

ABSTRACT

“Overtraining”: mito o realtà?

Antonio La Torre, Luca Agnello, Clara Mauri, Fabio Rubens Serpiello

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 3-18

Negli ultimi decenni lo sport sta diventando un settore sempre più specializzato, nel quale si cerca di dare sempre di più, al fine di raggiungere la prestazione più elevata. L'incremento di volumi ed intensità di allenamento, può creare il rischio di fermare l'allenamento per stress, infortuni, stati d'animo non ottimali etc. Da questi presupposti prende origine il problema del sovrallenamento nello sport. Scopo dell'articolo è di affrontare in maniera critica la tematica dell'Overtraining, partendo dall'analisi della letteratura scientifica più aggiornata e sulla base delle applicazioni pratiche per atleti e tecnici. Nella prima parte si affrontano gli elementi teorici di base dell'overtraining, come, per esempio, le differenti definizioni ed interpretazioni, gli aspetti cardine dell'adattamento all'allenamento ed i fattori principali che possono condurre verso questa sindrome. Si passa poi all'analisi dei cosiddetti “markers dell'overtraining”, cioè tutti i segnali che rivelano alterazioni di carattere fisiologico, psicologico, biochimico ed immunologico da tenere sotto osservazione per prevenire questo fenomeno. Vengono anche trattati i singoli elementi, con un cenno sulle teorie che hanno condotto alla loro individuazione. Nell'ultima parte vengono forniti alcuni consigli pratici per prevenire ed individuare i sintomi che portano ad overtraining, cercando di capire quanto si è studiato e quanto bisogna ancora studiare per stabilire l'esistenza dell'OT

Parole-chiave: OVERTRAINING / FISILOGIA / ATLETA DI ELITE / VALUTAZIONE / BIOCHIMICA / PSICOLOGIA / SISTEMA IMMUNITARIO

Allenamento delle diverse componenti aerobiche nel corridore. Differenze fra il cross e le altre specialità del mezzofondo e del fondo.

Enrico Arcelli

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 19-28

“Overtraining”: myth or reality?

Antonio La Torre, Luca Agnello, Clara Mauri, Fabio Rubens Serpiello

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 3-18

In the last decades sport is becoming more and more a specialized sector, where athletes try to give always something more, with the aim of reaching the highest performance. The increase of training volumes and intensity can create the risk of stopping training for stress, injuries, non optimum moods etc. The problem of sports overtraining derives from these presuppositions. The aim of the paper is of dealing, in a critical way, with the topic of “overtraining”, starting from the analysis of the most recent scientific literature and considering some practical applications for athletes and coaches. In the first part basic theoretical elements of overtraining are analysed, such as, for example, the different definitions and interpretations, the key-aspects of training adaptation and the main factors, which can lead to this syndrome. After the so-called “overtraining markers” are examined, that is all the signs, showing alterations in the physiological, psychological, biochemical and immunological conditions that must be put under observation to prevent this phenomenon. The single elements are examined, with some hints on the theories, which led to their identification. In the last part some practical suggestions are provided to prevent and identify the symptoms, leading to overtraining, trying to understand how this phenomenon was studied and how much it is still necessary to study to establish the existence of overtraining.

Key-words: OVERTRAINING / PHYSIOLOGY / ELITE ATHLETE / EVALUATION / BIOCHEMISTRY / PSYCHOLOGY / IMMUNITARY SYSTEM

Training of the different aerobic components in the runner. Differences between cross-country running and the other disciplines of middle and long distance running.

Enrico Arcelli

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 19-28

L'autore analizza le componenti che sono alla base dell'allenamento nel settore del mezzofondo fondo e del cross. Oltre a quelle psicologiche e motivazionali, il fattore fisiologico è legato al costo della corsa alla velocità di gara e, nel caso del cross, sono molto importanti le caratteristiche del percorso. Si tratta di scegliere i criteri con i quali allenare le varie componenti energetiche, seguendo molti criteri o metodi differenti. Vengono analizzate le varie componenti fisiologiche. La prestazione dipende, comunque, oltre che dalla disponibilità di energia, dall'utilizzo di essa, in particolare dal costo della corsa alla velocità alla quale si corre. I fattori che nel cross influiscono considerevolmente sul costo della corsa sono diversi, come, ad esempio, il fondo del terreno, la coordinazione richiesta e l'altimetria del percorso stesso.

Parole-chiave: MEZZOFONDO / FONDO / FISILOGIA / ALLENAMENTO / CORSA CAMPESTRE / STUDIO COMPARATIVO

Partenza della velocità e accelerazione dai blocchi. Studio di un caso

Milan Čoh, Katja Tomažin, Irina Juhas, Jernej Čamernik

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 29-38

La fase di partenza della velocità e quella dell'accelerazione dai blocchi sono estremamente importanti perché determinano in maniera diretta le prestazioni di corsa veloce. I risultati degli studi e la loro applicabilità dipende dalla rilevanza del campione di soggetti, dalla tecnologia della ricerca utilizzata e dalla valutazione critica dei risultati. La partenza della gara di velocità e l'accelerazione dai blocchi sono le prime due elementi dello sprint, in cui l'atleta tenta di assumere la velocità massima dai blocchi. Gli autori hanno condotto uno studio al fine di identificare e analizzare i parametri cinematici più rilevanti che contribuiscono in maniera positiva all'efficacia della partenza e dell'accelerazione dai blocchi in un atleta, con uno sprinter di livello mondiale. E' stata utilizzata la tecnologia biomeccanica più all'avanguardia attualmente disponibile. A causa della sofisticate procedure di metodologia e tecnologia di misurazione, ci sono relativamente pochi studi biomeccanici di questo tipo nella letteratura professionale. I risultati di questo studio non possono essere generalizzati; tuttavia, i risultati hanno un valore autorevole da un punto di vista cognitivo per l'oggettivazione delle due fasi chiave della corsa di velocità.

Parole-chiave: CORSA VELOCE / CINEMATICA / PARTENZA DAI BLOCCHI / ACCELERAZIONE / BIOMECCANICA

The author analyses the components, which are basic for training in middle distance running and cross-country running. Besides the psychological and the motivational aspects, the physiological factor is connected to the running cost at the competition speed and, in the case of cross-country running, the characteristics of the route are very important. It is necessary to choose the criteria, through which the various energy components have to be trained, following a lot of different methods. A variety of physiological components are examined. The performance depends, anyway, not only on the availability of energy, but also on its use, in particular running cost at the speed really run. The factors, which considerably influence running cost are different, like for example, the bottom of the ground, the required coordination and the altimetry of the route.

Key-words: MIDDLE DISTANCE RUNNING / LONG DISTANCE RUNNING / CROSS COUNTRY RUNNING / COMPARATIVE STUDY

Sprint start and block acceleration. A case study.

Milan Čoh, Katja Tomažin, Irina Juhas, Jernej Čamernik

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 29-38

Sprint start and block acceleration phases are extremely important because they determine in a direct way the performances in sprinting. The results of the studies and their applicability depend on the relevance of the sample of subjects, on the technology used in the research and on the critical evaluation of the results. The block start and acceleration in sprinting are the first two elements to take into account in sprinting, where the athlete tries to get the maximum speed from the blocks. The authors carried out a study with the aim of identifying and analyzing the most important kinematic parameters, contributing in a positive way to the effectiveness of block start and acceleration in an athlete, a world level sprinter. The most currently available cutting-edge biomechanical technology was used. Because of the sophisticated procedures in the methodology and technology of measurement, there are relatively few biomechanical studies of this kind in professional literature. The findings of this study cannot be generalized; nevertheless, the results have an influential value from the cognitive point of view for the objectification of the two key-phases in sprinting.

Key-words: SPRINTING / KINEMATICS / BLOCK START / ACCELERATION / BIOMECHANICS

Indagine sulla relazione allenatore-atleta e sull'uso delle abilità mentali in un gruppo di atleti di fascia giovanile

Francesca Borgo, Giuseppe Verdoliva

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 39-50

Il presente lavoro fa riferimento ad un progetto di studi e iniziative che il comitato Regionale FIDAL del Friuli Venezia-Giulia ha avviato dall'anno 2007, al fine di migliorare e ottimizzare l'attività agonistica, attraverso proposte integrate rivolte ad atleti e tecnici. Questo studio si propone di identificare aree di possibile miglioramento dell'intervento del tecnico, in primo luogo rispetto alla relazione allenatore-atleta, in secondo luogo rispetto alla consapevolezza e all'uso finalizzato da parte degli atleti di varie abilità mentali alla base della prestazione atletica. A tale scopo, si è effettuata una raccolta dati mediante la somministrazione agli atleti di due questionari sulle tematiche di interesse sopra specificate. L'analisi dei dati raccolti ha permesso di ottenere un quadro generale delle opinioni e atteggiamenti degli atleti rispetto ai due aspetti oggetto d'indagine. Inoltre, è stato possibile identificare profili individuali di difficoltà nell'una, l'altra o ambedue le aree indagate, in contrasto ad altri profili che evidenziano generale soddisfazione per la relazione col tecnico e competenza dal punto di vista delle abilità mentali. A partire dalle indicazioni ottenute da questo lavoro, è attualmente in fase di elaborazione una serie di iniziative di informazione e formazione, volte al miglioramento delle competenze psicologiche dei tecnici.

Parole-chiave: PSICOLOGIA DELLO SPORT / RELAZIONE ALLENATORE-ATLETA / ABILITÀ MENTALE / COACHING / FORMAZIONE DELL'ALLENATORE

Differenziazioni e similitudini tra generazioni nelle prove multiple - studio statistico e tecnico sui risultati tecnici giovanili nel periodo 2001-2007

Renzo Avogaro

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 51-60

L'autore espone i risultati di uno studio sul confronto delle prestazioni di sette anni di prove multiple giovanili (under 18), per controllare l'evoluzione negli anni degli atleti e delle atlete e quindi per comprendere le scelte più opportune. Inoltre per capire se gli atleti e le atlete hanno proseguito la loro carriera nella PM oppure hanno scelto specialità singole e con quali risultati. Il confronto dei risultati delle quattro rassegne mondiali evidenzia un fatto comune alle prime

Investigation on the athlete-coach relationship and on the use of mental skills in a group of athletes belonging to youth categories

Francesca Borgo, Giuseppe Verdoliva

Atletica Studi n. 3-4/2007, July-December, 2007, year 38, pp. 39-50

The present work refers to a study project and initiatives that the Regional Track and Field Committee of Friuli-Venezia-Giulia has begun in 2007, with the aim of improving and optimizing competitive activity, through integrated proposals addressed to athletes and coaches. This study has the purpose of identifying the fields of possible improvement of coaches' intervention, firstly concerning the athlete-coach relationship, secondly in relation to the consciousness and the finalized use by the athletes of a variety of mental skills, which are at the base of the athletic performance. To this purpose, data were collected through the administration of two questionnaires to the athletes on the topics above cited. The analysis of the collected data permitted to obtain a general picture of athletes' opinions and attitudes related to the two aspects constituting the topics of the investigation. Besides it was possible to identify individual profiles of difficulties of the interest fields, in contrast with other profiles that point out a general satisfaction for the relationship with the coach and the competences related to the mental skills. Starting from the indications obtained from this work, a series of initiatives to inform and educate aimed at improving coaches' psychological competences are being currently elaborated.

Key-words: SPORT PSYCHOLOGY / ATHLETE-COACH RELATIONSHIP / MENTAL SKILL / COACHING / COACHES TRAINING

Differentiations and similarities between generations in multiple events – a statistical and technical study on the technical results of young people in the period 2001-2007

Renzo Avogaro.

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 51-60

The author illustrates the results of a study on the comparison between performances in seven years of multiple events in the youth categories (under 18), to control the evolution of male and female athletes year by year and thus to understand the most appropriate choices. Another purpose is also to understand, whether female and male athletes have gone with their career in the multiple events or whether they have chosen single disciplines and their results. The com-

tre che tra i primi dieci atleti classificati solo pochi (meno del 30-40%) proseguono nel decathlon. I risultati di buon valore tecnico denotano un netto miglioramento delle specialità più complesse come la corsa veloce senza e con ostacoli, il salto con l'asta, i lanci del peso e del disco che indicano chiaramente una maggiore applicazione nelle specialità tecniche, sia sotto l'aspetto quantitativo che qualitativo. Sulla base di queste analisi vengono proposte considerazioni stimolanti per lo sviluppo di una razionale programmazione per le PM.

Parole-chiave: PROVE MULTIPLE / ANALISI DEI RISULTATI / ASOLESCENTE / CARRIERA / STUDIO LONGITUDINALE

Il corpo in gioco. Progetto di ricerca sulla educazione motoria nella scuola elementare

Roberto Mancini, Piero Benelli, Franca Colasanti, Massimiliano Ditroilo, Francesco Giacomini

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 61-75

A partire del 2001, e per una durata di 5 anni, nel comune di Pesaro è stato realizzato un progetto sulla educazione motoria e valutazione delle capacità motorie nella scuola elementare, coinvolgendo circa 700 bambini che sono stati seguiti dalla prima alla quinta elementare. Gli elementi caratterizzanti il progetto sono stati: il coinvolgimento di una pluralità di enti (Comune di Pesaro, cooperativa Labirinto, Università di Urbino, Coni, Ufficio Scolastico Provinciale); la proposta di una metodologia di attività motoria che ha messo al centro dell'attenzione il bambino con le sue esigenze; la conduzione di una ricerca longitudinale sulla evoluzione delle capacità motorie, delle caratteristiche antropometriche e delle abitudini di vita dei bambini; infine l'aver fornito occasioni di formazione e confronto, anche in ambito extrascolastico, attraverso contatti con le famiglie, con i media, con le società sportive giovanili per promuovere gli aspetti culturali e scientifici dell'educazione motoria.

Parole-chiave: EDUCAZIONE MOTORIA / SCUOLA ELEMENTARE / VALUTAZIONE / CAPACITÀ MOTORIE / ANTROPOMETRIA / STUDIO LONGITUDINALE / RICERCA / PROGETTO

Motivare i bambini per ottimizzare l'apprendimento!

Hans Katzenbogner

Atletica Studi n. 3-4/2007, luglio-dicembre 2007, anno 38, pp. 77-94

parison of the results of four world events point out a fact common to the first three ones, that is among the first 10 athletes classified only few (less than 30-40%) went on with the decathlon. The good technical results show a clear improvement of the most complex disciplines such as sprinting and hurdles, pole vault, shot put and discus throw, that indicate a greater work in the technical disciplines, considering both the quantitative and qualitative aspect. According to these analyses some interesting considerations are proposed to develop a national planning for the multiple events.

Key-words: MULTIPLE EVENTS / RESULTS ANALYSIS / ADOLESCENT / LONGITUDINAL STUDY / CAREER

The body playing. Research project on motor education in elementary school.

Roberto Mancini, Piero Benelli, Franca Colasanti, Massimiliano Ditroilo, Francesco Giacomini

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 61-75

Starting from 2001, for five years, in the town of Pesaro a project on motor education and motor capacities evaluation in the elementary school was realized, involving about 700 children, who were followed from the first to the fifth class. The elements characterizing the project were: the involvement of a variety of institutions (Commune of Pesaro, the cooperative Labirinto, the University of Urbino, the National Olympic Committee, the School Provincial Buro); the proposal of motor activity methodology, which focused the attention on the child with his needs; the realization of a longitudinal research on the evolution of motor capacities, of the anthropometric characteristics and of children's life habits. The project also provided occasions of continuing education and discussion, also in an extra-school environment, through contacts with the families, with the media, with the youth clubs to promote the cultural and scientific aspects of motor education.

Key-words: MOTOR EDUCATION / ELEMENTARY SCHOOL / MOTOR SKILL/ EVALUATION / ANTHROPOMETRY / LONGITUDINAL STUDY / RESEARCH / PROJECT

Motivating children to optimize learning!

Hans Katzenbogner

Atletica Studi no. 3-4/2007, July-December 2007, year 38, pp. 77-94

L'autore affronta il tema dell'insegnamento atletico ed in particolare della ideazione di condizioni didattiche, attraverso la varietà nell'utilizzo degli attrezzi disponibili, con l'obiettivo di motivare i bambini e, di conseguenza, per favorire l'apprendimento. In questo articolo l'autore chiarisce il motivo per cui ciò avviene e spiega come questa condizione possa essere d'aiuto nell'allenamento. Infatti, anche in presenza di un gruppo eterogeneo, è compito dell'allenatore creare dei contesti dove i bambini siano motivati e, contemporaneamente, siano in grado di apprendere e consolidare movimenti. Dopo una attenta analisi delle basi teoriche delle motivazioni, l'autore evidenzia l'atletica necessità di una preparazione sistematica ed a lungo termine, e devi quindi tenere conto dei bisogni propri dei bambini e dei giovani proprio per favorire un apprendimento efficace. A tale scopo vengono descritte proposte motorie, per bambini tra i 7 e gli 11 anni, con contenuti adatti a questa fascia d'età ed orientati ad un obiettivo ben preciso, quello dello sviluppo coordinativo

Parole-chiave: MOTIVAZIONE / APPRENDIMENTO MOTORIO / DIDATTICA / BAMBINO / CAPACITÀ COORDINATIVE

The author deals with the topic of athletic teaching and in particular the devising of the didactical conditions, through the variety of the use of available equipment, with the aim of motivating children, and consequently, of favouring learning. In this paper the author explains why this happens and point out how these conditions can be a support for training. As a matter of fact, also with a heterogeneous group, it is the coach, who has to create contexts where the children are motivated and where they are able to learn and consolidate movements at the same time. After a careful analysis of motivations theoretical bases, the author points out that track and field needs a systematic long-term preparation, and it has to take into account children's and adolescent's needs to favour an effective learning. To this purpose motor proposals for children from 7 to 11 years are described, with contents that are appropriate to this category and aimed at a precise goal, that is developing coordination

Key-words: MOTIVATION / CHILD / EXERCISE / TRACK AND FIELD / DRILL / GAME / TEACHING / COORDINATION / MOTOR LEARNING / MOTOR SKILL

