

“Si può affermare di conoscere veramente qualcosa solo se si è in grado di spiegarlo alla propria nonna” (Einstein)

Scuolainforma è aperta ai contributi (articoli, rapporti di ricerca, interventi, interviste, ecc.) che si riferiscono ai vari aspetti della scienza dello sport e dell'allenamento, della storia e del diritto dello sport.

I manoscritti inviati saranno sottoposti per la loro eventuale pubblicazione al giudizio del Comitato di redazione e/o di esperti delle varie materie scelti dalla Redazione stessa.

Scuolainforma si rivolge a coloro che operano nel mondo sportivo come allenatori, dirigenti, organizzatori o a studenti e insegnanti di educazione fisica. I manoscritti riguardanti la scienza dello sport e dell'allenamento proposti per la pubblicazione dovranno rispettare i seguenti criteri, che determinano il giudizio di pubblicabilità:

- il contenuto deve essere rilevante per la pratica sportiva,
- i rapporti di ricerca dovrebbero indicare la loro applicabilità per l'allenamento,
- il contenuto dovrebbe essere utilizzabile dall'allenatore;
- le conclusioni alle quali si arriva debbono essere argomentate e provate;
- il manoscritto deve essere corredato da una bibliografia adeguata;
- l'esposizione deve essere concisa, senza rinunciare alla pregnanza e alla precisione scientifica;
- il linguaggio scelto dovrebbe essere adeguato anche a lettori che non abbiano una preparazione universitaria,
- il manoscritto deve essere corredato da un curriculum essenziale dell'Autore o degli Autori.

1.

I manoscritti vanno inviati alla Redazione al seguente indirizzo *Scuolainforma* -Scuola dello sport, Largo Giulio Onesti, 1, 00197 Roma, in copia su carta e su supporto magnetico (Cd) o via e-mail a sdsredazione@coni.it. Nel testo delle copie su carta, che è opportuno inviare anche nel caso di invio per e-mail, saranno indicati in corsivo, neretto o sottolineatura parole e frasi che si intendono evidenziare, mentre il testo su supporto magnetico può essere un file solo di testo senza formattazioni (cioè senza corsivi, neretti, rientri, ecc.). Sarà compito della Redazione pensare al loro inserimento sulla base delle indicazioni della copia su carta, che rappresenta l'originale che fa fede. I testi su supporto magnetico debbono essere scritti in Word e, possibilmente, ma non necessariamente, in formato RTF, leggibile da Mac Intosh.

Le parole straniere di uso corrente tra coloro cui si rivolge il testo (ad esempio: feedback) vanno scritte normalmente e *non prendono il plurale* (per cui si scrive sport e non sports, feedback e non feedbacks, test e non tests, ecc.) Vanno composte in corsivo le parole straniere che non sono d'uso corrente tra coloro cui si rivolge il testo. Non sono considerate parole straniere i nomi propri (di Enti, Associazioni, partiti, Federazioni, Comitati, persone, località, ecc.). Quindi, vanno scritti in tondo con la grafia originale (anche per le maiuscole, ad esempio: University of California, International Association of Athletics Federation).

Nel testo per indicare gli sport usare sempre la *denominazione ufficiale* utilizzata nel nome della relativa Federazione. Per cui niente *basket, volley, football*, ma sempre

"pallacanestro", "pallavolo", "calcio", e si *handball* e non "pallamano". Anche per la denominazione degli esercizi utilizzare di preferenza termini italiani, a meno che la denominazione in lingua diversa dall'italiano non sia largamente usata e compresa (ad esempio *squat*, invece di "piegamento sugli arti inferiori"):

Come già detto in corsivo si possono mettere concetti, parole o frasi che si desidera porre in particolare risalto. *Nel testo della rivista non vengono usati neretti*. Evitare assolutamente di mettere in tutto maiuscolo titoli, titoletti, parole, frasi, concetti, nomi di Autori, ecc. La scelta è quella di evitare l'effetto "lapide" provocato dall'abuso di maiuscole. Per come vanno composti i riferimenti bibliografici nel testo, le bibliografie, le indicazioni di note nel testo e le note si veda avanti.

Il testo su carta normalmente dovrebbe essere articolato in cartelle di 25 righe per 65 battute (1625 battute totali) e, tassativamente, non dovrebbe superare le 40 000-45 000 battute (controllabili evidenziando tutto il testo e poi usando il comando *Conteggio parole* alla voce *Caratteri spazi inclusi* nella *Barra degli strumenti* di Word) equivalenti a 24-27 cartelle. In casi eccezionali, il testo può essere di dimensioni superiori, nel quale caso, di regola, sarà pubblicato in due parti e l'Autore dovrà indicare il punto in cui il testo può essere diviso. La relativa bibliografia può essere pubblicata alla fine della seconda parte, ma sarebbe preferibile, per renderne più facile la consultazione ai lettori, che ogni parte avesse la sua bibliografia.

La Redazione, nel caso di bibliografie eccessivamente lunghe, si riserva la possibilità di pubblicarle nel sito della Scuola dello sport, in formato tale da potere essere facilmente scaricato.

Nella redazione del testo degli articoli, nei testi delle figure, nei testi delle tabelle, delle note e nelle didascalie di tabelle e figure nell'indicare le unità di misura vanno strettamente seguite le norme internazionali di metrologia (ricordiamo, ad esempio, che si scrive *m* e non *m.* e tanto meno *mt*, *km* e non *km.* e tanto meno *Km*, *Wo watt* e non *w o Watt*, *°C* e non *C°*, *min* e non *'*, *sec* e non *"*, ecc.). Eventuali misure anglosassoni, riportate, ad esempio in figure o tabelle prese da testi in lingua inglese (comprese quelle della temperatura) vanno tradotte nel Sistema internazionale di misura.

Sia nel testo, sia nelle tabelle e nelle figure nello scrivere i decimali va seguita la convenzione europea e non quella statunitense (per cui scrivere 0,1 e non .1, non 1.35, ma 1,35).

Per quanto riguarda le migliaia anche se le norme vorrebbero fossero scritte senza punto, ma con spazio di separazione (ad esempio 1 000 e non 1.000) per ragioni grafiche di impaginazione va omesso lo spazio, ma comunque non deve essere messo il punto (1000 e non 1.000).

Per quanto riguarda gli Autori ai quali si fa riferimento, sia nel testo che nelle note, sia nelle didascalie delle figure e delle tabelle, vanno indicati con il solo cognome al quale fa seguito, senza la virgola, l'anno di pubblicazione del libro o dell'articolo cui si fa riferimento (ad esempio: Rossi 1985 e non Rossi, 1985). Solo la prima lettera del cognome sarà maiuscola. Nel caso che articolo o libro citati siano scritti da più Autori ve messo solo il nome del primo Autore, seguito da et. al. e la data, se gli Autori sono più di due. Nel caso siano due vanno citati ambedue (ad esempio Rossi et al. 2003; Rossi, Bianchi 2003). Qualora si faccia riferimento a più Autori per lo stesso argomento essi vanno messi in ordine cronologico di data di pubblicazione dell'articolo o del libro cui si fa riferimento (ad esempio: Barelli 1987; Rossi 1989; Bianchi 1990; Martelli 2001). Ricordare comunque che ogni volta

che nel testo si fa riferimento ad un Autore (ad esempio: "Contrariamente a quello che afferma Rossi, la resistenza aerobica...") si deve indicare l'anno di pubblicazione dell'articolo o del libro cui nel quale è stata fatta l'affermazione (nell'esempio di cui sopra: "Contrariamente a quello che dice Rossi (Rossi 2002) , la resistenza aerobica...") ed essi debbono essere citati in bibliografia.

Qualora nel testo (come spesso avviene per gli articoli di *review*) si faccia riferimento ai lavori di un grande numero di Autori, per non appesantire eccessivamente lo scritto è ammesso ricorrere a numeri tra parentesi (riprendendo l'esempio precedente si scriverà: 1, 2, 3, 4) con gli Autori in bibliografia indicati in ordine alfabetico e numerati secondo tale ordine (e non in ordine di citazione nell'articolo).

Per quanto riguarda le sigle, a meno che non si tratti di abbreviazioni scientifiche (ad esempio, ATP, HG ecc.) vanno scritte con la sola lettera maiuscola iniziale e senza punti (Coni e non CONI e tanto meno C. O. N. I).

Nel caso che il testo sia corredato di note, esse dovranno essere indicate numerandole in apice nel testo (ad esempio: fosfocreatina¹ e non fosfocreatina (1)) e riportate a fine del testo - non a fine pagina - in ordine progressivo (in questo caso precedute da parentesi (1) (2), ecc.) (questa raccomandazione vale sia per l'originale su carta sia per il testo su supporto magnetico).

La bibliografia va anche essa a fine testo e deve contenere solo il riferimento agli Autori che vengono citati nel testo. Essa va riportata in ordine alfabetico (non in ordine di comparsa del riferimento nel testo, anche nel caso che si usino i numeri) e deve contenere questi dati:

- a) articoli di riviste: cognome, nome (iniziale seguita da un punto), titolo, nome della rivista (per intero od abbreviato come da convenzioni internazionali), annata o volume, anno d'uscita, numero del fascicolo nell'anno (che può essere omesso nel caso che si faccia riferimento all'annata od al volume, se la rivista citata segue una numerazione progressiva delle pagine non fascicolo per fascicolo, ma sull'intera annata o volume) (ad esempio: Calderone G., Atlanta 1996: la salute degli atleti olimpici, Sds-Scuola dello sport, 14, 1995, 33, 2-5; Bergstrom J., Hermansen L., Hultmann E. , Saltin B., Diet muscle glycogen and physical performance, Acta Physiol. Scand., 7, 1967, 140-150). Nel caso che gli Autori siano più di uno, se possibile vanno citati tutti. Negli articoli tradotti da una lingua straniera, ma anche negli articoli redatti da Autori italiani, se nella bibliografia viene citato un testo di un libro o di un articolo tradotto in italiano, va lasciata l'indicazione bibliografica nella lingua originale (se conosciuta), ma poi vanno indicati, tra parentesi, il nome del traduttore e dove è stata pubblicata la traduzione italiana (ad esempio: Ljah V., Idei N. A. Bernsteina i ih rasvitie v nauke i praktike, Teoria i Praktika fisiceskoj kul'tury, 1991, 3; traduzione italiana a cura di O. Iourtchenko, Ljah V., Alcuni problemi della coordinazione motoria, Sds-Scuola dello Sport, 20, 2001, 53, 49-579). Nel caso non sia possibile risalire all'indicazione bibliografica nella lingua originale è ammesso, anche se non corretto, citare i dati della traduzione italiana.
- b) b) Libri: cognome, nome (iniziale seguita dal punto), titolo, luogo d'edizione, casa editrice, anno di pubblicazione, pagina o pagine (ad esempio: Weineck J., L'allenamento ottimale, Perugia, ed. Calzetti Mariucci, 2000, 35-45). Se viene citato un Autore il cui testo è contenuto in un libro scritto da più Autori vanno riportati: cognome, nome (iniziale seguita dal punto) titolo, in: titolo del testo nel quale è contenuto, cognome e nome (iniziale seguita dal punto) del o dei curatori dell'edizione del libro, luogo d'edizione, casa editrice, anno di pubblicazione, pagina o pagine (ed esempio: Terrados

Cepeda N., Fisiologia del ejercicio en altitud, in: Gonzales Gallego J. (a cura di), Fisiologia de l'actividad fisica y del deporte, Madrid, Mc Graw - Hill Interamericana, 1992, 287-300). Nel caso che il libro sia stato tradotto in italiano ci si comporterà come per gli articoli, indicando all'interno della indicazione bibliografica italiana le pagine cui si fa riferimento, se il libro non viene citato in generale (ad esempio: Weineck J., Optimales Training, Erlangen, Spitta Verlag, 2000 (traduzione italiana di M. Gulinelli, Weineck J., L'allenamento ottimale, Perugia, ed. Calzetti Mariucci, 2000, 330-334)).

2.

Il testo di ogni articolo, se necessario, deve essere accompagnato e illustrato da tabelle, grafici, disegni e foto. Il loro numero deve essere in equilibrio con il testo scritto. Ad esempio, per un testo di quindici cartelle (25 righe con 65 battute per riga) non più di 5-7 disegni, 1-2 foto. Il numero delle tabelle dipenderà dalla loro dimensioni, ma non deve essere eccedente rispetto al testo. Se si fornisce una esposizione grafica dei dati, evitare di fornire per la pubblicazione anche la relativa tabella dei dati numerici, o viceversa. Sta all'Autore decidere cosa sia più importante per una migliore comprensione dell'articolo da parte del lettore. Questi qualora sia interessato ad avere i dati completi dai quali è stato ricavato un grafico può sempre richiederli all'Autore stesso.

Nell'inviare l'originale dell'articolo, tabelle, grafici, disegni e foto possono essere inseriti in esso, per indicare dove andrebbero collocati, ma comunque debbono essere inviati separatamente in versione originale. Occorre poi ricordare che grafici, disegni e foto vengono tutti considerati figure pertanto *hanno la stessa numerazione* e vanno indicati sia nel testo, sia nell'invio separato come Figura 1, Figura 2, ecc. (e non Grafico 1, Grafico 2), con una numerazione in ordine progressivo. Le tabelle hanno una loro numerazione progressiva a parte. Per cui la numerazione delle tabelle è diversa da quella delle figure (cioè dei grafici, dei disegni e delle foto).

Grafici disegni e foto debbono essere forniti in copia originale. Possibilmente senza abbellimenti, come l'uso di figurine per descrivere esercizi nei disegni: l'esercizio va indicato descrivendo di cosa si tratta: nel caso si può ricorrere ad una legenda nella didascalia.

Nel fornire il testo dell'articolo su supporto magnetico, grafici, disegni tabelle e foto possono essere inseriti nel testo in Word, per indicare dove andrebbero collocati. Ma comunque essi vanno inviati a parte in formato tale da potere essere letti con i programmi di disegno e di grafica (va bene anche Power point). Non è necessario che siano a colori. Comunque oltre al supporto magnetico ne deve essere inviata una copia su carta.

Si ricorda che per necessità di uniformità grafica disegni grafici e tabelle vengono sempre ridisegnati o ribattuti, per cui soprattutto per i disegni è auspicabile la massima semplicità, non sono necessarie particolari raffinatezze grafiche, è necessaria solo la loro leggibilità. Comunque per quanto riguarda la loro realizzazione riferirsi al modello della linea grafica dei disegni e dei grafici della rivista.

Per quanto riguarda le foto, anche se si possono inviate diapositive o stampe è opportuno evitare di farlo. Inutile inviare foto riprese da altre pubblicazioni (per motivi di copyright e anche di possibilità di riprodurle in modo qualitativamente accettabile). È preferibile le foto siano inviate su supporto magnetico o per e-mail (formato JPG con risoluzione approssimativamente 300 dpi).

Grafici, disegni, tabelle e foto debbono essere corredati da esaurienti didascalie esplicative - che preferibilmente debbono essere inserite nel testo e non in calce al relativo grafico, disegno, tabella o foto - soprattutto nel caso che di esse non si trovi una spiegazione nel testo dell'articolo. Occorre ricordare che le didascalie non hanno solo l'obiettivo di guidare il lettore alla comprensione, all'interpretazione ed all'uso del disegno, della figura, della tabella o della foto cui si riferiscono, ma possono essere anche utilizzate per fornirgli un supplemento d'informazione. Un Autore che usa didascalie scarse e lascia solo il lettore nell'interpretare il significato di un'immagine, non tiene conto di quale può essere il livello di conoscenze di chi lo legge, che non necessariamente non è di livello universitario.

Nel caso che disegni, grafici, tabelle, ecc. siano ripresi da altre pubblicazioni, dopo il testo della didascalia va indicato come segue l'Autore dell'articolo o del libro dal quale l'immagine è stata tratta: *da Rossi 1985, modificato*. L'espressione "modificato" indica che il grafico od il disegno è stato rifatto e quindi cambiato ed evita, in parte, eventuali problemi di *copyright*. Qualora in disegni, grafici, ecc. si usino abbreviazioni, a meno che non siano quelle note e di uso comune perché indicano unità di misura, parametri fisiologici, sostanze, ecc. (ad esempio, $VO_2\max$, ATP) è sempre buona regola che nella didascalia vi sia una legenda esplicativa, anche se il loro significato potrebbe essere deducibile dal testo.

Un Autore di *Scuolainforma*, dovrebbe avere presente che non scrive per una ristretta cerchia di esperti e addetti ai lavori, come avviene per le riviste "scientifiche", per cui si deve porre sempre il problema di facilitare la lettura del suo lavoro, di non complicarla, senza dare per scontato che tutti conoscano terminologie specifiche di questa o quella scienza, di questo o quello sport. Dovrebbe sempre tenere conto del pubblico per il quale scrive, che non è sempre composto da specialisti di questa o quella scienza, o di questo o quello sport. Per non appesantire il testo può sempre ricorrere a brevi note esplicative.

3.

Ogni manoscritto che viene inviato deve avere un titolo breve (evitare titoli come: *Analisi delle qualità meccaniche della muscolatura estensoria degli arti inferiori di atleti juniores praticanti pallavolo in squadre di medio livello*) ed un sottotitolo nel quale si dia un'idea dell'argomento trattato.

Dopo il titolo vanno riportati Nome (per esteso e non con la sola iniziale) Cognome, Istituto o luogo dove lavora l'Autore, località dove esso si trova (ad esempio: *titolo*: Pre-stiramento e parametri biomeccanici del salto verticale; *sottotitolo*: L'influenza della velocità della fase di pre-stiramento sui parametri del potenziamento della fase concentrica di un salto verticale effettuato attraverso un ciclo stiramento-accorciamento; *Autori*: Gian Nicola Bisciotti, Centre recherche innovation sportive, Facoltà di Scienze dello sport, Università Claude Bernard, Lione; Scuola universitaria interfacoltà in Scienze motorie, Torino; Consulente scientifico FC Internazionale, Milano; Piero Mognoni, Istituto di Tecnologie avanzate, Milano; Pier Paolo Iodice, Centre recherche innovation sportive, Facoltà di Scienze dello sport, Università Claude Bernard, Lione; Antonio Canclini, Laboratorio Alta prestazione, Federazione italiana sport invernali, S. Caterina di Valfurva).

Ogni manoscritto (anche quelli che trattano storia e materie giuridiche) deve essere, obbligatoriamente, accompagnato da un *abstract* in lingua italiana (e se possibile in inglese, ma è facoltativo), formulato in modo semplice, chiaro, evitando espressioni superflue, nel quale deve essere illustrato l'argomento dell'articolo e, nel caso di una ricerca, il suo metodo e i principali risultati. Nel compilare abstract si deve ricordare che l'abstract non è un esercizio stilistico, ma uno strumento essenziale che fornisce informazioni, specie a chi deve fare ricerca. La sua lunghezza non dovrebbe essere superiore alle 20-25 righe dattiloscritte.

Alla fine dell'articolo, dopo la bibliografia devono essere indicati nome, cognome, indirizzo, qualifiche e incarichi del o degli Autori, e possibilmente il loro indirizzo e-mail, ed *espressamente* concesso il permesso di pubblicarli per il rispetto delle vigenti norme sulla privacy.

L'invio di ogni articolo deve essere *necessariamente* accompagnato da una dichiarazione dell'Autore o degli Autori con la quale essi cedono i diritti a *Scuolainforma* -Scuola dello sport.