

Caratteristiche cinematiche, dinamiche e elettromiografiche del salto con contromovimento e del drop-jump.

Milan Čoh, Milovan Bratić, Marko Aleksandrović

Atletica Studi n. 4/2009, ottobre-dicembre 2009, anno 40, pp. 3-10

La forza è la maggiore capacità biomotoria usata nella previsione dei risultati ed è anche associata ad altre capacità. Perciò molti studi chinesiológicos si occupano della forza, analizzando la sua struttura, la metodologia dell'allenamento, l'applicazione di nuovi metodi e le procedure diagnostiche. La diagnosi biomeccanica della forza esplosiva degli arti inferiori è un elemento estremamente importante di monitoraggio dei processi di allenamento dell'atleta moderno. Vengono analizzati i risultati della misurazione di differenti tipi di salto verticale e del drop jump utili per valutare sullo stato e sul funzionamento del sistema neuromuscolare. Con queste informazioni il processo di allenamento può essere programmato e controllato molto più accuratamente in riferimento alla forza.

Parole-chiave: VALUTAZIONE DELLA FORZA / BIOMECCANICA / COUNTER-MOVEMENT / DROP-JUMP

Nelle discipline di endurance e ultra endurance le donne possono raggiungere le performance degli uomini?

Luca Agnello, Gianluca Vernillo, Maria Francesca Piacentini, Antonio La Torre

Atletica Studi n. 4/2009, ottobre-dicembre 2009, anno 40, pp. 11-18

L'articolo analizza il confronto fra i risultati degli uomini e delle donne nelle discipline di endurance ed ultra endurance e le differenze nelle capacità prestative dei due sessi. L'ipotesi è che ci sia o meno la possibilità, per le donne, di riuscire un giorno a eguagliare se non addirittura di ottenere prestazioni di endurance migliori di quelle degli uomini. Le donne sono più soggette a esprimere livelli di forza decisamente più bassi rispetto all'uomo e a perdere maggiormente forza al termine di contrazioni eccentriche. Pertanto nelle discipline di endurance e ultra endurance, le differenze in termini prestativi possono essere attribuite sia ai livelli di forza inferiori, sia ai danni provocati dall'azione muscolare della corsa stessa. Probabilmente questa diminuzione di forza è uno tra i fattori più importanti che limitano le prestazioni di endurance e ultra endurance nelle donne.

Parole-chiave: DISCIPLINE DI ENDURANCE / DIFFERENZE DI GENERE / PERFORMANCE / 100 KM / ULTRAMARATONA

Cinematic characteristics, dynamic and electromyographic, of jumpers with counter-movement and drop-jump.

Milan Čoh, Milovan Bratić, Marko Aleksandrović

Atletica Studi n. 4/2009, October-December 2009, year 40, pp. 3-10

Strength is the greater biomotor capacity used in the prediction of results and is also associated with other capabilities. Many kinesiological studies deal with strength, analyzing its structure, the training methodology, the application of new methods and diagnostic procedures. The biomechanic diagnosis of lower limb explosive power is an extremely important element in the monitoring process of training the modern athlete. It analyzes the results of the measurements of different types of vertical jumps and drop jumps, useful for evaluating the status and functioning of the neuromuscular system. With this information the process of training can be planned and controlled much more accurately when referring to strength.

Key words: STRENGTH EVALUATION / BIOMECHANIC / COUNTER-MOVEMENT / DROP-JUMP

In the disciplines of endurance and ultra endurance can women achieve the performance of men?

Luca Agnello, Gianluca Vernillo, Maria Francesca Piacentini, Antonio La Torre

Atletica Studi n. 4/2009, October-December 2009, year 40, pp. 11-18

The article analyzes the comparison between the results of men and women in the disciplines of endurance and ultra endurance and differences in the performance abilities of both sexes. The hypothesis is whether or not there's the possibility for women to be able one day equal or even better performance in endurance events, better than those of men. Women are more likely to express strength levels significantly lower than men and lose more strength after eccentric contractions. Therefore, in the disciplines of endurance and ultra endurance performance differences can be attributed both to inferior strength levels, and muscle damage caused by the muscular action from the running itself. Probably this decrease of strength is one of the most important factors that limit the performance of endurance and ultra endurance in women.

Key words: ENDURANCE DISCIPLINES / GENDER DIFFERENCE / PERFORMANCE / 100 KM / ULTRA MARATHON

Identificazione e sviluppo del talento sportivo: nuove prospettive.

Giorgio Lerza, Maria Francesca Piacentini, Antonio La Torre
Atletica Studi n. 4/2009, ottobre-dicembre 2009, anno 40, pp. 19-37

È ormai teoria diffusa che l'identificazione e lo sviluppo del talento giochino un ruolo cruciale nella ricerca dell'eccellenza sportiva. Lo scopo di questo articolo è la presentazione di una rassegna dei più importanti programmi di "identificazione del talento" e di "sviluppo del talento" e di offrire a tutti i tecnici e dirigenti spunti utili per poter ideare nuovi, validi ed efficaci progetti. Dopo una valutazione dei più importanti studi presenti in letteratura scientifica, si può affermare che, affinché un giovane talento raggiunga l'eccellenza sportiva è opportuno percorrere le giuste "strade" con protocolli scientifici validati ed è necessaria una vera e propria "strategia del talento" che accompagni il bambino dalle prime esperienze fino alla piena maturazione.

Parole-chiave: TALENTO SPORTIVO / RICERCA / STRATEGIA / GIOVANI

La corsa con siepi nelle categorie giovanili: esperienza di campo per la determinazione di un modello di prestazione.

Liliana Stagnati, Piero Incaiza

Atletica Studi n. 4/2009, ottobre-dicembre 2009, anno 40, pp. 38-48

La maggior parte degli studi condotti nell'ambito dell'esercizio fisico coinvolgono popolazioni di individui distanti dal mondo sportivo ed agonistico. Difficilmente gli atleti di buon livello si rendono disponibili a variare il loro programma di allenamento per partecipare a progetti di ricerca. In questo caso, due diciassetenni praticanti la corsa prolungata con siepi, di discreto livello nazionale per la categoria di appartenenza, hanno aderito ad un protocollo sperimentale ispirato a costruire un modello di prestazione della gara dei 2.000 metri con siepi. L'idea è stata quella di 'spezzettare' i cinque giri di gara nell'arco di una settimana e di verificarne i comportamenti individuali, sia tecnici che metabolici, ad ogni frazione. I dati acquisiti, pur destando il dovuto interesse, lasciano spazio al dibattito sul metodo di lavoro utilizzato ed, eventualmente, sulla sua futura adozione con un numero maggiore di soggetti in età adulta.

Parole-chiave: CORSA CON SIEPI / MEZZOFONDO / MODELLO DI PRESTAZIONE / FISILOGIA

Osservare i salti ed analizzarli

Helmar Hommel, Wolfgang Killing

Atletica Studi n. 4/2009, ottobre-dicembre 2009, anno 40, pp. 49-64

Nell'articolo l'autore presenta, da una parte, le possibilità di analisi specifiche per lo sprint ed i risultati degli studi condotti sull'argomento e, dall'altra, i presupposti fondamentali delle tecniche di osservazione e di controllo del movimento, nonché l'impiego di videocamere durante l'allenamento e la gara. Nel presente contributo, si entra nel dettaglio dell'allenamento della tecnica e dell'analisi dei salti nell'atletica leggera, attraverso le tecniche di osservazione, con indicazioni per l'individuazione degli errori e per la loro correzione, i contenuti della didattica e i criteri di valutazione.

Parole-chiave: SALTII / METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO / DIDATTICA / GIOVANI

Identification and development of sports talent: new perspectives.

Giorgio Lerza, Maria Francesca Piacentini, Antonio La Torre
Atletica Studi n. 4/2009, October-December 2009, year 40, pp. 19-37

It's now a popular theory that the identification and development of talent play a crucial role in the pursuit of sport excellence. The purpose of this paper is to present an overview of the most important programs of "talent identification" and "talent development" and to offer to all the coaches and managers useful ideas to devise new, effective and efficient projects. After an assessment of the most important studies in scientific literature, we can say that for a young talent to achieve excellence in sport it's desirable along the right "roads" with sound scientific protocols and requires a real "talent strategy" that accompanies the child from early experience to full maturity.

Key words: SPORTS TALENT / RESEARCH / STRATEGY / YOUTH

The steeplechase in the junior categories: field experience to determine a model of performance.

Liliana Stagnati, Piero Incaiza

Atletica Studi n. 4/2009, October-December 2009, year 40, pp. 38-48

Most of the studies in physical exercise involve populations of individuals unfamiliar with the world of sport and competition. It's not easy to find good athletes are willing to vary their training program and participate in research projects. In this case, two seventeen year old athletes that run middle distance steeplechase, at a good national level for their category, have joined an experimental protocol inspired to build a model of performance for the 2,000 meters steeplechase race. The idea was to 'break up' the five-lap race over a week and to verify the individual behavior, both technical and metabolic, each lap. The acquired data, while arousing the requisite interest, leaves room for debate on working methods and, possibly, its future adoption by a larger number of subjects in adulthood.

Key words: STEEPLECHASE / MIDDLE DISTANCE / MODEL OF PERFORMANCE / PHYSIOLOGY

Observing jumps and analyzing them

Helmar Hommel, Wolfgang Killing

Atletica Studi n. 4/2009, October-December 2009, year 40, pp. 49-64

In the article the author presents, on one hand, the possibility of specific analyses for the sprint and the results of studies on the subject and, on the other, the fundamental assumptions of the techniques of observation and movement control, and the use of video cameras during training and the race. In this contribution, we go into details on the training techniques and analysis of the jumps in athletics, through the techniques of observation, with indications for the detection of errors and their correction, the contents of teaching and criteria evaluation.

Key words: JUMPS / TEACHING METHODOLOGY / TEACHING / YOUTH