

ABSTRACT

Aspetti metodologici per il miglioramento della forza e della potenza muscolare

Giampiero Alberti, Nicola Silvaggi

Atletica Studi n. 2/2006, aprile - giugno 2006, anno 37, p. 3

Gli autori affrontano il tema delle modalità di miglioramento della forza esplosiva e della potenza muscolare. A tale scopo si cerca di dare risposta alla domanda: per incrementare la potenza muscolare è possibile utilizzare solamente sovraccarichi ridotti rispetto alle modalità note, ma spostati con il massimo dinamismo durante la fase di inversione del movimento? Per ottimizzare la fase di inversione del movimento e renderla dinamica è necessario che gli atleti apprendano a “far scendere” velocemente il sovraccarico. Dopo una breve rassegna storica del lavoro eccentrico come evoluzione del lavoro muscolare negativo, ed alcune precisazioni sulla terminologia, l'articolo espone indicazioni metodologiche di alcuni *esercizi eccentrici veloci*, ciascuno dei quali descritto nei particolari esecutivi e integrato dai grafici della forza espressa. Viene inoltre descritto un esempio di progressione didattica.

Parole-chiave: FORZA MUSCOLARE / POTENZA MUSCOLARE / LAVORO ECCENTRICO / METODOLOGIA / ESERCIZI / ALLENAMENTO

L'andamento della velocità nei 400 m degli atleti e degli atleti di classe mondiale

Stefan Letzelter, Ralf Eggers

Atletica Studi n. 2/2006, aprile - giugno 2006, anno 37, p. 19

Come confrontato con precedenti studi, l'analisi della velocità di corsa dei 400 metri ai Campionati Mondiali del 1997 e del 1999 fornisce nuovi risultati per la divisione degli intervalli di misurazione. Sono state misurate le gare più veloci di 11 uomini e 12 donne finaliste.

Parole-chiave: 400M./GARA / VALUTAZIONE / VELOCITÀ DI CORSA / CAMPIONATO MONDIALE

Come sostenere l'atleta di alto livello nel suo cammino verso l'alta prestazione?

Erika Cutuli, Paulo Frisknecht, Alberto Madella

Atletica Studi n. 2/2006, aprile - giugno 2006, anno 37, p. 29

L'investimento nello sport di alto livello costituisce una voce significativa per molti paesi, dato il prestigio associato

Methodological aspects for improving strength and muscular power

Giampiero Alberti, Nicola Silvaggi

Atletica Studi no. 2/2006, april - june 2006, vol. 37, p. 3

The authors deal with the topic of the modalities for improving explosive strength and muscular power. To this purpose this is an attempt to give an answer to the following question: for the increase of muscular power is it possible to use only reduced overloads compared with the known modalities, but performed with the maximum dynamism during the inversion phase of movement? To optimize the inversion phase of movement and make it dynamical it is necessary that the athletes learn to “let the overload go down quickly”. After a brief historical review on the eccentric work as evolution of the negative muscular work, and some specifications on terminology, the paper explains methodological indications regarding some eccentric quick drills. Each one is described with details concerning the execution, integrated by graphs of the expressed strength. An example of didactical progression is also reported.

Key-words: / MUSCULAR STRENGTH/ MUSCULAR POWER/TRAINING/ METDHD/ DRILL / ECCENTRIC WORK

Running speed trend in 400 m race in world-class level athletes

Stefan Letzelter, Ralf Eggers

Atletica Studi no. 2/2006, april - june 2006, vol. 37, p. 19

As compared with earlier studies, the analysis of running speed in 400m races at the 1997 and 1999 World Championships provides new data and results thanks to the division of the measured intervals. The fastest races of eleven male and twelve female finalists were measured.

Key-words: 400M./ COMPETITION / EVALUATION / RUNNING SPEED / WORLD CHAMPIONSHIP

How to support high level athletes in its march toward high performance?

Erika Cutuli, Paulo Frisknecht, Alberto Madella

Atletica Studi no. 2/2006, april - june 2006, vol. 37, p. 29

The investment in high level sport is a significant item

alle vittorie. L'articolo affronta il tema legato al concetto di "sostegno all'atleta di alto livello", recentemente ampliato, in termini di servizi, di forme di assistenza e di modalità attuate nelle varie fasi della carriera dell'atleta. Il sostegno globale e personalizzato agli atleti costituisce anche una strategia per "fidelizzare" gli atleti di alto livello alle organizzazioni sportive di appartenenza, al fine di costituire un patrimonio importante di risorse umane anche dopo la fine della loro carriera agonistica, importante, in tempi di crisi del volontariato, come fattore di rinforzo delle azioni delle federazioni e delle organizzazioni sportive. Obiettivo di questo contributo è quello di cogliere le tendenze complessive di questa evoluzione, sulla base di un approfondimento concettuale delle modalità di sostegno agli atleti, di un'analisi comparativa a livello internazionale e considerando i risultati di uno studio dei bisogni percepiti da parte di atleti Italiani di alto livello attualmente in attività o appena ritirati.

Parole-chiave: MANAGEMENT DELLO SPORT / SOSTEGNO AGLI ATLETI / ORGANIZZAZIONI SPORTIVE / ATLETA D'ELITE / CARRIERA

Atletica leggera, sviluppo motorio e valutazione nell'insegnamento scolastico.

Giorgio Carbonaro, Bruno Ruscello

Atletica Studi n. 2/2006, aprile - giugno 2006, anno 37, p. 45

Gli autori trattano il tema dell'attività motoria e sportiva nella scuola primaria e nella scuola secondaria di primo grado. Negli ultimi tempi sono stati realizzati numerosi progetti grazie alle novità in tema di autonomia scolastica, oltre che, nel 2004, per l'anno europeo dell'educazione attraverso lo sport. Dopo una descrizione dei fattori che sono alla base di un'ideale attività motoria a livello scolastico, l'articolo affronta il tema dello sviluppo motorio nelle età considerate e delle possibilità di utilizzare l'atletica leggera come strumento per sviluppare le capacità motorie e migliorare l'apprendimento di abilità motorie. In particolare si evidenziano quelle caratteristiche dell'atletica leggera che presentano maggiori possibilità di sviluppo generale della motricità dei giovani, come ad esempio quelle legate all'insegnamento delle capacità coordinative. La seconda parte dell'articolo si sofferma sulla descrizione delle problematiche della valutazione in ambito scolastico ed espone una esperienza di valutazione motoria svolta in un Istituto scolastico, svolta con l'applicazione di un progetto basato su atletica e pallavolo. Sono trattati con esempi pratici i principali obiettivi della valutazione, la diagnosi della prestazione motoria e dello sviluppo motori. Viene così offerto uno strumento valido per descrivere, sia in termini generali che individuali, lo sviluppo motorio degli alunni oltre che per dare indicazioni sul loro orientamento sportivo.

Parole-chiave: / PROGETTO / ATLETICA LEGGERA / VALUTAZIONE / ABILITA' MOTORIA / SCUOLA

for many countries, given the prestige associated to victories. The paper deals with the topic related to the concept of "supporting high level athlete", recently widened, in terms of services, of assistance forms and modalities performed in the various phases of athlete's career. The global and personalized support to the athletes is also a strategy to "tie" high level athletes to the sports organizations, to which they belong, with the aim of creating an important patrimony of human resources also after the end of their competitive career. In these times of crisis of volunteerism, it is a very important reinforcement factor in federations' and sports organizations' actions. The aim of this contribution is of outlining the overall trends of this evolution, according to a conceptual deepening of the modalities in supporting athletes and of a comparative analysis at the international level, also considering the results of a study about the needs perceived by high level Italian athletes currently active or recently retired.

Key-words: ELITE ATHLETE / CAREER / SPORTS MANAGEMENT / ATHLETES SUPPORT / SPORTS ORGANIZATION

Track and field, motor development and evaluation in school teaching.

Giorgio Carbonaro, Bruno Ruscello

Atletica Studi no. 2/2006, april - june 2006, vol. 37, p. 45

The authors deal with the topic of motor and sport activity in Italian primary school and secondary school of first degree. Recently many projects were realized thanks to the new regulations concerning school autonomy, besides the European Year for Education through sport (2004). After a description of the factors, which are the bases of an appropriate motor activity at school, the paper analyses the topic of motor development in the considered ages and the possibility of using track and field as a tool to develop motor skills and improve motor skills learning. Particularly the characteristics of track and field, showing the greatest possibilities of general movement development in young people are illustrated, such as the ones related to the teaching of the coordinative skills. The second part of the paper describes the problems concerning the evaluation at school and reports an experience of a motor evaluation carried out in a school, through the realization of a project based on track and field and volleyball. The main purposes of the evaluation, the diagnosis of motor performance and of motor development are dealt with through some practical examples. An useful instrument is thus offered in order to describe pupils' motor development, both in general and individual terms, as well as to give indications about their sports aptitude.

Key-words: / PROJECT / TRACK AND FIELD / EVALUATION / MOTOR SKILL / SCHOOL