANTE**. Almeno una persona sa cosa prende.

Se non sapete cosa state prendendo chiedete al Medico Sociale, al Vostro Medico Personale o alla Federazione, che vi fornirà il numero di telefono a cui rivolgervi per ulteriori informazioni.

La Federazione sta inviando il nuovo **Regolamento ANTIDOPING, LEGGETELO E FATELO LEGGERE.**

Antonio BALDACCI

Sommario:

pagina 1	Assemblea annuale soci A.N.A.C.C.
pagina 2	Notizie
pagina 3	Comunicato F.I.C.
pagina 4	Lutto nello sport per la scomparsa di Carmelo Bosco. di M. Ustolin
pagina 5	Lutto nello sport per la scomparsa di Carmelo Bosco. di M. Ustolin
pagina 6	Controllo del peso ai Pesì Leggeri di Prof. A Spataro
pagina 7	Campionato Italiano Gran Fondo Varese 02 Novembre 2003
pagina 8	Campionato Italiano Gran Fondo Roma 30 Novembre 2003
pagina 9	Allegato A Elenco Tecnici Premiati
pagina 10	Allegato C Scheda partecipazione Assemblea soci A.N.A.C.C.
pagina 11	Organigramma Settore Tecnico

Lutto nel mondo dello sport per la scomparsa di Carmelo Bosco, il più importante ricercatore italiano, non medico, nella scienza dello sport. Nato a Militello (CT) (4/7/1943), diplomato presso l'ISEF di Torino nel 1963, e trasferitosi in Finlandia, si laureò in biologia dell'attività fisica presso l'Università di Jyväskylä. Di lui e dei suoi interessanti interventi si ricordano gli insegnanti di educazione fisica specializzati al corso biennale in Teoria e pratica delle attività sportive per il canottaggio tenutosi presso la Scuola dello Sport di Roma nel 1984-85.

In allegato una sintesi del suo lavoro che lo ha reso celebre nel mondo. Allenarsi vibrando. Migliorare la propria potenza, resistenza, velocità facendo semplici esercizi su una pedana che vibra a frequenze determinate. Ma anche curare vecchi, anziani, infortunati, dai postumi di fratture e dall'avanzare dell'osteoporosi, senza dover ricorrere a fastidiose terapie di rieducazione.

Maurizio Ustolin

Allenarsi vibrando. Migliorare la propria potenza, resistenza, velocità facendo semplici esercizi su una pedana che vibra a frequenze predeterminate. Ma anche curare vecchi, anziani, infortunati, dai postumi di fratture e dall'avanzare dell'osteoporosi, senza dover ricorrere a fastidiose terapie di rieducazione. O integrandole con successo. Ecco la nuova frontiera delle moderne metodologie di allenamento. Un metodo, inventato e perfezionato da Carmelo Bosco, uno dei massimi esperti nello studio della forza e inventore della famosa pedana, che porta il suo nome e che è diventata lo strumento più importante per misurare la forza esplosiva in molte specialità.

La vibrazione della lunghezza d'onda adatta, secondo Bosco, stimola i "pressorecettori", strutture ancestrali nel fisico umano, non usate solitamente dall'uomo, eredità di una antica natura acquatica della nostra specie (sono tuttora osservabili nei pesci, dove hanno una funzione fondamentale); strutture capaci di registrare le variazioni di pressione ambientale e produrre una reazione di adattamento ad esse.

Il metodo, che si basa sull'uso di una pedana che vibra durante l'esecuzione degli esercizi sottoponendo il fisico a sollecitazioni benefiche. È stato sperimentato dagli astronauti della NASA, che lo hanno usato per mantenersi in forma, nonché dall'agenzia spaziale russa; dai campioni di football Usa dei Chicago Bulls; dalla nazionale di sci e di pugilato, da alcune squadre di pallavolo e anche del calcio maggiore, fra le quali la Roma. La pedana vibra e sollecita la risposta dei pressorecettori, una risposta straordinaria, che moltiplica l'effetto allenante dell'esercizio e dello stimolo elettrico muscolare. Ecco come lo stesso Bosco illustra la sua nuova scoperta.

L' INTERAZIONE FRA MUSCOLO, OSSO E LA VIBRAZIONE

Carmelo Bosco Ph. D. D.U.n D. Hon V.

- Dipartimento di Fisiologia e biomeccanica dell'Università di Scienze Motorie di Budapest - Ungheria
- Dipartimento di Biologia dell'attività fisica dell'Università di Jyväskylä - Finlandia

Facoltà di Medicina e Chirurgia, Scuola di specializzazione in medicina fisica e riabilitazione - Tor Vergata - Roma

Il sistema muscolo-scheletrico costituisce una complessa macchina biologica preposta alla locomozione umana. Per poter svolgere e realizzare le varie richieste funzionali, questo sistema cambia continuamente struttura e metabolismo, rispondendo all'uso con modificazioni sia nella forma, sia nella forza. I due sistemi sono disegnati per poter sostenere lo stesso livello di tensione a cui viene sottoposta la struttura ossea.

Un "sovraccarico" costante che assicura uno stimolo biologico attraverso fattori strutturali e metabolici, mantenendo i tessuti, sia delle ossa, sia dei muscoli, dentro un limite di sicurezza funzionale. Un periodo di riposo prolungato a letto o di immobilizzazione causata da infortuni può indebolire le sue strutture tanto da limitarne le funzioni. Qualche malattia comune, come osteoporosi o le miositi, riduce la qualità e la quantità delle strutture ossee e muscolari con la relativa degenerazione che si manifesta con sintomi clinici. Quando i carichi giornalieri da sostenere sono drasticamente ridotti, ne scaturisce una rimarchevole atrofia muscolare la cui semi-vita dura circa 8-10 giorni, con un degrado selettivo della struttura proteica che forma la componente contrattile del muscolo, specialmente a carico delle fibre lente. Questa è la causa principale che favorisce la disfunzione e la diminuzione della forza sia delle ossa, sia di muscoli con il sopraggiungere della vecchiaia.

È stato suggerito che esercizi di piccola durata ma di altissima intensità producono effetti positivi sulle strutture osseo-muscolari e articolari; tanto che sia la massa sia la forza sono mantenute ad un livello elevato in risposta a questi sforzi ciclici. Ma normalmente l'uomo è sedentario, specie se avanti con gli anni. E, spesso, la sua attività fisica, si riduce alla semplice locomozione per le normali funzioni quotidiane. La locomozione umana che si realizza giornalmente rappresenta lo stimolo meccanico minimo che assicura il tono muscolare di base. Ecco perché è consigliato ai vecchi di camminare molto. Questo stimolo, che generalmente viene richiesto per vincere la forza di gravità, è appena sufficiente per proteggere le ossa dalle fratture. Infatti, durante la locomozione, al momento dell'impatto al suolo, un treno di onde d'urto viene generato e trasmesso lungo tutto il corpo. Queste vibrazioni vengono trasmesse attraverso il piede, la gamba, la colonna vertebrale e il collo. Tutto ciò rappresenta un forte stimolo per la formazione delle ossa durante la vita dell'uomo. Sfortunatamente la moderna concezione della vita limita fortemente l'attività di movimento, con un forte incremento dell'ipocinesia e quindi ciò si risolve in un effetto negativo sul sistema muscolo-scheletrico. Per compensare la mancanza di movimento sono stati pianificati diversi progetti per stimolare ed indurre la popolazione ad aumentare l'attività fisica, purtroppo per mancanza di attrezzature e per uno stile di vita errato tutto ciò non avviene. O avviene in scarsissima quantità. Spesso insufficiente ad evitare rischi.

A tale proposito è stato suggerito un nuovo metodo di allenamento che utilizza come fattore di stimolo gli effetti indotti dalla vibrazione meccanica. Infatti è stato dimostrato che il trattamento con vibrazione meccanica rappresenta un forte stimolo per l'intero organismo e specialmente per il sistema neuro-muscolare e scheletrico.

Effetti della vibrazione sul sistema biologico

Studi di base sugli effetti della vibrazione a livello Biologico.

Incrementando la frequenza della vibrazione, da 5 Hz a 30 Hz, venne dimostrato un aumento della concentrazione plasmatica di cortisone nel cervello del ratto, nello stesso tempo venne osservato con l'aumentare dell'accelerazione una correlazione positiva tra il 5-HT ed il cortisone ($r=93$, P meno di 0.01) (Ariuzumi e Okada, 1983).

Alcuni autori hanno suggerito che le vibrazioni inducono un forte potenziamento dell'attivazione di nervi motori attraverso il riflesso miotatico (riflesso di stiramento) (Lebedev e Poliakov). È stato dimostrato che nell'uomo le vibrazioni attivano connessioni monosinaptiche e polisynaptiche. Queste ultime sono preposte a generare contrazioni riflesse, mentre le prime influenzano solamente i pattern temporali dei treni d'impulso delle vie nervose motorie (Burke e Schiller, 1976).

Studi sulle vibrazioni applicate in campo sportivo.

E' stato dimostrato che trattamenti con vibrazioni incrementarono il volume respiratorio ed il volume/minuto ventilatorio. Queste risposte, con molta probabilità, sono da attribuirsi a riflessi vibratori segmentali risalenti a muscoli inspiratori ed espiratori (Homma e coll.1981). Un miglioramento meccanico dei muscoli estensori delle gambe (potenza meccanica sviluppata durante esercitazioni alla pressa con carichi di 70-140 kg.) è stato notato in alcune pallavoliste di livello nazionale dopo la somministrazione acuta di soli 10 minuti di vibrazioni. Questi trattamenti vibratorii furono somministrati in due set di cinque minuti in cui, ad un periodo di un minuto di vibrazioni, venne fatto rispettare un minuto di pausa. Ogni set durò cinque minuti effettivi di vibrazione. Le atlete venivano sottoposte a trattamenti di vibrazione totale mentre si trovavano in posizione di mezzo-squat sopra una piattaforma vibratoria che oscillava ad una frequenza di 30 Hz circa (Bosco e coll. 1999a). In un successivo esperimento è stato osservato un incremento della potenza muscolare durante la prestazione di salti dopo solo 10 giorni di trattamento con stimoli vibratorii applicati solo per 10 minuti al giorno su atleti ben allenati (Bosco e coll.1998). Una somministrazione acuta di cinque minuti effettivi di vibrazione, alternando un minuto di trattamento vibratorio ad uno di riposo, applicato al braccio mostrò un incremento statisticamente significativo della potenza muscolare dei muscoli flessori del braccio (bicipite omerale e braccio radiale) su alcuni pugili di livelli internazionali (Bosco e coll. 1999b). E' stato notato un incremento della potenza meccanica durante l'esecuzione di 30 ripetizioni di flessione dell'avambraccio sul braccio con un manubrio, sottoposto a vibrazione, di 2,8kg. Il miglioramento venne attribuito al potenziamento indotto dalla vibrazione sul sistema nervoso (Bosco e coll.1999c). Inoltre sembrerebbe che le vibrazioni inducano ad un'alterazione dei sistemi inibitori che generalmente sono presenti durante l'esecuzione di movimenti volontari causati da una riduzione degli stimoli che partono dal SNC verso i nervi motori (Davies e Bailey 1997). Infine si deve ricordare che l'esposizione a vibrazioni induce alla stimolazione di alcuni ormoni.

Studi sull'effetto della vibrazione in riabilitazione e atrofia muscolare.

Studi clinici condotti su pazienti con traumi dei nervi periferici e contratture articolari hanno dimostrato l'efficacia del trattamento con vibrazione accompagnato a metodi di trazione classica (Levitskii e coll.1997). Recentissimi esperimenti hanno evidenziato un rimarchevole miglioramento della flessibilità della colonna vertebrale e dei muscoli flessori delle gambe dopo trattamento vibratorio. Questo metodo, in modo inequivocabile, si è dimostrato essere di gran lunga più efficace dei metodi tradizionali, quale quello balistico, l'allungamento passivo, quello statico ed il PNF (Bosco e coll. In preparazione 1999). La stimolazione vibratoria ha fatto registrare un miglioramento del dolore sul 69% dei pazienti trattati. Il tempo di applicazione si aggirava sui 24-25 minuti, mentre risultava essere più efficace applicando anche un peso di 1 kg. Trattamenti con vibrazioni ad alta frequenza sembrano indurre uno stress minore sia ai tendini sia ai muscoli (Park HS e Martin BJ, 1993).

E' stato suggerito che non solamente i tessuti nervosi vengono fortemente influenzati dalla vibrazione ma anche il tessuto muscolare. A tale proposito 5 ore / die per due giorni furono sufficienti ad indurre un incremento della sezione sia delle fibre muscolari lente sia veloci di ratti sottoposti a due differenti frequenze di trattamenti vibratorii (Necking LE e coll.1996).

Studi sulla vibrazione applicata in geriatria ed in osteoporosi.

Anche se gli studi rivolti all'applicazione della vibrazione per migliorare l'osteoporosi (osteopenia) sono difficili da reperire nella letteratura internazionale, si può fortemente affermare che queste nuove metodologie presentano indicazioni senza dubbio efficaci. Queste affermazioni sono suffragate dal fatto che l'evidente miglioramento delle funzioni muscolari indotte dalla somministrazione di trattamenti vibratorii producono sollecitazioni efficacissime sulle funzioni biologiche delle ossa su cui si inseriscono. Queste sollecitazioni si evidenziano specialmente sull'asse trasversale, che è quello più debole e quindi più soggetto a fratture (Bosco 1999).

COSI' VARIA LA POTENZA CON LE VIBRAZIONI

Variazione della potenza muscolare in funzione dell'età. In soggetti sedentari ed allenati la massima espressione di potenza muscolare si nota verso l'età di 20-30 anni, dopo si riscontra un decremento che corre quasi parallelo all' invecchiamento. Con l'allenamento è possibile rallentare il decremento indotto dalla vecchiaia. Gli effetti della vibrazione provocano ulteriori miglioramenti non solo in soggetti sedentari ma anche in soggetti allenati (Bosco e coll. 1998-9a,b ; Bosco e Komi , 1980)

Bibliografia

- Ariizumi M. and Okada A. Eur J Appl Physiol, 52,1:15 - 19, 1983.
- Bosco C e Konii PV. Eur J Appl Physio, 45: 209 -219,1980.
- Bosco C e coll. Biology of Sport, 15, 3: 157-164, 1998
- Bosco C e coll . Clinical Physiology 19: 1-6, 1999a.
- Bosco C e coll . Eur J Appl. Physiol , 79, 4:306-11, 1999b.
- Burke D. and Schiller HH . J Neurosurg Psychiatry , 39 (8): 729-741,1976.
- Davis, J.M. e Bailey, S.P. Med. Sci. Sp. Exer. 29 (1): 45-57.. (1997).
- Homma et al. , J Appl Pysiol, 50,1 : 107 -111, 1981.
- Lebedev MA,PoliakovAV. Neurofiziologija,23,1:57-65,1991.
- Levitskii e coll. , Vopr Kurotol Fizioter Lech Fiz Kult, 5: 26-28, 1997.
- Necking LE e coll. Scand. J. Plast. Reconstr. Surg. Hand Surg. 3 0: 99, 1996
- Park HS e Martin BJ . Scand J Work Environ Health, 19, 1 : 3 5 - 42, 1993.

Prof. Dr. Carmelo Bosco c/o Società Stampa Sportiva Via G.Guinizzelli, 56 - 00152 Roma
Tel : 06 -5817311, Fax : 06-5806526 - E-Mail : C.Bosco@Quipo.it

Penso che il miglior modo per ricordare Carmelo BOSCO sia pubblicare i suoi lavori. Chi è vuole contribuire nell'opera di memoria pubblicando i Suoi lavori li può inviare all'ANACC che li pubblicherà sul proprio sito e su "La Voce dell'ANACC".

Antonio Baldacci

PROPOSTA DI CONTROLLO A SORPRESA DEL PESO DEI PESI LEGGERI NEL CORSO DELLA STAGIONE AGONISTICA

L'evaporazione del sudore rappresenta una delle forme più importanti di cessione del calore. Perciò è chiaro che una maggiore disidratazione, compromettendo sia l'irrorazione sanguigna che la produzione di sudore durante uno sforzo eccessivo, come in una competizione di canottaggio, può produrre ipertemia, dovuta alla diminuita cessione di calore.

Dato che la disidratazione dipende dalla quantità di sudore prodotto ed evaporato, che a sua volta dipende dall'intensità dello sforzo, dalla sua durata, dalla temperatura esterna e dall'abbigliamento, nonché dalle drastiche riduzioni di peso precedenti alla competizione, gli atleti e gli allenatori dovrebbero avere ben chiari quali siano gli effetti e le interazioni di questi fattori. Come scritto da L. B. Rowell famoso fisiologo cardiovascolare nel suo testo "*Human Circulation: Regulation During Physical Stress*" la combinazione dell'esercizio fisico e l'ipertermia rappresentino il peggiore stress a cui si può sottoporre il sistema cardiovascolare."

Infatti in passato numerosi sono gli atleti deceduti per ipertemia in conseguenza della disidratazione. Anche nel canottaggio recentemente un giovane peso leggero tedesco è morto improvvisamente durante una competizione.

È accaduto anche in occasione di nostre gare nazionali più volte in passato di assistere ad improvvisi malesseri e addirittura gravi situazioni caratterizzate da forte disidratazione, cloni ed ipertemia. Solo il pronto intervento medico ha potuto scongiurare il rischio di un evento fatale.

Si trattava sempre di pesi leggeri che per poter partecipare alle gare si erano sottoposti nei giorni precedenti a drastiche riduzioni di peso, ottenute grazie ad una riduzione consistente dei liquidi corporei.

Nonostante che tutti sanno che una perdita del 2% del peso corporeo a seguito della perdita di liquidi ha come conseguenza una caduta della performance di circa il 10% gli atleti e gli allenatori spesso utilizzano questa strategia per rientrare nei limiti imposti, rischiando inconsapevolmente la vita.

Per questo motivo nell'ultima riunione della Commissione Tecnica del 3-5-02 all'ordine del giorno tra i temi da discutere c'era proprio una proposta del controllo a sorpresa del peso dei pesi leggeri nel corso della stagione agonistica. Essa ha raccolto l'unanimità dei consensi.

La proposta della Commissione Tecnica è la seguente:

- 1) Il controllo del peso dei pesi leggeri a sorpresa si prefigge di salvaguardare l'integrità psico-fisica dell'atleta e di scoraggiare comportamenti a rischio.
- 2) L'organizzazione e l'effettuazione dei controlli sarà a cura della Commissione Medica della F.I.C.
- 3) Gli atleti al momento del tesseramento dovrebbero dichiarare di voler partecipare alle gare in qualità di peso leggero e di accettare e di condividere le finalità del controllo a sorpresa del proprio peso corporeo
- 4) I limiti di peso da rispettare, essendo ragionevole un calo ponderale progressivo di 500 gr a settimana, dovrebbero essere i seguenti:

	MEN	WOMEN
Gennaio	78,50	65,00
Febbraio	76,50	63,00
Marzo	74,50	61,00
Aprile	72,50	59,00

- 1) L'atleta verrà informato dal medico della commissione medica sul risultato dell'esame e se questo risulta al di sotto dei parametri stabiliti, prosegue la propria attività sportiva e può partecipare regolarmente alle gare. Se invece il peso risulta di sopra dei parametri stabiliti, l'atleta verrebbe cautelativamente e temporaneamente, escluso dalle successive competizioni

Prof. Antonio Spataro
Medico federale F.I.C.

NON SO SE SI POTRANNO FARE CONTROLLI CON EVENTUALI PENALITA', MA E' MOLTO IMPORTANTE FARE ATTENZIONE A QUESTA RACCOMANDAZIONE FATTA DAL PROF. SPATARO.

Antonio Baldacci

QUATTRO DI COPPIA - Cadetti - M

- 1° Arno BUTTAZZO Marco, NENCINI Gianluca, POGGIONI Marco, TROBBIANI Luca
 2° Lario SANTORO Matteo, WURZEL Marius, STRADELLA Carlo, SODDU Riccardo,
 3° Sanremo ALBERTI Giuseppe, SCARPATI Jerone, FORMENTO Alessio, DE CARLI Marco,

OTTO CON - Master

- 1° Tirrenia Todaro ACHENE P., FELICI A., SANTORO N., ALESSANDRELLI L., FERRAUTO P., DELL'ELICE L,
 D'ELIA S,PELLACCHIA A, RABBENI F,
 2° Elpis LORETO C, GRELLA G, BELLIO S, TERRILE G(ARGUS.), COSTA A, DODERO F, GATTI M,
 BARBIERI A, ARDITO F,
 3° Gavirate POMATI Matteo, BIZZOZZERO Marco, SANDINI Riccardo, BONARIVA Walter, CHAMBERS Bill,
 MARTIN Mauro, MASCETTI Lorenzo, GHIANI Salvatore, WILLIAMS Mark,

OTTO CON - Senior A

- 1° Menaggio RIVA A.(CERNOBBIO S.C.), ALBERTI R., MONDELLI C., ANGELINI S., BRIGANTI M., CILLI M.,
 GAVAZZI A.(CERNOBBIO S.C.), GORETTI M.(MOTO GUZZI), FASOLI R(MOTO GUZZI),
 2° Lario MONTI Alessandro, FARA Gianmaria, ALIVERTI Nicolo', PRINCIGALLI Alessan, RUSCO-
 NI Francesco, DONEGANA Giovanni, INTROZZI Stefano, GILARDONI Daniele, BURGALET-
 TA Riccardo,
 3° Gavirate LUINI Elia, LOZZA Simone, ZOCCHI Jacopo(VARESE S.C.), BINDA Joas, CECCHIN Marco, MA-
 RAN Giorgio(VARESE S.C.), CECCHIN Luca, PERTEGATO Fabio, MARTIN Luca,

QUATTRO DI COPPIA - Senior A - F

- 1° Padova DONA' Marta, FAVARO Angelica, BARATTO Carlotta, BOLCATO Sara,
 2° Idroscalo Club RUJU Rafaela, RUJU Serena, PALMIERI Astrid, MILANI Laura,
 3° Esperia DE MARCHIS Silvia, SAVIO Federica, MONTI Valeria, BRUGO Elisabetta,

QUATTRO DI COPPIA - Master - M

- 1° Gavirate BROVELLI Patrizio, GONTI Loris, FATTORETTO Marco, FRATTINI Diego,
 2° Tirrenia Todaro TORNAR Umberto, STELLA Enea, CAMPAGNOLI Emanuele, TENDERINI Stefano,
 3° Gavirate RIBOLZI Cesare, PUNTORIERI Antonio, IPPOLITO Vincenzo, CALABRESE Giovanni,

QUATTRO DI COPPIA - Cadetti - F

- 1° Lario NOSEDA Sabrina, BRIVIO Elena, COAN Valentina, GARELLO Gaia,
 2° Gavirate CALABRESE Valentina, DACO' Paola, SCAPOLO Elisa, DEL VITTO Laura,
 3° Varese BULFONI Chiara, VANOLI Claudia, BERTOLDI Irene(MONATE S.C.), FARE' Alessandra,

QUATTRO DI COPPIA - Junior - M

- 1° Sisport Fiat BELLETTI Edoardo, MESSINA Andrea, PALMA Jacopo, GADALETA Simone,
 2° Varese MAREMMI L., MOLINARI N.(LA SPORTIVA LEZZENO), MACCHI A-, BOTTA S.(LARIO),
 3° Roma MERCANTI Ranieri, PISANO Giulio, SERVENTI Andrea, AVERARDI Ripari Mas,

QUATTRO DI COPPIA - Senior A - M

- 1° Gavirate PERUCCHINI Pierumbe, SARTORI Yuri, FIOCCHI Stefano, BOTTESIN Cristian,
 2° Cernobbio PAREDI Alessandro DANESIN D., PELLLOLIO Gardino, PUSINELLI R.(LA SPORTIVA) ,
 3° Sisport Fiat PRINA Andrea, PRANDINI Massimo, ACHINO Ferruccio, VANZO Matteo,

OTTO CON - Senior A - F

- 1° Moto Guzzi BENTIVOGLIO F., LAFRANCONI E., RUSCONI R., THEKA I., BERNARDINELLO P,
 FUINA L, AGOSTINI L, VENUTI D, GIBBARDO AI(TELIMAR),
 2° Sisport Fiat CARANDO Maura, CARANDO Sara, GARIGLIO Carla, TRANQUILLI Valentin, GIRARDO Martina,
 ZOIA Emiliano, MINZON Stefania, MASCARA Stefania, FADDA Maddalena,
 3° Gavirate GHIANI S., BOGNI D., ROVERA F., MARTIN S., WURZEL C. BENEVOLENZA C (LARIO), MAI E,
 CAPPELLETTO F.(NINO BIXIO S.C.), MUBAREKA S.(MONATE S.C.),

OTTO CON - Junior - M

- 1° Gavirate TIZIANI Fulvio, BUZZI Matteo, BAZZANI Marco, FRANZETTI Alessandr, CANTON Maurizio, PE-
 RETTI Michele, REGALBUTO Corrado, BROGGINI Luca SEGRINI Fabio Massi (VARESE S.C.),
 2° Gavirate COLOMBO Luca, CECCHIN Luca, BISTOLETTI Andrea, DORATO Luca, CREMA M., STASOL-
 LA G., SARDO INFIRRI L. CARAFFINI Stefano (VARESE S.C.), TOMASELLO M.,

Classifica Campionato Italiano Gran Fondo 2004 dopo le gare di Varese e Roma.

8+ Junior Ragazzi M.		8+ Open F.		8+ Senior M		8+ Master M.	
1° Gavirate B	15	1° Sisport Fiat	28	1° Menaggio	28	1° Tirrenia Todaro	30
2° Aniene	15	2° Tevere Remo	21	2° Lario	28	2° Gavirate	11
Gavirate A	13	Moto Guzzi	15	3° Cus Ferrara	21	3° Elpis	22
8+ Cadetti M.		4x Senior M.		4x Junior Ragazzi M.		4x Cadetti F.	
1° Gavirate	15	1° Gavirate	19	1° Sisport Fiat	16	1° Lario	9
2° Aniene	15	2° Sisport Fiat	14	2° Menaggio	11	2° Gavirate A	7
3° Cus Ferrara	13	3° De Bastiani	9	3° Roma	9	3° Gavirate B	6
4x Master M.		4x Master F.		4x Open F.		4x Cadetti M.	
1° Gavirate	14	1° D.L.F. Roma	9	1° Padova	18	Arno	18
2° Tirrenia Tod.	13	2° Tevere Remo	7	2° Idroscalo Club	14	Lario	12
3° Aniene A	9	3° Lazio	6	3° Esperia	6	Arno B	8

OTTO CON - Cadetti – M

1° Aniene LANDOLFI Alberto, VERNIA Filippo, CALABRO' Federico, DE LUTIO Livio, ABBATE Alberto,
LA RAIA Emilio, MONALDI Valerio, PILI Matteo, DI LORETO Lelio,

OTTO CON - Junior – M

1° Aniene VERSBACH Andreoli P, DE ANGELIS Antonio, FERRARI Francesco M, PALMISANO Andrea, NARDI Luca, NANO Domenico, PETRILLO Claudio, ACCIARINO Damiano, FIORAVANTI Giulio,

OTTO CON - Senior A – F

1° Sisport Fiat ZOIA Emiliano, CARANDO Sara, CARANDO Maura, GARIGLIO Carla, FADDA Maddalena, MASCARA Stefania, GIRARDO Martina, MINZON Stefania, CAVAGLIA' Margherit,
2° Lazio ANSUINI Elena, CACCIOTTI Anna Mari, DELL' OSSO Noemi, CUPILLARO Marina, ROMANELLI Rosaria, RIPANI Cristina, TESTA Michela, TORRINI Alessanra, D'ONCIEU Pierre,
3° Tevere Remo GIUSTINIANI Marco, BALLELIO Sosto Flav, FINAZZI Agro' Carol, RAMPIONI Correa Vit, CORONA Lucidi Marin, CAPOCACCIA PICCO El, ANDREUCCI Luana, CASTELLI Angelucci , SCOCCINI Persiani E,

QUATTRO DI COPPIA - Senior A – M

1° Gavirate BOTTESIN Cristian, SARTORI Yuri, BINDA Joas, MARTIN Luca
2° Sisport Fiat ACHINO Ferruccio, PRINA Andrea, MESSINA Marco, VANZO Matteo,
3° De Bastioni MARINO Diego, MARZETTA Cristian, PAIETTA Paolo, RONCARI Matteo,

QUATTRO DI COPPIA - Junior – M

1° Tevere Remo BONACINI Niccolo', CAVAZZA Alessandro, CAVAZZA Giacomo, DE VECCHI D
2° Sisport Fiat MESSINA Andrea, PALMA Jacopo, BELLETTI Edoardo, GADALETA Simone,
3° Lazio ALBERO Giordano, MASTROJANNI Nicola, VERTECHI Lorenzo, PATTI Francesco,

QUATTRO DI COPPIA - Master – F

1° D.L.F. Roma JEWISS Virginia, SCHATZ Elisabeth, FRY Pauline, PENTERIANI Cristina,
2° Tevere Remo MINUCCI Noralee, ORAZI SARRA Viviana, SARRA De Luca Anton, SANTILLI D. S,
3° Lazio BORBONI Patrizia, D'ORTO Mila, VELARDI Antonella, MORANDO Maria Saida,

QUATTRO DI COPPIA - Cadetti – M

1° Arno POGGIONI Marco, NENCINI Gianluca, TROBBIANI Luca, BUTTAZZO Marco,
2° Ilva Bagnoli DE MARIA Luca, CAMMAROTA Enrico, LUONGO Giovanni,
3° Tevere Remo ONORI Paolo Maria, COEN Tirelli Andrea, GIACCHETTI Tommaso, SABATINI Stefano, AUTIERO Antonio,

QUATTRO DI COPPIA - Master – M

1° Aniene BOVI Giulio, FARINA Gianluca, IACOBACCI Massimo, CASANOVA Moroni Pat,
2° Aniene UNGARI Claudio, DEZI Riccardo, LUCIDI Stefano, SCIFONI Marcello,
3° Tirrenia Todaro STELLA Enea, MANNUCCI Alessandro, CAMPAGNOLI Emanuele, TORNAR Umberto

QUATTRO DI COPPIA - Senior A – F

1° Padova BARATTO Carlotta, BOLCATO Sara, FAVARO Angelica, FAGGIN Erika,
2° Idroscalo Club MILANI Laura, PALMIERI Astrid, RUJU Rafaela, RUJU Serena,
3° Cus Ferrara CALURA Enrica, PALLI Caterina, BENINI Alice, ERMILI Francesca,

OTTO CON - Senior A – M

1° Lario BURGALETTA R., GILARDONI D., INTROZZI S. (MILANO CAN.), FARA G., MONTI A., PRINCIGALLI A., DONEGANA G., RUSCONI F., NOSEDA D.,
2° Menaggio CORTI A., ALBERTI R., ANGELINI S., BRIGANTI M., MONDELLI C., CILLI M., GAVAZZI A.(CERNOBBIO.), FASOLI R., GORETTI M. (.MOTO GUZZI.),
3° Cus Ferrara BALLARDINI E., BRAGHIROLI G., SAVRIE' M., GALLETTI A., CAVALLINI G., BENINI G., BALBONI T., CHIARI F., PANFILO A.,

OTTO CON - Master – M

1° Tirrenia Todaro FERRAUTO P., D'ELIA S., SABBATINI R., FELICI A., PELLACCHIA A., DELL'ELICE L., RABBENI F., SANTORO N., ACHENE P.,
2° Tevere Remo GRIMALDI S., RAMONI P., CENTEMERO M., FASSONE P., AMATO L., SCURIATTI L., PERRONE P., CENTEMERO G., GIUSTINIANI M.,
3° Gavirate MASCETTIL., PERUCCHINI P., POMATI M., SANDINI R., CALABRESE G., BINDA C., BUZZI M., BARBI M.,(SAVOIA), GORETTI E.(MOTO GUZZI),

Classifica Coppa Italia Gran Fondo 2004 dopo le gare di Varese e Roma.

1° Gavirate 148
2° Tevere Remo 100
3° Sisport Fiat 61
4° Lario 60
5° Aniene 55
6° Tirrenia Todaro 46

ELENCO DEI TECNICI PREMIATI**“Trofeo Pino CULOT” 2003****Giovanni CALABRESE****“Trofeo dei Campioni” 2003**

Enzo ADEMOLLO	Allenatore di:	Matteo STEFANINI
Sandro ANTENORI	“	Jean SMERGHETTO
Giovanni CALABRESE	“	Marco CECCHIN Elia LUINI Luca MARTIN
Andrea COPPOLA	“	Emanuele FEDERICI
Marco COSTANTINI	“	Luca MONCADA
Luigi DE LUCIA	“	Anna BONCIANI
Roberto DE PICCOLI	“	Stefano BASALINI Filippo MANNUCCI Leonardo PETTINARI
Antonio LA PADULA	“	Raffaella FORMISANO
Giovanni LEPORE	“	Stefano DE PICCOLI Santino FAGGIOLI
Giuseppe MOIOLI	“	Laura AGOSTINI Riccardo FASOLI Martino GORETTI
Giuseppe POLTI	“	Matteo STEFANINI
Alberto RIGATO	“	Carlotta BARATTO
Giovanni SANTANIELLO	“	Jean SMERGHETTO
Vittorio SCROCCHI	“	Stefano BASALINI Daniele GILARDONI
Armido TORRI	“	Daniele GILARDONI

**Assemblea annuale 2003
Limite sull'Arno (FI) 11 Gennaio 2004**

**Scheda di partecipazione
(da inviare entro il 20 dicembre 2003)**

Fax 0571-57194

e-mail anaccrow@tin.it

Posta Via pulignano,7 Limite sull'Arno 50050 Firenze

COGNOME

NOME

ISCRITTO A.N.A.C.C. N°

INDIRIZZO

TELEFONO

E-MAIL

Soci

Partecipazione alla cena del 10 Gennaio 2004 (Spese proprie 15 Euro circa)	S	I
NO		

Prenotazione albergo 10 Gennaio 2004 (carico A.N.A.C.C.)	SI
NO Distanza superiore 250 KM	

Prenotazione albergo 10 Gennaio 2004 (20-25 Euro circa SPESE PROPRIE)	S	I
NO Distanza inferiore 250 Km		

Partecipazione al pranzo del 11 Gennaio 2004 (carico A.N.A.C.C.)	SI
NO	

Non Soci

Partecipazione alla cena del 10 Gennaio 2004 (15 Euro circa)	S	I
NO		

Prenotazione albergo 10 Gennaio 2004 (20-25 Euro circa)	SI
NO	

Partecipazione al pranzo del 11 Gennaio 2004 (15 Euro circa)	S	I
NO		

Data

Firma

ORGANIGRAMMA SETTORE TECNICO

La Mura Giuseppe

Alfine Antonio
Naccari Dario
Polti Giuseppe
Santaniello Giovanni
Savarino Angelo

Settore coppia Senior

Polti Giuseppe

Alfine Antonio
Arrigoni Luigi

Settore Punta Senior

Gattuso Lorenzo

Santaniello Giovanni
Baran Primo
Molea Valter

Settore Pesi Leggeri

La Padula Antonio

Cattaneo Franco
Marrucci Sergio
Mazzoleni Giovanni
Pecoraro Rocco

Settore Femminile

Zingaro Guerrino

Savarino Angelo
Benecchi Andrea
Rotta Giambattista
Torri Armido

Settore Under 23 maschile

Lepore Giovanni

Barbo Spartaco
Carando Eusebio
De Lucia Luigi
De Piccoli Roberto
Scrocchi Vittorio
Zangla Daniele

Settore Junior maschile e femminile

Romagnoli Claudio

Savarino Angelo
Casula Massimo
Colombo Giuseppe
Dinardo Paolo
Gaeta Renato
Penko Pavlov

Direttore Tecnico

Coadiutore del Direttore Tecnico
Collaboratore del D.T. – Responsabile del Settore Video
Responsabile Settore Coppia
Coordinatore Settore Senior Punta – Responsabile college remiero
Coordinatore Settore Junior – Coordinatore Settore Femminile

Responsabile di settore

Collaboratore
Collaboratore

Responsabile di settore

Coordinatore settore senior punta
Collaboratore
Collaboratore

Responsabile di settore

Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore

Responsabile di settore

Coordinatore Settore Femminile
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore

Responsabile di settore

Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore

Responsabile di settore

Coordinatore settore junior
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore
Collaboratore

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE ALLENATORI CANOTTAGGIO E CANOA
AUGURA A TUTTI GLI ATLETI, I TECNICI, I DIRIGENTI E ALLE LORO FAMIGLIE
BUON NATALE E UN FELICE ANNO NUOVO

“La voce dell’ANACC” torna con il numero 14 di febbraio 2004

ANAC.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

