

ABSTRACT

Il modo di affrontare gli ostacoli da parte dei principali ostacolisti e ostacoliste del mondo alla luce dell'asimmetria funzionale.

Włodzimierz Starosta, Robert Kędziora

Atletica Studi n. 1/2008, gennaio-marzo 2008, anno 39, pp. 3-8

L'articolo affronta il tema delle richieste tecnico-coordinative nella corsa ad ostacoli. La complessità del superamento degli ostacoli cresce con l'aumentare della distanza da coprire, poiché la fatica porta all'abbassamento di numerose e indispensabili capacità coordinative, come, ad esempio, la precisione dei movimenti della tecnica specifica e l'arto di attacco. Gli autori analizzano gli ostacoli in riferimento a diversi fattori, anche nel confronto tra ostacoli alti e bassi: il sesso, le diverse fasi delle gare e la relazione che intercorre tra il modo di attaccare l'ostacolo e il risultato sportivo ottenuto. I risultati dell'analisi permettono agli autori di proporre una serie di consigli metodologici da utilizzare per l'avvicinamento dei giovani a queste specialità

Parole-chiave: CORSE AD OSTACOLI / TEORIA / MOVIMENTO / CAPACITÀ COORDINATIVE / TECNICA

La seconda seduta quotidiana dei corridori di maratona e di mezzofondo prolungato.

Enrico Arcelli, Antonio Dotti ed Antonio La Torre

Atletica Studi n. 1/2008, gennaio-marzo 2008, anno 39, pp. 9-14

L'articolo affronta l'argomento della doppia seduta di allenamento giornaliera, attraverso il confronto del lavoro compiuto nella due sedute. L'intento è di stimolare i tecnici degli atleti a riflettere sulle diverse caratteristiche delle due sedute. Per i maratoneti si cerca soprattutto di fornire una spiegazione fisiologica dell'utilità della seconda seduta e si ripropone l'abbinamento con la dieta ai fini di aumentare ulteriormente il consumo di grassi per minuto. Per gli atleti che gareggiano a buon livello nel mezzofondo prolungato, invece, si suggerisce un aumento dell'intensità della seduta di impegno inferiore, senza che per altro aumenti il suo carico.

Parole-chiave: MEZZOFONDO PROLUNGATO / MARATONA / ALLENAMENTO / PROGRAMMAZIONE

The way of approaching hurdle race by the most important world male and female hurdlers in the light of functional asymmetry.

Włodzimierz Starosta, Robert Kędziora

Atletica Studi no. 1/2008, January-March 2008, year 39, pp. 3-8

The paper deals with the topic of the technical coordinative needs in hurdle race. The complexity of hurdle clearance increases with the distance to run, because fatigue leads to the lowering of a variety of indispensable coordinative skills, such as, for example, movement accuracy of the specific technique and of the first leg. The authors analyse hurdle race considering different factors, also comparing high and low hurdle competitions: gender, competition different phases and relationship existing between the way of approaching the hurdle and the obtained performance. The findings of the analysis permit to the authors to propose a series of methodological suggestions to use to let approach young athletes to this discipline

Key-words: HURDLE RACE / COORDINATION / MOTOR SKILL / TECHNIQUE/ THEORY / MOVEMENT

The second daily session of marathon and long distance runners.

Enrico Arcelli, Antonio Dotti, Antonio La Torre

Atletica Studi no. 1/2008, January-March 2008, year 39, pp. 9-14

The paper deals with the topic of the double daily session, through the comparison of the work, performed in the two sessions. The aim is of stimulating athletes' coaches to reflect on the different characteristics of the two sessions. This is an attempt of finding a physiological explanation on the usefulness of a second training session and the association with the diet is proposed again in order to increase further fat intake per minute. For the athletes competing at a good international level in long distance running, it is suggested to increase the intensity of the session, having the lower intensity, without increasing its load.

Key-words: LONG DISTANCE RUNNING / MARATHON/ TRAINING / PLANNING

L'analisi tecnica con mezzi da campo: una esperienza pratica per l'analisi della fase di doppio appoggio (arco di forza) su atlete praticanti il lancio del martello.

Valter Superina

Atletica Studi n. 1/2008, gennaio-marzo 2008, anno 39, pp. 15-34

Nell'ambito della preparazione per il lancio del martello, un aspetto rilevante è il miglioramento della prestazione relativo all'apprendimento e al perfezionamento della tecnica di lancio.

Con questo lavoro si prendono in esame lanci della migliori atlete italiane di lancio del martello e si analizzano con una procedura molto semplice le loro fasi di doppio e singolo appoggio per poter fare alcune valutazioni sulla loro tecnica di lancio. Viene presentata l'analisi cinematica. Sono state utilizzate riprese video per evidenziare le variabili più significative sul l'efficacia del lancio analizzato e per stabilire le interrelazioni.

La tecnica individuale è la sommatoria di molteplici fattori: la lunghezza del raggio di rotazione, velocità e momento angolare sono alcuni di essi e sono strettamente correlati a fattori antropometrici, dinamici, ma anche caratteriali degli atleti.

Parole-chiave: LANCIO DEL MARTELLO / ANALISI CINEMATICA / TECNICA / VALUTAZIONE

L'atletica va a scuola: come l'atletica può imparare dalla scuola e cosa l'atletica può dare alla scuola

Antonio La Torre

Atletica Studi n. 1/2008, gennaio-marzo 2008, anno 39, pp. 35-50

L'autore descrive il fenomeno del declino generale delle capacità motorie dei giovani in tutta Europa, in modo particolare nelle discipline atletiche prolungate. Sono analizzate le cause di questo declino motorio partendo dalla constatazione che in Europa vi è una diminuzione dell'attività fisica, che questo è un fenomeno che riguarda in prima persona i più giovani. Questo decremento di attività fisica si manifesta in un allarmante trend di involuzione dell'efficienza fisica, un aumento dell'obesità, una diminuzione delle capacità motorie in generale e delle capacità coordinative. L'autore evidenzia che occorre elaborare proposte operative idonee, senza però che la diffusione allarmante del fenomeno "obesità" diventi un pretesto per proclamare l'impossibilità di agire. Il contesto sociale nel quale si va oggi ad opera-

The technical analysis in the field: a practical experience for the analysis of the double step phase (force arc) on female athletes practising hammer throw.

Valter Superina

Atletica Studi no. 1/2008, January-March 2008, year 39, pp. 15-34

Within hammer throw preparation, an important performance factor is related to learning and improving throwing technique.

In this work throws of the best Italian female hammer throw athletes are examined and their phases of double and single step are analyzed with a very simple procedure in order to being able to make some evaluations on their throwing technique. The kinematic analysis is reported. Videos were used to point out the most significant variables referring to effectiveness of the analysed throws, identifying the interrelations.

Individual technique is the sum of various elements: the length of rotation radius, speed and angular moment are some of these important factors, which are strictly correlated to anthropometric, dynamic aspects, but also to athletes' personality.

Key-words: HAMMER THROW/ KINEMATIC ANALYSIS / TECHNIQUE / EVALUATION

Track and field goes to school: how track and field can learn from school and what track and field can give to school

Antonio La Torre

Atletica Studi no. 1/2008, January-March 2008, year 39, pp. 35-50

The author describes the phenomenon of general decline of young people's motor capacities in the whole Europe, especially in distance running. The causes of this motor decline are analysed starting from the fact that in Europe there is a decrease of physical activity, and this is a phenomenon, regarding directly the youngest people. This decrease of physical activity shows an alarming trend of physical fitness involution, an obesity increase, a reduction of motor capacities in general and of coordination skills. The author points out that it is necessary to elaborate appropriate operational proposals, preventing that the alarming diffusion of obesity becomes an excuse to proclaim the impossibility to act. The current social context is surely very different and more difficult than the past one. To this purpose

re è sicuramente assai differente e più difficile di quello di due decenni fa. A tale scopo l'autore espone alcuni elementi del progetto 'Atletica a scuola', che è una proposta operativa semplice e coinvolgente, basate sul correre, saltare e lanciare, importante quindi per affrontare la "sfida" su come fare Atletica a scuola nel terzo millennio.

Parole-chiave: EDUCAZIONE MOTORIA / SCUOLA MEDIA / SCUOLA ELEMENTARE / CAPACITA' MOTORIE / PROGETTO

Veloci in gioventù – ed anche in seguito!

Winfried Vonstein

Atletica Studi n. 1/2008, gennaio-marzo 2008, anno 39, pp. 51-64

L'autore espone un esempio di piano annuale, attraverso il quale è possibile analizzare lo sviluppo della coordinazione, della tecnica e della condizione, nell'allenamento di giovani velocisti.

Quest'esempio di pianificazione annuale dell'allenamento per giovani velocisti è presentato dal migliore allenatore di calcio e di atletica leggera della Vestfalia, e fa riferimento alla seconda fase dell'allenamento di costruzione (atleti da 17 a 19 anni), integrato da indicazioni metodologiche. Ma anche atleti che si trovano nella fase finale dell'allenamento pluriennale (dai 20 ai 23 anni) possono prendere spunto dalla metodica di questo piano di allenamento, prestando però attenzione a dosarne diversamente gli elementi principali.

Parole-chiave: AVVIAMENTO ALL'ATLETICA / SPECIALIZZAZIONE / CORSA DI VELOCITÀ / PROGRAMMAZIONE / ALLENAMENTO

the author illustrates some elements of the project 'Athletics at school', which is a simple operational and involving proposal, based on running, jumping and throwing, where the most important aspect is to face the "challenge": how to practise track and field at school in the third millennium.

Key-words: MOTOR EDUCATION / MIDDLE SCHOOL / ELEMENTARY SCHOOL / MOTOR SKILL / PROJECT

Quick when young – and also after!

Winfried Vonstein

Atletica Studi no. 1/2008, January-March 2008, year 39, pp. 51-64

The author states an example of year's plan, through which it is possible to analyse young sprinters' development of coordination, technique and of physical fitness during training.

This example of one year training planning for young sprinters is presented by the best soccer and track and field coach of Westphalia, and it refers to the second training building phase (athletes from 17 to 19 years), integrated by methodological hints. But also older athletes, who are in the final multiyear training phase (from 20 to 23 years) can use the method of this training plan as a starting point, though considering carefully the different load of the main elements.

Key-words: ADOLESCENT / SPECIALIZATION / SPRINTING / TRAINING / PLANNING