

ABSTRACT

Atlete intercollege praticanti atletica leggera: caratteristiche familiari, prime esperienze sportive, motivazione e altri aspetti significativi

Robert M. Malina

Atletica Studi n. 1, gennaio-marzo 2011, anno 42, pp. 3-11

Si descrivono l'educazione e la classe sociale dei genitori, la pratica sportiva dei genitori e dei fratelli, le dimensioni del gruppo familiare l'ordine di nascita, le prime esperienze sportive, la grandezza del comune, in cui l'atleta ha frequentato la "high school", la motivazione alla pratica sportiva e le persone che hanno influenzato la decisione di praticare sport in un campione di atlete intercollege, praticanti atletica leggera negli Stati Uniti. Il coinvolgimento attivo nello sport è stata una componente significativa dell'ambiente familiare. E' probabile che il contesto familiare abbia favorito e supportato la pratica sportiva. I genitori e gli allenatori hanno avuto l'influenza maggiore nella scelta delle atlete di praticare sport. Sebbene vi siano parecchi aspetti riguardo al contesto ambientale delle atlete intercollege di atletica leggera, i dati sono limitati alle atlete di una singola università degli Stati Uniti tra il 1985 e il 1994. Sono necessarie ulteriori osservazioni sulle atlete praticanti atletica leggera più giovani e di diversi contesti culturali.

Parole-chiave: CURRICULUM / AVVIAMENTO ALL'ATLETICA / SOCIOLOGIA / FAMIGLIA / COLLEGE / PARTECIPAZIONE / SPORT

Rischio di infortunio agli *hamstring* nelle discipline di corsa veloce dell'atletica leggera

Sannicandro I., Di Molfetta D., Moscatelli F., Piccinno A. Atletica Studi n. 1, gennaio-marzo 2011, anno 42, pp. 12-21

L'articolo si pone l'obiettivo di analizzare quali sono i possibili rischi di infortunio nei muscoli ischio-cru-rali, in particolare nelle discipline di corsa veloce dell'atletica, al fine di poterli prevenire. A tale scopo vengono passate in rassegna le varie possibili cause dei traumi, in riferimento alle caratteristiche anatomiche, neuro-muscolari, biomeccaniche, metaboliche, come anche squilibri di tipo posturale.

Female Intercollegiate Track and Field Athletes: Family Characteristics, Early Sport Experiences, Motivation and Significant Others

Robert M. Malina

Atletica Studi no. 1, January-March 2011, year 42, pp. 3-11

Parental education and social class, sport participation of parents and siblings, family size and birth order, early sport experiences, size of the community in which the athlete attended high school, motivation for sport, and influential individuals in the decision to participate in sport are described for a sample of female intercollegiate track and field athletes in the United States. Active involvement in sport was a significant component of the family environment. The home environment was likely nurturing and supportive of sport participation. Parents and coaches were most influential in the choice of the athletes to participate in sport. Although several insights into the backgrounds of female intercollegiate track and field athletes are apparent, the data are limited to athletes at a single university in the United States between 1985 and 1994. Additional observations on track and field athletes at younger ages and from different cultural contexts are needed.

Key-words: CURRICULUM / ADOLESCENT / SOCIOLOGY / FAMILY / COLLEGE / PARTICIPATION / SPORT

Injury risk to *hamstring* in track and field sprinting races

Sannicandro I., Di Molfetta D., Moscatelli F., Piccinno A. Atletica Studi no. 1, January-March 2011, year 42, pp. 12-21

The paper has the aim of analyzing which is the possible injury risk to ischium-crural muscles, in particular in track and field sprinting races, in order to be able to prevent them. To this purpose a variety of possible causes of traumas are reviewed, taking into account the anatomical, neuro-muscular, biomechanical and metabolic features, as well as postural imbalances.

Parole-chiave: PREVENZIONE / INFORTUNIO / BIOMECCANICA / GARA DI VELOCITA' / MUSCOLI ISCHIO-CRURALI

L'allenamento degli 800 m negli anni 2000.

Antonio Dotti, Claudio Pannozzo, Ida Nicolini, Matteo Bonato

Atletica Studi n. 1, gennaio-marzo 2011, anno 42, pp. 22-31

Per quanto la scienza acquisisca nuove conoscenze, queste non corrispondono a particolari rivoluzioni, ma piuttosto, al perfezionamento, all'approfondimento, alla puntualizzazione di quanto già appreso. E' necessario, quindi, mettere in rilievo elementi che sono stati sottovalutati al fine di ipotizzare ulteriori lavori allenanti, quindi strategie più precise che consentano di procedere sulla strada della migliore performance.

Lo scopo di questo articolo è quello di esaminare quanto la letteratura scientifica al giorno d'oggi è in grado di fornire strumenti utili per l'allenamento dei corridori degli 800 metri, andando così ad acquisire nuove conoscenze e a perfezionare alcuni concetti attraverso l'integrazione tra la metodologia dell'allenamento e l'esperienza sul campo di numerosi allenatori, con l'obiettivo di continuare sulla strada del progresso e della realizzazione dei talenti Italiani nel mezzofondo.

Parole-chiave: MEZZOFONDO / METODOLOGIA / ALLENAMENTO / 800M / ADOLESCENTE / TALENTO

Relazione tra ritmo del movimento e respirazione in educazione fisica e sport

Włodzimierz Starosta

Atletica Studi n. 1, gennaio-marzo 2011, anno 42, pp. 32-43

L'esistenza del corpo umano è vincolata dal cibo, dal sonno, dalla respirazione. Senza cibo e sonno l'uomo può vivere più di 60 giorni, senza aria approssimativamente 4 minuti. Una pausa più lunga, senza che arrivi ossigeno al cervello, comporta modificazioni irreversibili nel suo funzionamento e impedisce la sua normale attività. Tutto ciò suggerisce la grande importanza di una corretta respirazione con il ritmo di movimento per la salute e la vita di un essere umano, per la sua attività intensa e diversificata, come anche per i suoi risultati sportivi. Per que-

Key-words: PREVENTION/ INJURY/ BIOMECHANICS/ SPRINTING / HARMSTRING

Training 800 m in the XXI century.

Antonio Dotti, Claudio Pannozzo, Ida Nicolini, Matteo Bonato

Atletica Studi no. 1, January-March 2011, year 42, pp. 22-31

Though science acquires new knowledge, this one does not correspond to particular revolutions, but rather to gradual improvements, in-depth studies, definition of what is already learnt. It is thus necessary to point out elements, which have been underestimated with the aim of assuming further training works, and consequently, more precise strategies, permitting to proceed on the way to the best performance.

The purpose of this article is of examining how much modern scientific literature is able to provide useful tools for 800 m. runners' training, acquiring, this way, new knowledge and perfecting some concepts through the integration between training methodology and field experience of many coaches, having as aim of going forward obtaining progress and creating Italian talents in middle distance running.

Key-words: MIDDLE DISTANCE RUNNING / METHOD / TRAINING / 800M / ADOLESCENT / APTITUDE

Relationship between movement rhythm and respiration in physical education and sport

Włodzimierz Starosta

Atletica Studi no. 1, January-March 2011, year 42, pp. 32-43

The existence of a human body is conditioned by: food, sleep, respiration. Without food and sleep a man can live no longer than 60 days, without air approximately 4 minutes. A longer break without oxygen to the brain results in irreversible changes of its functioning and hinders its normal activity. All this suggests the great importance of a correct respiration with the rhythm of movement for the health and life of a human being. For this reason, it is very important that coaches from different disciplines focus this important skill during their

sta ragione la respirazione durante gli esercizi di movimento dovrebbe essere soggetta ad un'attenzione speciale da parte degli allenatori delle varie discipline, che comportano attività di movimento. Le regole della respirazione razionale dovrebbero essere inserite non solo nella teoria dell'insegnamento del movimento, ma anche nell'educazione fisica, attività ricreative, riabilitazione, turismo e in special modo nella teoria di particolari discipline sportive.

Parole chiavi: RITMO DELLA RESPIRAZIONE / RITMO DEI MOVIMENTI / CLASSIFICAZIONE DELLA RESPIRAZIONE / DIFFERENTI SPORT.

Fattori neuromuscolari nella marcia: intermittente forza vs. esercitazioni in ampiezza

Gaspere Pavei, Dario Cazzola, Orazio Romanzi, Antonio La Torre
Atletica Studi n. 1, gennaio-marzo 2011, anno 42, pp. 46-52

Gli autori pongono l'obiettivo di confrontare, in un gruppo di giovani marciatori, l'effetto di due metodiche di allenamento della forza in ambito resistenza: l'intermittente forza e le esercitazioni in ampiezza, analizzandone le diverse modalità esecutive e la loro influenza sulla performance, in termini di tempo di percorrenza e forza sviluppata, nella forma dell'ampiezza del passo. A tale scopo vengono descritti i risultati di una ricerca effettuata su 10 soggetti praticanti la marcia, utilizzando esercitazioni per il gesto tecnico, per la tonicità muscolare e per la potenza aerobica affinché risultino essere particolarmente efficaci, utili per contrastare la fatica.

Parole-chiave: ALLENAMENTO / METODOLOGIA / MARCIA ATLETICA / RICERCA / AMPIEZZA DEL PASSO / FORZA / ALLENAMENTO / ESERCIZIO

coaching activity. The rules of a rational respiration should be introduced not only in the theory of teaching movement, but also in physical education, recreational activities, rehabilitation, tourism and especially in some specific sports disciplines.

Key-words: RESPIRATION / RHYTHM / MOVEMENT / TECHNIQUE / CLASSIFICATION/SPORT.

Neuromuscular factors in race walking: intermittent strength vs. length stride drills

Gaspere Pavei, Dario Cazzola, Orazio Romanzi, Antonio La Torre
Atletica Studi no. 1, January-March 2011, year 42, pp. 46-52

The authors have the aim of comparing, in a group of young walkers, the effect of two strength training methods within endurance disciplines: intermittent strength and stride length drills, analyzing different modalities of execution and their influence on performance, considering the time and the developed strength, under the form of stride length. To this purpose the results of a research carried out on 10 subjects, practicing race walking, are illustrated, using drills for technique, muscular tonicity and aerobic power, to verify which are the most effective to hinder fatigue.

Key-words: TRAINING / METHOD / RACE WALK / RESEARCH/STRENGTH / TRAINING/DRILL / STRIDE LENGTH