

ABSTRACT

L'allenamento della forza muscolare per correre velocemente. Il metodo a velocità variabile

Carlo Vittori, Roberto Bonomi

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 3-11

L'articolo tratta il tema dell'influenza dell'allenamento sulla forza muscolare, con l'obiettivo di precisare ed ampliare interventi ed esperienze degli autori, in riferimento a modulazione ed organizzazione del training. La corsa veloce coinvolge tutte le espressioni di forza di cui la muscolatura è capace. Viene infatti richiesta la complessità dei mezzi dell'allenamento ed una loro organizzazione sempre più sofisticata.

Vengono presi in considerazione gli esercizi e le loro combinazioni limitatamente ai muscoli antigravitazionali degli arti inferiori, maggiormente responsabili degli impulsi acceleranti, tralasciando, in questa sede, la parte riguardante la stimolazione dei muscoli flessori. L'argomento deve essere integrato da esercizi di forza speciale e specifica e di ritmica che rappresentano il rapporto tra le esercitazioni con sovraccarichi e le prove di velocità.

Parole-chiave: FORZA MUSCOLARE / CORSA VELOCE / PERIODIZZAZIONE / ESERCIZI / METODO DI ALLENAMENTO

Il progressivo intermedio e il progressivo corto nell'allenamento del mezzofondista.

Enrico Arcelli, Antonio Dotti, Antonio La Torre:

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 13-16

L'articolo affronta il tema della metodica di allenamento del mezzofondo, denominata progressivo. Con il termine progressivo si intende un tipo di allenamento costituito da corsa continua, ma con velocità non uniforme, variata secondo criteri precisi, al fine di aumentare contemporaneamente il carico esterno ed il carico interno. Il progressivo più tipico, adatto soprattutto ai corridori delle distanze più lunghe (mezza maratona e mara-

Muscular strength training for running quickly. The method of variable speed

Carlo Vittori, Roberto Bonomi

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 3-11

The paper deals with the topic of training influence on muscular strength, with the aim of specifying and widening authors' interventions and experiences related to training modulation and organization. Sprinting involves all kinds of strength, which can be expressed by human musculature. To this purpose the complexity of training means and a more and more sophisticated organization are required.

Drills and their combinations, as far as the antigravitational muscles of lower limbs are involved, are illustrated, because they are mostly responsible for the accelerating impulses, leaving out here the part concerning the stimulation of the flexor muscles. The topic has to be integrated by drills of special and specific strength and rhythmic exercises, representing the relationship between overload training and sprinting training.

Key-words: MUSCULAR STRENGTH / SPRINTING / PERIODIZATION / TRAINING / DRILLS / TRAINING METHOD

The "medium" progressive training and the short progressive training in middle distance runners' training.

Enrico Arcelli, Antonio Dotti, Antonio La Torre:

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 13-16

The paper deals with the topic of middle distance running training method, called "progressive" training. With the term "progressive" it is indicated a kind of training consisting of running at a continuous pace, but at a speed, which is not uniform, but varied according to precise criteria, with the aim of increasing temporarily the external and internal load. The most typical progressive running, especially appropriate to run-

tona), è costituito da tre tratti, il primo dei quali è compiuto all'andatura del *lento*, il secondo a quella del *medio* e il terzo a quella del *corto veloce*. La sua durata è maggiore o minore secondo il livello di preparazione dell'atleta, ma è sempre di alcune decine di minuti. Il *lento*, infatti, può variare da 20 a 40 minuti; il *medio* è in genere attorno ai 20 minuti; mentre il *corto veloce* va dai 10 ai 20 minuti.

Parole-chiave: CORSE DI MEZZOFONDO / METODOLOGIA / PROGRESSIVO / ALLENAMENTO

Forza massima senza rischi

Stelvio Beraldo

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 17-32

Allenare la forza massima con i pesi liberi non significa sottoporre l'atleta a particolari strategie condotte al limite tra intensità dello stimolo e traumi all'apparato locomotore. Al momento giusto, in tempi ridotti, con metodi tradizionali e semplici accorgimenti è possibile salvaguardare l'integrità dell'atleta e ottenere i risultati programmati. Vengono descritti dall'autore i vari metodi di allenamento con i pesi, arricchiti da numerose figure esplicative, distinti tra allenamento di costruzione per i giovani ed allenamento per atleti evoluti.

Parole-chiave: FORZA / METODOLOGIA / ESERCIZI / PREVENZIONE / ALLENAMENTO / ATLETA D'ÉLITE

Una serie funzionale di esercizi per la muscolatura addominale

Georg Wydra, Heike Winchenbach

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 33-42

Gli esercizi di ginnastica vengono utilizzati in vari ambiti: preparazione fisica, educazione fisica, allenamento sportivo, fitness. Attualmente la tendenza è di utilizzare esercizi di "ginnastica funzionale", distinguendo tra esercizi giusti ed esercizi sbagliati. L'autore tratta il tema della ginnastica funzionale come arricchimento per i metodi di allenamento nello sport, attraverso la descrizione di esercizi per la muscolatura addominale, con l'obiettivo di prevenire eventuali rischi di traumi e di dimostrare che il problema della funzionalità, in primo luogo, non dipende dall'esercizio, ma dai presupposti che possiede e dagli obiettivi che si pone chi si esercita.

Parole-chiave: FORZA / PREVENZIONE / ESERCIZI / MUSCOLO ADDOMINALE

ners of the longest distance (half marathon and marathon), is constituted by three parts, the first one is performed at the "slow" pace, the second one at the "medium" pace and the third one at the "fast" pace. Its duration is greater or less according to the athletes' preparation level, but it is always of some dozens of minutes. The "slow" part, as a matter of fact, can last from 20 to 40 minutes; the "medium" generally lasts 20 minutes; while the "fast" part lasts from 10 to 20 minutes.

Key-words: MIDDLE DISTANCE RUNNING / METHODOLOGY / TRAINING / PROGRESSIVE TRAINING

Maximum strength without risks

Stelvio Beraldo

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 17-32

Training maximum strength with free weight does not mean putting the athlete through particular strategies, carried out at the threshold between stimulus intensity and traumas for the locomotor system. At the right moment, in reduced times, with traditional methods and simple precautions it is possible to safeguard athlete's integrity and to obtain the programmed results. The various training methods with weight, completed with many explanatory pictures, are described by the author; distinguishing between building training for young people and training for high level athletes.

Key-words: STRENGTH / METHOD / DRILL / TRAINING / PREVENTION / ADOLESCENT / ÉLITE ATHLETE

A functional series of drills for abdominal musculature

Georg Wydra, Heike Winchenbach

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 33-42

Gymnastic drills are used in various fields: physical conditioning, physical education, sports training, fitness. The current trend is of using drills of "functional gymnastics", distinguishing right drills and wrong drills. The author deals with the topic of functional gymnastics as an enrichment of sports training methods, through the description of drills for abdominal muscles, with the aim of preventing possible risks of traumas and of showing that the problem of the functionality does not depend especially on the exercise, but on the presuppositions it has and on the purposes chosen by the subject, who is training.

Key-words: STRENGTH / PREVENTION / DRILL / ABDOMINAL MUSCLE

Il ristabilimento - Le basi dell'utilizzazione dei metodi fisici di ristabilimento nelle specialità di forza rapida dell'atletica leggera

Vitalij Avanesov

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 43-51

Attualmente nella maggior parte delle specialità dell'atletica leggera l'attività professionale degli atleti avviene in condizioni di sovraccarico funzionale e talvolta in condizioni d'affaticamento cronico. Ciò comporta naturalmente alcune alterazioni dei diversi sistemi funzionali dell'organismo, l'aumento del rischio di infortuni, malattie e, di conseguenza, l'abbandono dell'attività sportiva da parte di molti giovani atleti di talento.

L'articolo descrive una serie di indicazioni per favorire l'ottimizzazione del processo di allenamento, organizzando i contenuti del processo di allenamento e attraverso l'utilizzo di nuove tecnologie che permettono di prevenire il rischio della conseguenze negative che l'attività sportiva di alto livello può produrre sull'organismo dell'atleta.

Parole-chiave: RECUPERO / METODOLOGIA / ATLETICA LEGGERA / ATLETA D'ÉLITE

Nuovi orientamenti nello studio del talento

Alberto Cei

Atletica Studi n. 3-4/2006, luglio-dicembre 2006, anno 37, pp. 53-68

L'autore approfondisce il tema dello sviluppo del talento secondo le seguenti linee di intervento: illustrare i modelli principali che sono stati elaborati per l'identificazione del talento nello sport e descriverne i limiti e le questioni irrisolte. Illustrare gli attuali orientamenti nello studio del talento e le principali implicazioni operative che ne sono scaturite. Sollevare alcune questioni operative su come sviluppare, partendo dai risultati delle ricerche, il talento nell'atletica leggera. Occorre considerare che l'identificazione del talento è un processo a lungo termine e complesso, che non si deve basare solo sulla scoperta di alcune capacità di un giovane e che la realizzazione di un atleta richiede molti anni di dura applicazione. L'obiettivo deve essere dunque di creare un sistema che permetta agli atleti di passare da una fase all'altra, cercando di eliminare quegli ostacoli che sono stati descritti.

Parole-chiave: TALENTO / SELEZIONE / ATLETICA LEGGERA / GESTIONE DEL TALENTO

Recovery - Basic principles in using recovery physical methods in track and field speed-strength disciplines

Vitalij Avanesov

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 43-51

Currently in most of track and field disciplines athletes' professional activity is performed in conditions of functional overload and sometimes in conditions of chronic weariness. This naturally involves some alterations of the different functional systems of the organism, the increase of injury and diseases risk and, consequently the drop-out of sports activity by many young talented athletes.

The paper describes a variety of indications to favour the optimization of training process, organizing the contents of training process, using new technologies permitting to prevent the risk of the negative consequences, which high level sports activity can produce in athletes' organism.

Key-words: RECOVERY / METHOD / TRACK AND FIELD / ÉLITE ATHLETE

New trends in talent study

Alberto Cei

Atletica Studi n. 3-4/2006, July-December 2006, year 37, pp. 53-68

The author studies in depth the topic of talent development according to the following intervention guidelines: illustrating the main models, which were elaborated for talent identification in sport and describing their limits and unsolved questions, analyzing the current trends in talent study and main operational implications, deriving from them; pointing out some operational questions concerning the development, starting from the results of the researches; the talent in track and field. It is necessary to consider that talent identification is a complex long-term process, which has not to be based only on the discovery of some skills in young people and that the realization of an athlete requires many years of hard engagement. The purpose is of creating a system, permitting to athletes to pass from one phase to the following one, trying to eliminate the obstacles, which have been described above.

Key-words: TALENT / SELECTION / TRACK AND FIELD / TALENT MANAGEMENT