

FORMAZIONE CONTINUA

Articoli per tecnici: opinioni e discussione

Diario di allenamento elettronico - Silvano Danzi

In questo articolo spiego come è possibile utilizzare le risorse di internet per creare diari allenamento "elettronici", strumenti utili per la trasmissione dei dati della preparazione.

E' un lavoro fatto non da un professionista del settore dell'informatica, quindi da un punto di vista tecnico sicuramente migliorabile, ma proprio perché fatto da un dilettante ed utilizzato da normali utenti del pc, risulta essere facilmente fruibile da tutti. L'esigenza alla base è di poter avere più dati possibili degli allenamenti dei propri atleti e di poterli consultare ed utilizzare in modo rapido ed efficace. Per me è un'esigenza primaria perché spesso non sono presente al campo e sono via per impegni della Federazioni per molti giorni consecutivi e quindi ho bisogno di strumenti di questo tipo.

Il diario è un archivio di contenuti della programmazione e di lavori svolti, che ogni atleta compila giorno per giorno con tutti i dati che con il proprio tecnico ritiene utile dover conservare: tempi, quantità, qualità, km fatti, condizioni e sensazioni personali. E' uno strumento da sempre utilizzato, molti atleti lo custodiscono con una cura particolare.

E' di fondamentale importanza perché permette di avere uno storico con cui potersi confrontare rispetto alle scelte dell'allenamento. Nella compilazione dei nuovi piani di lavoro permettere di controllare la giusta progressione dei carichi (per quantità e qualità), di decidere quali mezzi sono stati efficaci e quali no. E' quindi uno strumento per il tecnico, prima ancora che per l'atleta.

Per l'allenatore è importante avere costantemente il quadro della situazione, poter consultare e analizzare i dati in modo veloce, immediato, possibilmente sul campo. Per l'atleta è importante riflettere su quello fatto e il diario di allenamento può aiutarlo nell'analisi.

L'errore da evitare è l'inversione delle funzionalità tra compilazione del diario e allenamento. Il diario deve rimanere uno strumento per allenarsi meglio e per cercare di correre più forte; a volte c'è il rischio quasi narcisista di allenarsi per fare un bel diario. Per queste esigenze, tecniche e personali, ho pensato che una delle possibili soluzioni potesse provenire dall'informatica e da internet.

Il diario di allenamento non è più cartaceo e l'atleta scrive le sue annotazioni su di un'agenda elettronica, immediatamente consultabile da chiunque condivide la risorsa, davvero in tempo reale. La compilazione e la lettura dei dati si può fare tranquillamente al pc, ma anche attraverso i nuovi smartphones stile iPhone, i telefonini, i tablet o gli stessi portatili che hanno connessioni aperte su internet. Non importa quale sistema operativo si usa.

Non servono particolari software, ma sono sfruttate risorse presenti in rete, tutte completamente gratuite. E' una soluzione semplice che può essere sicuramente migliorabile.

Il cuore di questo approccio è creare vari account di posta elettronica: uno per il tecnico e tanti quanto sono gli atleti. Io ho usato @gmail fornito da Google, ma sicuramente in internet è possibile trovare altre risorse. Con un account non si ha solamente la creazione di un indirizzo di posta elettronica (che nel nostro caso non serve a nulla), ma anche la gestione di un'agenda personale.

- Le agende personali degli atleti servono per la compilazione dei diari e sono condivise in lettura e scrittura con l'account del tecnico che così può ricevere in tempo reale i dati, leggerli e analizzarli.
- Tutti i dati degli account dei vari atleti convergono in quello del tecnico.
- Le varie operazioni sono facilmente fattibili anche sul campo.

Naturalmente il tecnico può consultare singolarmente i dati degli atleti, filtrando i calendari, e può anche

stampare tutto o una sezione del contenuto.

Un limite di questo sistema è che i dati confluiscono in un sistema abbastanza rigido e chiuso, anche nella determinazione dei campi. Per questo il database non permette di fare molte operazioni di analisi e di filtraggio che potrebbero essere utili.

Come fare.

Le prime due operazioni si fanno solamente una volta in fase di registrazione, mentre le altre sono di routine per la gestione dei diari.

1. Creazione degli account.

Per prima cosa occorre creare gli account Google dei vari utenti.

Bisogna andare alla pagina internet: <http://mail.google.com/mail/signup>

Compilate i campi Nome, Cognome e scegliete un nome di accesso (sarà anche la prima parte del vostro account @gmail.com) e la password; compilate anche i campi riguardanti il recupero dei dati. Alla fine cliccate su **“Accetto. Crea il mio account”**.

Come già detto occorre creare un account per il tecnico ed uno per ogni atleta, naturalmente la rete si può espandere o ridurre come e quando si vuole.

Condivisione degli account degli atleti.

Questo è un passaggio fondamentale per gli atleti. Una volta creato un account-atleta, andare alla pagina iniziale di Google (www.google.it) e cliccare sul comando **“accedi”** in alto a destra; inserire i dati di login dell’atleta. Vi si riapre, apparentemente, la stessa pagina iniziale. In realtà siete commessi come utente. Cliccate su **“altro”** e scegliete l’opzione **“calendar”**. Adesso dovete cliccare sull'icona a forma di rotella che si trova in alto a destra, a fianco del nome del vostro account, che corrisponde a **“opzioni”** (vedi immagine sotto).



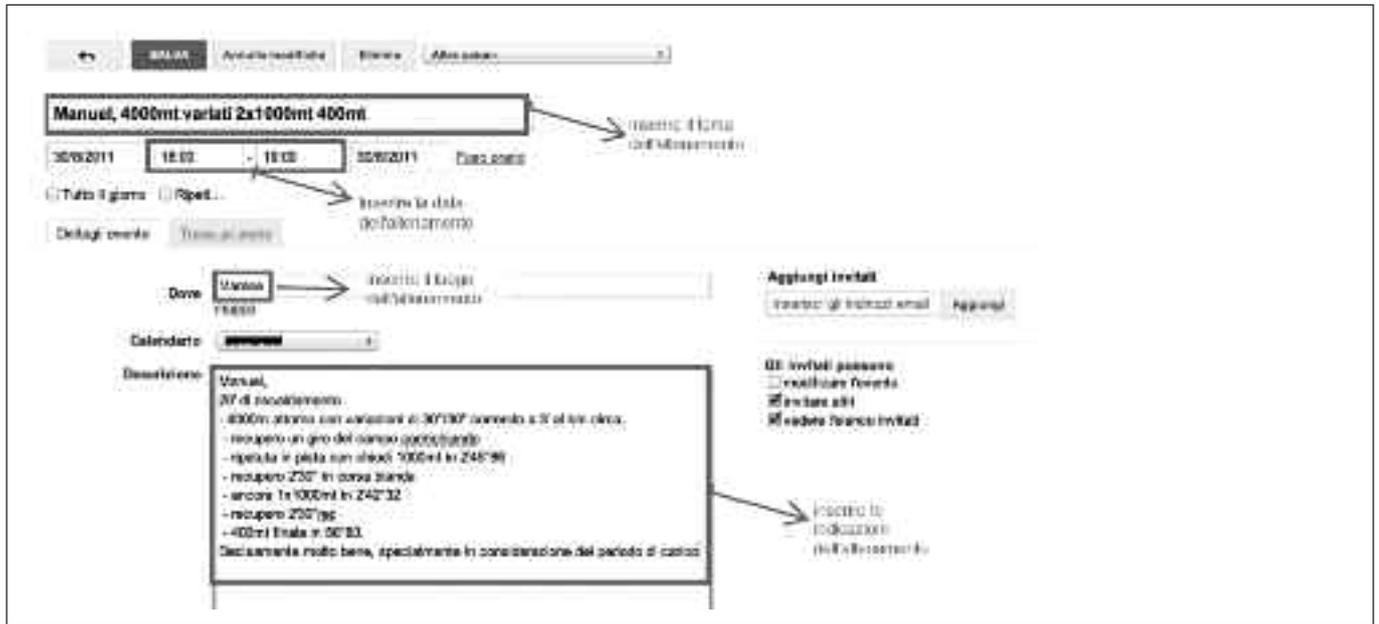
Scegliere **“impostazioni calendario”**, di seguito **“calendario”** ed infine **“condividi questo calendario”**. Nella nuova schermata inserire nel campo **“persona”** i dati dell’account del tecnico e ricordarsi di selezionare l’opzione **“fare modifiche e gestire opzioni di condivisione”**. Chiudere la schermata cliccando su **“Aggiungi persona”**.

In questo modo i dati dell’atleta appariranno anche nel calendario del tecnico. Quest’operazione bisogna farla una sola volta e per ogni atleta del progetto.

3. Inserimento dei dati di un allenamento.

Vediamo ora come compilare una scheda di una seduta di allenamento.

Dalla pagina iniziale di Google, dopo aver fatto il login con i propri dati di account, selezionare **“calendario”** dal menù **“altro”**, selezionare il giorno, e fare doppio click sopra. Si apre la seguente schermata che deve essere compilata con i dati dell’allenamento. (Vedi esempio sotto).



Per concludere l'operazione ed archiviare i dati, c'è il comando **"SALVA"** in alto nella schermata sulla sinistra. Questa operazione si fa per ogni allenamento da inserire nel diario.

Tutti i dati inseriti non sono solo archiviati ma anche condivisi immediatamente con l'account del tecnico.

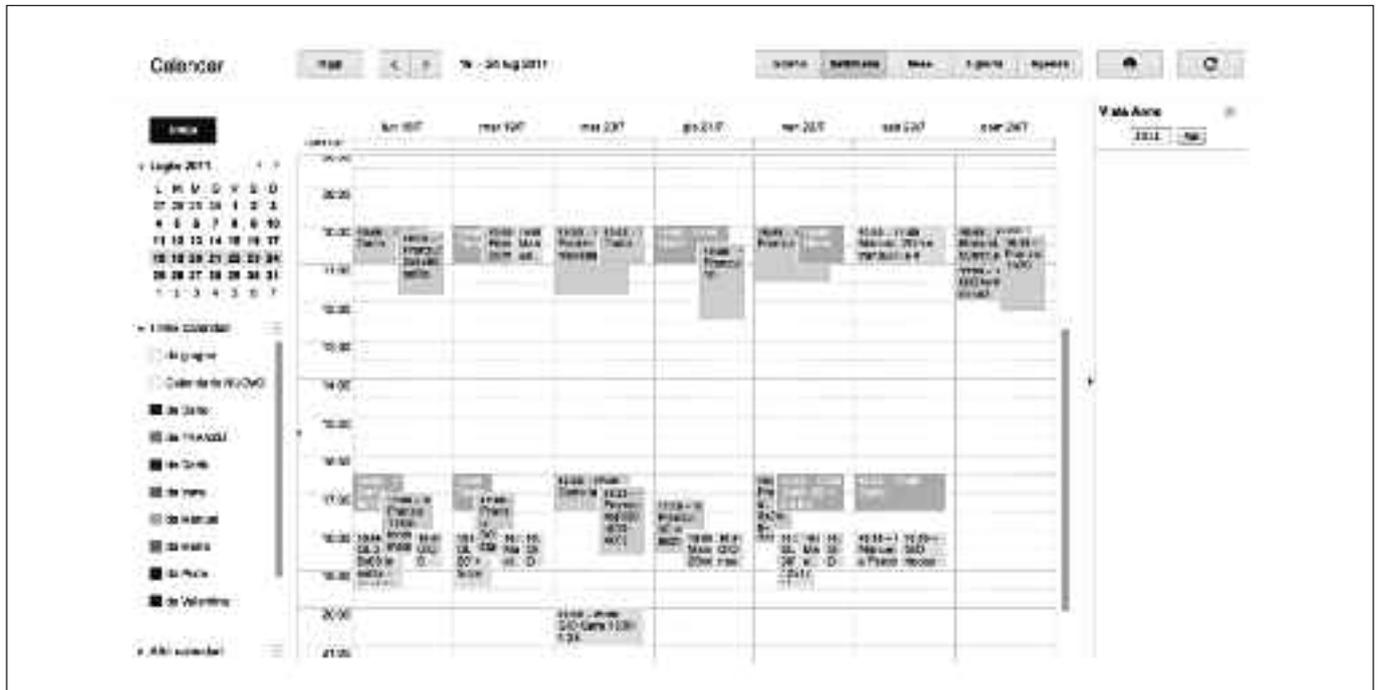
4. Consultazione dei dati inseriti.

Il tecnico consulta tutti i dati inseriti dai propri atleti, visionando il calendario del proprio account.

La procedura di accesso è identica a quella spiegato sopra per la compilazione dell'agenda dell'atleta.

Come si può vedere dall'immagine, nel calendario sono riportati tutti gli allenamenti dei propri atleti. Il tecnico non scrive una riga!!!

La consultazione può avvenire per mese, settimana, giorno e agenda; ogni singolo allenamento può essere letto e commentato, apportando modifiche.





E' inoltre possibile stampare i dati. Si può decidere di visualizzare e lavorare su tutti i calendari dei propri atleti contemporaneamente oppure decidere di filtrarli. E' inoltre possibile abbinare un colore diverso per ognuno dei calendari.

5. Lettura dei dati in Outlook e iCal.

Ho già detto che la visualizzazione dei calendari avviene attraverso apertura di pagine web con qualsiasi dispositivo che abbia la possibilità di connessione

internet e con qualsiasi sistema operativo. Si può anche importare i dati nei programmi dedicati al calendario presente sia nei Pc (Outlook) che nei Mac (iCal). Ci sono procedure, semplici impostazioni, che collegano i programmi all'account di Google, generalmente si trovano nei menu "opzioni" o "preferenze". Io utilizzo un Mac e mi trovo veramente bene con iCal: basta lanciarlo e, dopo una breve connessione con l'account, viene visualizzato il calendario aggiornato di tutti i dati dei miei atleti.



In questo inverno, con un atleta infortunato, il diario mi è servito per controllare il contenuto dei mezzi di allenamento alternativi alla corsa.



In palestra la consultazione delle precedenti sedute, ha guidato la ripresa. In sintesi: non è che un normale diario di allenamento



con il vantaggio di essere facilmente consultabile e di raccogliere con nessuna difficoltà le informazioni di molti atleti. Spero possa essere di aiuto ad altri tecnici!

E' importante il cross nella preparazione del giovane mezzofondista? - Gianni Ghidini

E' fuori discussione che per il mezzofondo prolungato il cross è un mezzo fondamentale della preparazione giovanile ed assoluta. La corsa campestre per la durata della prova (3/4 km negli allievi, 6/8 negli juniores, dai 4 ai 12 km nei seniores) per le diverse caratteristiche del terreno, sembrerebbe invece essere poco correlata con le gare del mezzofondista veloce. Scopriamo tuttavia che il cross appare con regolarità nella preparazione giovanile (sovente anche in quella assoluta) di molti grandi mezzofondisti veloci quali, Benvenuti, D'Urso, Di Napoli, Longo, Arese, Mei, Bungei, Yampoy, Komen Kipcircir, Gregory Koncellah per citare alcuni di quelli conosciuti direttamente e Ovet, Cramm, Keino, Van Damme, Walker, Kiroci per ricordare alcuni di cui è certa la fonte.

Quali sono i motivi che hanno spinto i loro coachs a programmare nella loro crescita questa attività?

Sulle piste sintetiche gli atleti hanno una forma regolare di appoggio, che cambia solo in curva o nei cambi di direzione o di ritmo, ma la consistenza del manto sintetico con l'uso delle scarpe chiodate garantisce una certa uniformità di attrito e di risposta elastica.

Ci sono poi diversi tipi di mezzofondisti veloci:

- il 400>800ista potente per il quale il cross può essere soprattutto una forma di addestramento nel training all'aerobia prolungata e alla scioltezza;
- l'800ista puro; il 1500/800ista; il 1500 puro e il 1500/5000ista:

per ognuno di loro (in modo diverso) il cross può essere non solo un mezzo di allenamento, ma anche una utile prova agonistica

Il cross può avere le più svariate caratteristiche; svolgersi su:

terreni compatti e asciutti, compatti ma umidi, erbosi regolari, erbosi non regolari e bagnati, inoltre fangosi, sabbiosi, misti, con curve strette, con ostacoli naturali (fossi, salti, barriere) con salite di varia

pendenza e durata, discese etc.

Ad ognuno di questi fattori il corridore deve trovare degli adattamenti:

- nel cambio di ritmo e di ampiezza/frequenza,
- nell'uso differenziato del fattore forza,
- nell'uso più o meno accentuato dei piedi,
- nelle veloci accelerazioni – decelerazioni a ridosso delle curve o delle salite.
- nell'uso dei processi aerobico/anaerobico – diversamente combinati a seconda delle necessità tattiche, della lunghezza, della pendenza etc.

Può essere corso nell'intento di mantenere un assetto regolare ed una andatura omogenea per un buon piazzamento, oppure con forza e dinamismo sulle salite e per superare le barriere, e con scioltezza il resto, oppure con una rapida partenza, una parte centrale regolare e un finale in progressione, oppure tutto in progressione, oppure a contatto di gomito degli avversari per vivere nel vivo lo scontro agonistico, etc.

Tutti questi modi di interpretare il cross dovrebbero seguire delle precise strategie di costruzione organica, muscolare, ritmica e coordinativa che il coach attua a seconda delle fasi evolutive, delle carenze e degli obiettivi tecnici che si propone al di là del risultato agonistico.

In ogni caso la varietà delle situazioni (agonistiche, ambientali, fisiche etc.) presenti nelle gare di cross, fornisce ai giovani corridori un bagaglio di esperienze insostituibile per la loro maturazione mentale ed organica.

Nell'atleta giovane è di fondamentale importanza l'aspetto formativo, mentre per quello evoluto ci si preoccupa fundamentalmente delle capacità prestative. L'evoluzione del giovane mezzofondista veloce si snoderà con lo sviluppo della forza e della rapidità nelle loro molteplici forme, della coordinazione generale e nella corsa a vari ritmi, della preparazione mentale, muscolare ed organica, attraverso esperienze di training e agonistiche (quali il cross e le varie gare in pista) alla resistenza generale di breve, media e lunga durata. Nel corso degli anni si focalizzerà sempre più l'attenzione anche sulla necessità di incrementare la resistenza specifica.

Secondo vari autori della scuola italiana di mezzofondo veloce all'età di 12/13 anni il lavoro deve vertere al 90% sulla costruzione fisiologica, neuromuscolare e psicologica, e il rimanente 10% alla costruzione della prestazione agonistica per le gare più indicate.

A 14/15 anni queste percentuali sono del 30 e 70%.

A 16/18 anni del 50%. In seguito il 70% va dedicato al lavoro per il conseguimento del risultato sportivo ed il 30% al consolidamento/miglioramento delle caratteristiche funzionali costruite precedentemente.

Un uso eccessivo di mezzi per lo sviluppo della resistenza specifica (cioè di alta correlazione col risultato cronometrico) produce spesso un ristagno delle prestazioni e momenti di crisi motivazionale e psichica nei giovani atleti, mentre il training alla resistenza generale nella modulazione delle forme e della durata e nella varietà dei mezzi, produce nel presente e nel futuro modificazioni positive. Nelle prove di mezzofondo veloce occorrono perciò molti anni per il conseguimento dei massimi livelli ottenibili.

Si ritiene inoltre che anche i mezzi fondamentali per la costruzione del corridore veloce/resistente debbano avere precise finalità formative e varie forme di esplicazione- per esempio: la resistenza aerobica a ritmi differenziati cioè 4'corsi a 120 battiti + 4' a 140 battiti+ 4' a 160 battiti è un modulo di 12' da farsi x 1-2-3- o più volte a seconda dell'età, del livello, e degli obiettivi che ci si propone.

E' opportuno analizzare ora le componenti neuromuscolari, fisiologiche-psicologiche e tecniche, suddividendole in gruppi principali, ed analizzare i mezzi con cui migliorarle nel giovane mezzofondista veloce.

La forza è la capacità del muscolo scheletrico di vincere od opporre resistenza mediante tensione muscolare. In teoria dell'allenamento si sono fatte varie classificazioni della forza: Forza dinamica massima, forza esplosiva, esplosivo/reattiva, forza cosiddetta elastica, forza veloce, forza resistente etc.

Per le descrizioni ed i test relativi si fa riferimento alle varie pubblicazioni su Atletica Studi fatte negli anni dai settori velocità, lanci e salti della Fidal .

La corsa è considerata un'espressione di forza ciclica che ha in sé a seconda delle modalità con cui si esplica, percentuali diverse di forza accennate poc'anzi e le riunisce in un'azione ritmica.

Secondo Bellotti, Donati e Vittori nella contrazione muscolare esistono le qualità fisiche fondamentali della prestazione sportiva. Inoltre il rendimento della contrazione muscolare (cioè il rapporto tra forza applicata e forza sviluppata) è influenzato da diversi fattori: quelli coinvolgenti la sfera nervosa e psicomotoria (destrezza - coordinazione e rapidità) e fattori inerenti alla struttura e alle proprietà tendineo/muscolari : estensibilità ed elasticità muscolare.

Tutto ciò comporta un diverso grado del padroneggiamento e utilizzo della tecnica. Finora ci si è parzial-

mente occupati dell'aspetto cosiddetto "fisico plastico" che sottende la corsa o in generale un gesto sportivo. Si farà ora un veloce cenno alle componenti energetiche che la sostengono.

- Per potenza lattacida: in atletica si intende la velocità che un atleta sa esprimere in prove fino a 8" (alcuni autori fino a 6"), senza produzione significativa di acido lattico.
- capacità o resistenza lattacida: la capacità di ripetere X prove fino a 8" ad una vel. convenzionale del 95% in con brevi recuperi.
- potenza lattacida: la massima espressione di velocità in prove attorno ai 15"/18" (in atletica i mt 150).
- capacità o resistenza lattacida: indica quante prove di questa durata si riesce a correre a una velocità convenzionale del 90% con ricupero incompleto senza flessioni significative della velocità.
- potenza aerobica: ci indica la massima velocità di corsa in equilibrio di ossigeno; vari sono gli strumenti messi a punto per misurarla: prelievi con rilevamenti della densità di lattato a varie velocità + parametri velocità frequenza cardiaca, per determinare la cosiddetta "velocità di soglia anaerobica".
- Capacità o resistenza aerobica: il livello di durata o distanza in metri del meccanismo aerobico ad una velocità aerobica convenzionale del 90%. rispetto alla velocità di soglia anaerobica (questo parametro varia molto a seconda della specialità, dell'età, dell'evoluzione.....)

Nel gesto sportivo queste suddivisioni che abbiamo elencato non trovano demarcazioni così nette. E' molto raro che un gesto abbia espressioni energetiche di un solo tipo. Molto più frequentemente le prove preparatorie e le gare sono sostenute da diverse componenti energetiche e di forza, in percentuali diverse a seconda della specialità.

Influenzano in modo decisivo la prestazione alcuni aspetti delle capacità coordinative ed in particolare le capacità di ritmizzazione e di controllo dinamico delle spinte: infatti tanto più elevata è l'abilità di un atleta nelle esercitazioni che ampliano le esperienze attorno al gesto sportivo, tanto più efficace è la trasformazione meccanica della forza e anche minore il consumo energetico.

La capacità di rapidità è determinata geneticamente dalla quantità di fibre pallide o miste presenti nel muscolo scheletrico e dalla loro possibilità di mobilitazione.

Anche l'addestramento di questa capacità unito a

quello coordinativo migliora la prestazione rapida. Mezzi principali per lo sviluppo della potenza aerobica nel giovane mezzofondista veloce.

- Gare di cross
- Circuiti con salite, discese e tratti in piano (su terreno sterrato o erboso non sconnesso) di 600>1200 mt
- Corsa continua uniforme per 8'/12' (nell'evoluto per 15'/20') ad una velocità prossima a quella di soglia.
- Corsa continua progressiva per 10'/15' (nell'evoluto per 16'/25') da media velocità fino e oltre la vel. di soglia
- Variazioni brevi, medie, lunghe vicino alla vel. di soglia
- Prove frazionate lunghe 800>1600 // nell'evoluto 1200>3000 vicino alla vel. di soglia
- Prove frazionate brevi e medie 150>600: intensità non tanto oltre la vel. di soglia anaerobica-breve pausa
- Circuiti con es. di forza o andature tecniche con prove fraz. di 200m o 100m per 600/800m totali. Nell'evoluto per 1000/1600 totali

N.B. Questo mezzo va usato con oculatazza e gradualità per non anticipare i tempi della resistenza specifica.

Capacità o Resistenza aerobica.

pur avendo scarsa correlazione con la velocità e la tecnica di corsa del mezzofondista veloce è di vitale importanza per la costruzione organica e mentale del giovane; va corsa con uso elastico e leggero dei piedi e come riproduzione plastica in miniatura della corsa ad elevate velocità.

E' usato dai corridori degli altipiani come rigenerazione. Mezzi principali: corsa continua x 40'>50' / nell'evoluto x 40'>60' a 130/140 battiti

Per il giovane/ variazioni da 130 a 160 batt x 40'- 45' /nell'evoluto per 50'-60'

E per l'evoluto corsa a 130/140 battiti x 2'40"+And. Tec.x 20" = 3' x 6/12 moduli 18'>36' totali/ nell'evoluto per 36'>48' totali

Fartek: letteralmente gioco di varie andature; per es: su una base di corsa a 130/140 battiti si possono innestare variazioni dai 15" ai 3'>5' a seconda degli obiettivi che ci si prefigge.

Si tralascia per essere brevi la trattazione dei mezzi suggeriti per le altre componenti energetiche, per la "forza" e la coordinazione che potranno essere richiamate in seguito nel dibattito. Non è possibile difatti affrontare 1 aspetto solo, dimenticando gli altri: ogni prestazione sportiva (anche il cross) pur avendo 1 aspetto prevalente non diventa significativa se

non cura tutte le componenti: organiche, mentali, coordinative, di forza che la producono.

La preparazione al cross va prevista con sviluppo a breve medio e lungo termine sia nella frequenza delle esercitazioni e gare sia nella lunghezza delle prove.

Si sa che a livello giovanile le gare di cross non superano i 4/5 km con gli allievi. Con gli juniores si va dai 6 agli 8km. Con i Seniores dai 4 ai 12 km.

Per esempio se a livello allievi la distanza di 3/5km per un 800ista futuro può essere adatta, difficilmente è adatta per un 800ista senior la distanza di 12km, in quanto la bassa velocità e le varie difficoltà che il percorso prolungato propone, mortificherebbero le qualità di forza, rapidità, coordinazione, di lavoro protratto aerobico/anaerobico (in leggero bagno di lattato) utili alla sua distanza gara.

Va pertanto programmata una preparazione alle gare di cross corto (-5 km).

Periodizzazione significa non solo la divisione in cicli settimanali, mensili o stagionali dell'utilizzo e dello sviluppo dei mezzi, ma anche la loro modulazione in carichi di lavoro progressivamente più vari ed evoluti in quantità (metri o minuti percorsi) e intensità (velocità o energia espressa nelle singole esercitazioni) tali da produrre nel tempo miglioramenti e adattamenti significativi.

Ogni periodizzazione prevede dei periodi di incremento della varietà, dell'intensità o della quantità nell' utilizzo

dei vari mezzi, alternati a periodi di diminuzione o anche diversificazione dei mezzi, per consentire all'organismo di adattarsi agli stimoli, secondo il principio-efficacemente sperimentato della "super-compensazione".

Ognuno dei differenti momenti prevede l'utilizzo di mezzi appropriati per conseguire gli obiettivi.

Per esempio: si sa che una oculata evoluzione fisiologica nel giovane corridore è fondamentale, per un miglioramento dell'apparato cardio/circolatorio e respiratorio, e per una più estesa capillarizzazione a livello muscolare, perciò tutte le esercitazioni che agiscono positivamente sui processi aerobici sono da prevedere nella sua preparazione. Si utilizzeranno quindi tutti quei mezzi che favoriscono nel breve nel medio e lungo periodo tali funzioni (quindi anche il cross). Analogamente per le caratteristiche di forza , di coordinazione e di velocità.

La programmazione dell'allenamento deve essere soggettiva, cioè va pensata ed attuata per quell'atleta, con quelle caratteristiche e con quegli obiettivi intermedi e finali che di volta in volta si propone. Per il conseguimento degli obiettivi bisogna organizzare le esercitazioni in modo razionale, formulare una programmazione che si sviluppa in ognuna delle varie stagioni sportive, secondo una periodizzazione mirata.

Viene ora presentata una esemplificazione dell'utilizzo dei mezzi per un cadetto e poi per un allievo.

Esempio di una settimana tipo dei mesi di novembre e gennaio per un cadetto di buon livello:

Lunedì.	aerobia facile x 20'+muscolazione a carico naturale in circuiti in palestra + 4' a 160 battiti +4' a 140 batt. + 4' a 160batt.+ 4' a 140 batt. +4' a 160batt. per 20' totali consecutivi.
Martedì	Rigenerazione
Mercoledì:	12' di corsa facile + andature tecniche della corsa x 40 mt + 12 x 100mt (diagonali) Al 75% della vel max (es:vel max nei 100 = 12" si corre in 16") rec 60"/90 al passo <i>N.B. curare la tecnica di corsa + 12'corsi a 160 battiti</i>
Giovedì	Rigenerazione oppure partitella di : pallamano, pallavolo, basket o tennis
Venerdì	30' corsa facile. Muscolazione a carico naturale + tecnica degli ostacoli + 8x 110 ostacoli alti 76cm e messi ogni 20 mt.// pausa 2'al passo:vel 75% del max-curare la tecnica e la scioltezza!!
Sabato	Rigenerazione oppure partitella di : pallamano, pallavolo, basket o tennis
Domenica:	Alternativamente- Gara di cross mt. 2000/3000 oppure: riscaldamento + 1x1200+2x600+ 4x300 a 175>180 batt. Pause di 4'tra serie e di 2' in souplesse tra le coppie o triplete.

Settimana tipo del mese di gennaio (se si preparano i camp. di cross in febbraio e marzo)

- Lunedì: risc+ muscolaz. a carico nat.+tecnica degli hs+ aerob.variata: 6'a 160batt.+4'a 140batt. x 30'
- Martedì: Rigenerazione oppure partitella di : pallamano, pallavolo, basket o tennis
- Mercoledì: Aerobia facile x 20' + And.Tec.+ potenza aerob. frazionata:3x300+1x800+1x800+3x300 recupero:2' tra i 300 e 5' tra serie e dopo gli 800 si corre all'75% della massima velocità attuale sulla distanza su terreno erboso-compatto.
- Giovedì: rigenerazione oppure partitella di : pallamano, pallavolo, basket o tennis
- Venerdì: 10' risc. + tec. degli hs + 2'40" di aerobia facile. + 20" di Andature Tecniche cioè 3'per 5 moduli =15'totali+ 10' di aerobia progressiva da 160 a 180 battiti
- Sabato: rigenerazione oppure partitella di : pallamano, pallavolo, basket o tennis
- Domenica: alternativamente.:Gara di cross mt / oppure 3 o 4x1000 rec 4'/5'in souplesse (queste gare iniziali - hanno uno scopo formativo/addestrativo e sono un mezzo di allenamento specifico in vista delle gare importanti di febbraio- marzo)

Esempio di una settimana tipo del mese di novembre per un allievo di buon livello:

- Lunedì aerobia facile x 30'.+ muscolazione generale e specifica in circuiti modificati: 4x800 con 20" di esercizi di forza ogni 200 mt (che vanno corsi a 175/180 battiti) pausa di 4' in souplesse.
- Martedì: 25' di aerobia facile +Andature Tecniche della corsa +dalla res.alla potenza aerobica: 15'corsa da 160 a180 battiti (x esempio: 5' corsi a 160 batt=3'50" al km+ 5' a 170 batt. = 3'35"x km + 5' a 180 batt.= 3'20" x km: sono velocità e frequenze ipotizzabili per un certo atleta)
- Mercoledì Rigenerazione o partitella di pallamano, basket o pallavolo.
- Giovedì 30' di facile aerobia + muscolaz.specifica + tecnica hs +12/15x120mt su prato al 75-80% della vel.max .rec 1'
- Venerdì: 30' di facile aerobia +Andature Tecniche della corsa + 10x40 o 50 o 60 mt salita del 10%-rec. 2' si corre al 95% della vel. Max.+ aerobia x 10' a 160 battiti
- Sabato: Rigenerazione
- Domenica: Alternativamente gara di cross o 4/5x1000 a 175/180 battiti rec 3'/ 4'

Settimana tipo del mese di gennaio (se si preparano i camp. di cross in febbraio e marzo)

- Lunedì: risc+ muscolaz. a carico natur.+tecnica degli hs+ aerob.variata: 6'a 160batt.+ 4'a 140batt. x 30'
- Martedì: Aerobia facile x 25' + And.Tec.+ potenza aerob. frazionata: 800+1200+1600+1200+800 recupero:3'/4'/5'/4' si corre all'80% della massima velocità attuale sulla distanza su terreno erboso-compatto.
- Mercoledì: rigenerazione o partitella di pallamano, basket, tennis o pallavolo
- Giovedì: aerobia facile x 30'+ 2x8x100mt in salita dell'7-8%all'80% rec 1'souplesse e 5'al passo
- Venerdì: 10' risc. + tec. degli hs + 2'40" di aerobia facile. + 20" di Andature Tecniche cioè 3'per 7 moduli = 21'totali+ 15' di aerobia progressiva da 160 a 180 battiti
- Sabato: rigenerazione
- Domenica: alternativamente.:Gara di cross mt 3000 o 4000 / oppure 3x1600 rec 4'/5'in souplesse (queste gare iniziali - hanno uno scopo formativo/addestrativo e sono un mezzo di allenamento specifico in vista delle gare importanti di febbraio- marzo)

Anche da queste proposte si può dedurre quanta importanza a livello della preparazione della potenza aerobica, della resistenza generale viene attribuita al cross. Nelle gare di mt 800 e 1500 pur diverse tra loro, basta a volte qualche secondo di deconcentrazione per compromettere una gara. Spesso nelle gare con più turni si presentano le più varie situazioni: rallentamenti, accelerazioni repentine, cambi di ritmo e di direzione per uscire dal gruppo, etc Il cross pur con velocità + basse, per la varietà delle condizioni, per il confronto gomito a gomito, per l'impiego di vari tipi di ritmica e di forza applicata (salite, curve strette, cambi di ritmo, barriere etc.) addestra alla concentrazione, alla varietà delle risposte, alla flessibilità motoria e tattica, allo spirito agonistico che nei finali di gara si è visto in tanti grandi mezzofondisti veloci. Sono componenti che vanno esercitate non con lo scopo di costruire un crossista, ma di concorrere assieme alle altre importanti esperienze ed esercitazioni alla evoluzione del giovane mezzofondista veloce. Inoltre il cross aiuta d'un balzo superare il tabù della distanza + lunga.

Quanti 400isti agili e resistenti da 47" stabili - non fanno gli 800 per paura della sensazione di fatica che sulla doppia doppia distanza prevedono di accusare? Se in allenamento o in gara da giovani avessero provato, in modo graduale e mirato, dei cross a buona intensità, probabilmente questo tabù non ci sarebbe.

Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici - Attività fisica per la salute ed il benessere

Quanto occorre camminare per aumentare l'efficienza cardiorespiratoria? Un'analisi del programma 2008 di Attività Fisica per Americani

(How much walking is needed to improve cardiorespiratory fitness? An examination of the 2008 Physical Activity for Americans)

Anton S.D., Duncan G.E., Limacher M.C., Martin A.D., Perri M.G.

(Department of Aging and Geriatric Research at the University of Florida, USA)

Tratto da: *Research Quarterly for exercise and Sport, AAHPERD, USA, vol. 82, n.2 June 2011, pp. 365-370.*

Il programma delle Linee Guida 2008 per l'Attività Fisica degli Americani indica due diversi criteri per ap-

purare la soglia di attività necessaria per ottenere benefici per la salute. Vengono indicati 150 minuti di attività ad intensità moderata (camminare lentamente), o 75 minuti di vigorosa attività aerobica (marciare o correre), con ulteriori miglioramenti per la salute passando rispettivamente a 300 minuti e 150 minuti. Da ricerche in laboratorio si è osservato che un'attività aerobica vigorosa produce maggiori miglioramenti dell'efficienza cardiorespiratoria e quindi maggiori benefici per la salute, associati ad un'attività fisica regolare. Gli autori hanno condotto una ricerca nella quale hanno sottoposto 74 soggetti (85% caucasici, 7% afro-americani, 4% ispanici, 3% asiatici) ad un programma di attività fisica per due anni secondo 4 serie di esercitazioni ottenute incrociando due livelli di intensità (45-55% e 65-75% HRres) con due livelli di frequenza (3-4 e 5-7 giorni a settimana). La valutazione di base riguardava il massimo consumo di ossigeno e la massima frequenza cardiaca (protocollo Bruce). Per determinare le zone di frequenza cardiaca di allenamento (THRZ=training heart rate zone) è stata utilizzata la formula Karvonen (Riserva di FC = FC max - FC a riposo); può essere consigliata anche la scala di Borg (BPES). Le conclusioni indicano che il programma analizzato per entrambi i tipi di metodologie utilizzate ha determinato miglioramenti. Il 73% dei soggetti ha avuto un incremento del 5% dell'efficienza cardiorespiratoria, che viene considerato significativo dal punto di vista clinico. L'importanza di questo lavoro riguarda i seguenti elementi:

- i partecipanti sono stati testati continuamente, con un'ulteriore report sulle loro abitudini di vita;
- la possibilità di utilizzare un metodo adeguato per individuare le zone di allenamento;
- l'uso di un monitoraggio della frequenza cardiaca;
- la possibilità di seguire protocolli di allenamento prescritti, con modalità e durata di esercitazioni.

In collaborazione con la Scuola dello Sport della Sicilia, Settore Documentazione

Rassegna bibliografica

BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

- Registriamo un nuovo intervento di Peter Tschien sulla teoria dell'allenamento, in cui si fanno delle considerazioni sul concetto di forma sportiva illustrato da Matveev (**Tschien P. - Sportliche Form oder Topform? - Forma sportiva o picco di forma? - Lei-**

stungssport, 41, 1, 7-8).

- Silvaggi, Garufi e Alberti fanno un quadro generale delle metodologie per l'aumento della forza nelle discipline definite di potenza nella rivista *Scienza e Sport* (**Silvaggi N., Garufi M., Alberti G.** – *Allenamento della forza muscolare con e senza ipertrofia* – *Scienza e Sport* 9, 46-54). Invece nell'Int. Journal of Sports Physiology and Performance, viene presentato uno studio più specifico sulla forza, che ha avuto lo scopo di determinare le relazioni tra le variabili nel "counter-movement jump", nell'accelerazione e la prestazione massimale di velocità, per definire il sistema migliore, che descriva la forza espressa durante uno sprint. (**Young W., Cormack S., Crichton M.** – *Which jump variables should be used to assess explosive leg muscle function? – Quali variabili di salto dovrebbero essere usate per valutare la funzione esplosiva dei muscoli della gamba?* – *Int. J. Sports Physiology and Performance*, 8, 1, 51-57)

MEDICINA DELLO SPORT

- Nella Rivista della Scuola dello Sport si presentano le nuove norme sportive antidoping, in vigore dal primo gennaio 2011, con alcuni commenti degli autori (**Ferrante M., Conte G., Arpino M.** – *Le nuove norme sportive antidoping* – *SDS Rivista di Cultura sportiva*, 30, 88, 3-8).
- Nel Fisioterapista, si analizza, dal punto di vista della prevenzione, uno dei dolori più comuni sia negli atleti, che nella popolazione normale: il dolore lombare. Dopo aver fornito qualche dato epidemiologico viene presentata una ricerca per definire i fattori di rischio di questa patologia nell'atleta. (**Dattola L., La rotonda A., Zaninelli D., Vincenti M.** *La lombalgia nell'atleta: analisi dei fattori di rischio* – *Il fisioterapista*, 17, 2, 47-55)

PSICOLOGIA DELLO SPORT

- Nella rivista *Int. J. Of Sports Science & Coaching* si trova una serie di interventi sul rapporto atleta-allenatore: il primo riguarda i rapporti all'interno della triade allenatore-genitori-atleta (**AA.VV.** – *Enhancing coach-parent relationship in youth sports increasing harmony and minimizing hassle* – *Migliorare la relazione allenatore-genitore per migliorare l'armonia nello sport giovanile e ridurre al minimo i problemi* – *Int. J. Of Sports Science & Coaching*, 6, 1, 13-67). Il secondo analizza la natura evolutiva del rapporto tra atleta e allenatore, e il terzo analizza come il livello di empatia esistente tra i due ruoli, sia in grado di creare migliori condizioni per un lavoro condiviso e ottimale

(**Antonini Philippi R., Sagar, S.S., Huguet S., Parquet Y, Jowett S.** – *From teacher to friend: the evolving nature of the coach-athlete relationship* – *Da insegnante ad amico. La natura della relazione atleta-allenatore sempre in evoluzione* – **Lorimer R., Jowett S.** – *Empathic accuracy, shared cognitive focus, and the assumptions of similarity made by coaches and athletes* – *Accuratezza empatica, focus cognitivo condiviso e l'utilizzo delle somiglianze da parte di allenatori e atleti* – *Int. Journal of Sport Psychology*, 42, 1, p.1-24; 40-54).

- Sempre nello stesso ambito citiamo, nella rivista tedesca di atletica leggera, un articolo dedicato all'analisi dei compiti e dei differenti ruoli dell'allenatore in occasione delle competizioni (**Oltmanns K.** – *Helfend zur Seite stehen* – *Stare a fianco come supporto* – *Leichtathletiktraining* – 22, 2-3, 18-24)
- Nel GIPS segnaliamo un articolo sulle metodologie di recupero e prevenzione dell'infortunio sportivo attraverso la pratica mentale, in particolare l'imagery (**Vitali F.** – *Recupero e prevenzione dell'infortunio sportivo: una ricerca sul contributo della pratica mentale (imagery)* – *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, 4, 10, 42-47).

TECNICA E DIDATTICA DELLE SPECIALITÀ

- Sempre nella rivista tedesca "Leichtathletiktraining", prosegue l'analisi delle gare di velocità, focalizzando l'attenzione sulla tecnica di corsa dello sprinter, effettuando anche una comparazione tra Valery Borzov e Usain Bolt (**Bernhart J.** – *Die Entwicklung des Sprints teil 2. – Lo sviluppo dello sprint parte 2* – *Leichtathletiktraining*, 2011, 22, 11, 20-27).
- Un altro tema ricorrente sul fondo: da un lato, il continuo miglioramento delle prestazioni dei fondisti a livello mondiale, e dall'altro la situazione di stasi che si registra in Europa. Qualche segno di ripresa degli Europei si evidenzia se si considerano i Campionati mondiali Juniores (**Hirsch L.** – *Standortbestimmung und Tendenzen im Leichtathletischen Lauf 2010* – *Determinazione della posizione e tendenze nel fondo dell'atletica leggera 2010* – *Leistungssport*, 41, 1, 31-35)
- Nella rivista *Track Coach* troviamo un articolo che si occupa della tecnica di corsa nei fondisti, in cui si pone la questione se si debba in ogni caso assecondare la tecnica naturale di corsa degli atleti o se in qualche modo si debba ricercare un modello ideale di corsa, e quali siano le implicazioni per l'allenamento. (**Reynolds K.** – *Should coaches alter running form in distance runners?* – *Track coach*, 195, 6217-6224.)

SCUOLA E GIOVANI

- Come sempre la letteratura tedesca dedica molto spazio all'attività motoria dei bambini: riportiamo una proposta di attività rivolte ai bambini, da effettuare in palestra, finalizzate all'apprendimento dei lanci (**Huecklekmkes J.** - *So organisieren Sie Ihr Hallentraining teil.4 – Così si organizza l'allenamento in palestra, parte IV - Leichtathletiktraining, 2011, 22, 11, 10-15*).
- Sempre nei lanci, la rivista Aefa presenta un breve articolo che focalizza l'attenzione sugli elementi più importanti della didattica del getto del peso, descrivendo cinque situazioni (**Archivolti L.** - *Initiation au poids : 5 situations – Iniziazione al peso: 5 situazioni – Aefa, 201, 20-21*). Ed ancora sui lanci troviamo un altro articolo sintetico sulla rivista EPS, che illustra delle attività divertenti, svolte in forma ludica, per bambini della scuola elementare. (**Farault J.C.** - *Découvrir les lanciers – Scoprire i lanci – EPS (3 à 12 ans), 345, 17-18*).
- Il secondo numero di Leistungssport è in buona parte dedicato alla questione del talento. Segnaliamo i seguenti articoli. (**Hagedorn G.** *Sportliches Talent – zwischen Trainerauge und Molekular diagnose – Talento sportivo – tra l'occhio dell'allenatore e la diagnosi molecolare – Leistungssport, 41,2, 5-7* - **Barth B.** *Das Anforderungsprofil eines Talente-Trainers – Il profilo dei compiti dell'allenatore di giovani di talento, 8-11* - **Joch W.** *Talentfoerderung in Deutschland – wissenschaftlicher Erkenntnisgewinn und praktische Realisierungsprobleme – Promozione dei giovani talenti in Germania – interesse scientifico nell'identificarli e problemi concreti, 12-18* - **Seidel I.** *Trends in der Talentforschung und Talentfoerderung – Tendenze nella ricerca sul talento e promozione dei giovani talenti, 19-23* - **Froehner G., Wagner K.** *Koerperbau und Talent – Costituzione corporea e talento, 30-37* - **Reinhardt C., Loew M.O., Savolainen K., Welling J.** - *Entwicklung und Einsatz eines Scouting-Instruments – Sviluppo ed utilizzo di uno strumento per l'identificazione, 52-55*). Due degli articoli citati sopra si trovano tradotti nel n.89 della Rivista della Scuola dello sport, preceduti da un intervento di Raffaele Pagnozzi sui dati statistici riguardanti la ricerca del talento in Italia (**Pagnozzi R.**, *La ricerca del talento – SDS Rivista di cultura dello sport, 30, 89, 3-17*).
- Un altro tema sempre presente nella rivista francese EPS, è rappresentato dalle modalità in cui si può rilanciare la corsa di resistenza, orientando e definendo le scelte didattiche, ma anche dando indicazioni

precise su quello che viene insegnato e valutato. (**Fleitz T., Grésillon S., Pécréaux S., Quenensse F.** - *Concevoir et analyser – Concepire ed analizzare – EPS le cahier 12 ans et plus, 346, 10-13*). Sempre nel campo della resistenza viene affrontato la questione del lavoro anaerobico lattacido per i bambini, facendo intravedere nuove visioni, in cui si rivede un po' l'idea che questi sforzi siano pericolosi per questa categoria di età, studiando quindi come debbano essere eventualmente effettuati (**Ratel S.** - *Les efforts anaérobies lactiques chez l'enfant: la fin d'une idée reçue? – Gli sforzi anaerobici lattacidi nel bambino: la fine di uno stereotipo? – Aefa, 202, 26-30*).

MANAGEMENT DELLO SPORT

Charly Gozzoli propone, invece, una riflessione sul futuro della Federazione Francese di atletica leggera, sul piano della gestione, per allargare la base dei propri praticanti su due prospettive fondamentali: l'atletica come fattore di salute e l'atletica per l'identificazione dei soggetti di alto livello (**Gozzoli C.** - *Problématique 2011... solution 2011 – Problematica 2011 – soluzione 2011 – Aefa, 202, 7-11*)

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte dal



Centro Studi & Ricerche

Workshop tecnico internazionale in occasione del Compeed Golden Gala 2011

“LA PREPARAZIONE PER LE STAFFETTE”

Analisi della tecnica e allenamento della velocità

Mercoledì 25 maggio 2011

Roma, Sala Conferenze dello Stadio Olimpico

Programma

- Apertura dei lavori, chairman: **Francesco Uguagliati, Marcello Faina**
- La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra italiana (**Filippo Di Mulo**, capo Settore velocità FIDAL)
- La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra francese (**Vincent Clarico**, responsabile velocità FFA)
- La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra spagnola (**Antonio Sanchez**, responsabile velocità RFEA)

RECENSIONI

**SDS - SCUOLA DELLO
SPORT RIVISTA DI CULTURA
SPORTIVA ANNO XXX N. 90**



SOMMARIO

L'identificazione del talento nello sport - Sarah Breitbach

La selezione del talento: possibilità e problemi, selezione genetica e diagnostica molecolare

Qualsiasi ricerca del talento si pone l'obiettivo di selezionare più precocemente possibile atleti ed atlete dotati servendosi di particolari criteri, con l'obiettivo di promuoverne sistematicamente lo sviluppo. Nella normale attività di selezione del talento servendosi di diverse procedure di misurazione e di test si rilevano fattori antropometrici, fisiologici, e psicologici che sono analizzati mettendoli in relazione con il modello di prestazione specifico dello sport considerato. Questo sistema di selezione, però, è criticato in quanto sarebbe scarsa-

mente standardizzato e piuttosto unidimensionale, i metodi di misurazione non tengono conto, in modo adeguato, dell'interrelazione tra prerequisiti fisici, psichici, ambiente e presupposti genetici. L'ingegneria genetica fornisce un ulteriore approccio alla previsione dei futuri talenti. Da vari anni i genetisti sono alla ricerca di determinati genotipi (polimorfismi) nel materiale ereditario associati con alcune capacità fisiche. Però esistono ancora notevoli difficoltà metodologiche che non possono essere superate con le tecnologie attuali. Per questa ragione non sembra sia possibile fare affermazioni sulla prognosi del talento. Attualmente assumono importanza metodi molecolari di diagnosi che si spera possano permettere una ricerca pluridimensionale del talento o un sostegno a procedure interdisciplinari di test. La diagnostica molecolare, in linea di principio, permette di ottenere informazioni su quali siano gli aspetti genotipici e fenotipici della prestazione sportiva con riferimento a fattori ambientali. Si spera che in futuro la misurazione di "firme molecolari" possa permettere di ricavare prognosi per quanto riguarda la capacità specifica di prestazione per uno sport.

La capacità di carico nello sport giovanile - Gudrun Fröhner

Consigli medico-sportivi su come garantire la capacità di carico nello sport giovanile di alto livello. Nona parte: la prevenzione nei giochi sportivi: i giochi di rimando - badminton, tennis, pallavolo.

Nei giochi sportivi la formazione in età infantile e nell'adolescenza richiede un lungo processo di sviluppo della capacità di gioco. Nei primi anni di questo processo a lungo termine troviamo in primo piano soprattutto lo sviluppo della rapidità, della coordinazione e del comportamento tecnico-tattico durante il gioco. Se si vuole garantire la capacità di carico occorre limitare ogni specializzazione precoce e garantire uno sviluppo multilaterale della muscolatura, soprattutto in quei giochi sportivi che prevedono tecniche che interessano solo un lato del corpo. A tale scopo di espongono le particolarità del controllo dell'allenamento, dei fattori che possono alterare lo stato di salute e la capacità di carico, degli adattamenti e delle misure di prevenzione dei giochi sportivi di rimando (tennis, badminton, pallavolo).

Età delle massime prestazioni e importanza della prestazione in età giovanile nello sci di fondo - Roberto Campaci, Enzo Maccor, Renato Manno

Età delle massime prestazioni nello sci di fondo e il ruolo della prestazione agonistica internazionale giovanile come prognosi dei risultati nei livelli assoluti; differenze tra atleti e atlete, e analisi delle relazioni sistematiche

Analizzato il contributo dello sci di fondo al medagliere italiano ai Giochi olimpici invernali si indaga, in campo internazionale, l'età in cui si consegue la massima prestazione individuale sia per quanto riguarda la categoria maschile che femmini-

le. Si verifica inoltre se i risultati ottenuti in campo internazionale nella categoria Juniores possono essere indicativi per i risultati che saranno ottenuti successivamente dagli stessi atleti nelle massime competizioni assolute (Giochi olimpici invernali, Campionati mondiali). Contestualmente a ciò si analizza la posizione dell'Italia rispetto alle Nazioni più rappresentative e si formulano suggerimenti applicativi. Per l'analisi sono stati considerati i primi cinque classificati nelle gare individuali maschili e femminili dei Giochi olimpici di Torino 2006 e Vancouver 2010 e dei Campionati del mondo di Oberstdorf 2005, Sapporo 2007, Liberec 2009 per un totale di 51 atleti per la categoria maschile e 38 per quella femminile. Secondo i risultati dello studio, l'età media in cui si raggiunge la massima prestazione individuale è 28 anni per gli uomini e 27 per le donne; sia nella categoria maschile sia in quella femminile, gli/le atleti/e che primeggiano in campo internazionale juniores raggiungono prima degli altri la massima prestazione individuale nelle competizioni assolute; nella maggior parte degli/delle atleti/e analizzati/e, si nota una relazione tra i risultati ottenuti nelle competizioni assolute e quelli precedentemente ottenuti dagli stessi atleti nei Campionati del mondo Juniores; l'Italia risulta essere tra le nazioni più rappresentative; gli atleti/e di vertice italiani hanno un'età media superiore rispetto a quelli delle Nazioni più rappresentative e sono tra quelli che raggiungono la massima prestazione individuale in età più avanzata rispetto a quelli delle altre Nazioni.

Il controllo dell'allenamento e della prestazione negli sport di

resistenza - Jürgen Wick
Alcuni aspetti attuali del controllo dell'allenamento e della prestazione negli sport di resistenza

Per realizzare una valutazione oggettiva dei risultati di gara durante le grandi manifestazioni sportive e poterne ricavare compiti e obiettivi a lungo termine per quanto riguarda la strategia dell'allenamento, si deve partire da un'analisi approfondita dei fattori che li influenzano osservati finora dalla scienza dell'allenamento. Vengono così trattati problemi che riguardano la struttura della prestazione, la struttura dell'allenamento e i programmi di allenamento specifici per i singoli sport e le singole discipline sportive che se ne ricavano.

TRAINER'S DIGEST, a cura di Mario Gulinelli - **Forza e endurance**
TRAINER'S DIGEST, a cura di Mario Gulinelli - **Ma nello sport è diverso: ricerca del talento nello sport e ricerca sull'expertise e l'iperdotazione**

Agire in autonomia - Paolo Maurizio Messina, Antonio Bocchino
Lo sviluppo della capacità d'azione autonoma nei giovani cestisti (parte seconda)

Dopo avere discusso (nella prima parte, pubblicata nel precedente numero) la possibilità di sviluppare una metodologia di allenamento che migliori nei giovani la capacità di gestire le situazioni di gioco in modo autonomo, avere evidenziato gli aspetti che incidono direttamente sulla scelta dei comportamenti e sulle dinamiche di sviluppo delle collaborazioni tra i giocatori, e avere posto l'attenzione su un modello di giocatore intuitivo e sui processi cognitivi che sviluppano la compren-

sione del gioco e la capacità di anticipazione, in questa seconda parte, a titolo esemplificativo, si illustrano una serie di attività difensive, utili ad accrescere forme autonome d'azione.

L'allenamento psicologico avanzato - Alberto Cei
Presupposti e contenuti di un programma avanzato di allenamento psicologico

I primi programmi di preparazione psicologica per gli atleti sono stati sviluppati a partire dall'inizio degli anni '70 e da allora hanno trovato una sempre più ampia diffusione nello sport di livello assoluto. Attualmente si distingue fra lo sviluppo di abilità psicologiche di base e programmi di tipo avanzato. Si descrive cosa si deve intendere per programma psicologico avanzato e quali sono le competenze che l'atleta si allena a ottimizzare durante il suo svolgimento. Si tratta di programmi sport specifici che richiedono di aver acquisito le abilità tecnico-sportive e tattiche tipiche della disciplina praticata e che si rivolgono a coloro che svolgono un'attività agonistica significativa e orientata al miglioramento continuativo. La programmazione di questa attività richiede allo psicologo dello sport la conoscenza delle determinanti psicologiche della disciplina nella quale andrà a operare e la costruzione di un programma avanzato che si basa sull'allenamento delle seguenti abilità psicologiche: la scelta degli obiettivi, la gestione dello stress, la concentrazione, la gestione della gara, la spiegazione dei risultati delle prestazioni agonistiche, lo stile di vita adeguato alla carriera sportiva e il rapporto con l'allenatore.

L'allenamento in altitudine - York Olaf Schumaker, Torben Pottgiesser
Stato attuale e nuove tendenze

Si definisce il quadro concettuale e terminologico relativo all'allenamento in altitudine e si illustra quale sia lo stato attuale delle conoscenze su questo allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione di resistenza ad altitudini normali. Si cerca inoltre di gettare uno sguardo su quali saranno le possibili evoluzioni di questo mezzo di allenamento, traendone delle conclusioni sulle tendenze e i possibili sviluppi in questo settore.

Commento giuridico - Marco Ferrante, Giuliana Conte, Marco Arpino

Prime osservazioni sulla sentenza n. 49/2011 della Corte Costituzionale, in materia di controversie disciplinari sportive.

Strength & Conditioning
Per una scienza del movimento dell'uomo

Organo ufficiale tecnico-scientifico della FIPE (Federazione Italiana Pesistica)

La casa editrice Calzetti-Mariucci ha pubblicato il numero 0 della nuova rivista "Strength & Conditioning. Per una scienza del movimento dell'uomo". La rivista è promossa dalla FIPE Federazione Italiana Pesistica e dalla NSCA Italia. Attingendo al meglio delle riviste editate dalla NSCA (National Strength and Conditioning Association), "Strength and Conditioning" nasce come punto di



riferimento italiano nell'allenamento della forza muscolare e dell'allenamento sportivo.

Si parla anche di ricerca e di tecnica, di sport e di tempo libero, di categorie speciali e di psicologia ed alimentazione ed affronterà i temi della professione di allenatore e personal trainer. Con l'ambizioso obiettivo di colmare il gap tra la scienza dell'allenamento e l'applicazione pratica, la rivista si rivolge a tutti i cultori del fenomeno forza muscolare, in tutte le specialità sportive e in tutte le forme del movimento, ai personal trainer, agli istruttori di fitness, agli allenatori, agli atleti, ai praticanti, agli studenti e insegnanti delle facoltà di Scienze Motorie, fisioterapisti, chinesiterapisti e fisiologi.

Per informazioni:
il sito della Calzetti-Mariucci:
<http://www.calzetti-mariucci.it/shop/ElencoProdotti.aspx?id=118>

ABSTRACT

Le salite e le discese: biomeccanica e effetti allenanti

Luca Cavaggioni, Enrico Arcelli

Atletica Studi n. 2, aprile-giugno 2011, anno 42, pp. 3-8

La ricerca scientifica si è occupata poco della specialità della corsa in montagna specie riguardo agli aspetti fisiologici o agli effetti dell'allenamento; vari studi riguardano la corsa in salita e quella in discesa. La prima parte di quest'articolo si occupa proprio degli aspetti biomeccanici e metabolici della corsa in salita ed in discesa; la seconda parte riguarda gli adattamenti che producono i vari tipi di allenamento costituiti da salite. Le ripetute di sprint in salita di alcune decine di metri, per esempio, allenano le componenti centrali del meccanismo aerobico e sono utili per migliorare l'apporto di ossigeno ai muscoli. Le ripetute di pochi od alcuni minuti servono per allenare le componenti periferiche del meccanismo aerobico, specie nei corridori dei 400 m e del mezzofondo veloce. I tratti unici di alcuni o vari chilometri ("cronoscalate") sono molto adatte agli specialisti della maratona in quanto migliorano le caratteristiche aerobiche di fibre che verranno utilizzate soprattutto nel finale della gara.

Parole-chiave: CORSA IN MONTAGNA / CORSA IN SALITA / CORSA IN DISCESA / BIOMECCANICA DELLA CORSA / ENERGIA POTENZIALE / ENERGIA CINETICA / ALLENAMENTO DEL MECCANISMO AEROBICO.

1500 m: li scopriremo solo correndo

Antonio Dotti, Claudio Pannozzo, Matteo Bonato

Atletica Studi n. 2, aprile-giugno 2011, anno 42, pp. 9-14

I 1500 m pur collocandosi nello stesso ambito degli 800 m presentano rispetto alla gara più veloce vistose differenze di natura fisiologica, metodologica e tattica. Per questo motivo risultano essere una gara del tutto originale. Vengono così esaminati sia il comportamento tattico durante la gara, la distribuzione dello sforzo, gli aspetti tecnici, fisiologici, sia le varie metodiche di allenamento al fine di rendere l'atleta in grado di affrontare le competizioni sfruttando appieno le proprie possibilità.

Uphill and downhill running: biomechanics and training effects

Luca Cavaggioni, Enrico Arcelli

Atletica Studi no. 2, April-June 2011, year 42, pp. 3-8

Scientific research scarcely explored the discipline of mountain running, especially in relation to the physiological aspects or to the training effects; a variety of studies regard uphill running and downhill running. The first part of this article deals with the biomechanical and metabolic aspects of uphill and downhill running; the second part concerns adaptations produced by the different types of uphill training. Short uphill sprint repetitions, for example, train the central components of the aerobic mechanism and are useful to improve the oxygen supply to the muscles. Few minutes repetitions will train the peripheral components of the aerobic mechanism, especially in 400 metres runners and for short middle distance runners. One single run for some or many kilometres ("chrono-uphill running") are very appropriate to the specialists of marathon because they improve the aerobic qualities of the fibres, that will be used especially in the final part of the competition.

Key-words: MOUNTAIN RUNNING / UPHILL RUNNING / DOWNHILL RUNNING / BIOMECHANICS/ RUN / AEROBIC TRAINING / ENERGY METABOLISM / ENDURANCE

1500 m: we will discover them only by running them

Antonio Dotti, Claudio Pannozzo, Matteo Bonato

Atletica Studi no. 2, April-June 2011, year 42, pp. 9-14

1500 metres, though being placed in the same group of competitions of the middle distance running of 800 metres present huge differences from the physiological, methodological and tactical point of view in comparison with the shorter distance. For this reason it is a very specific competition. The tactical behaviour during the competition, the distribution of the effort, the technical and physiological aspects are examined, as well as the various training methods, with the aim of making the athlete able to compete, exploiting fully his own potentialities.

Parole-chiave: MEZZOFONDO / METODOLOGIA / ALLENAMENTO / 1500M

Modello biomeccanico del salto triplo femminile

Milan oh, Stojan Burnik, Krzysztof Mackala
Atletica Studi n. 2, aprile-giugno 2011, anno 42, pp. 15-21

Lo scopo dello studio è di stabilire i parametri cinematici rilevanti delle singole fasi nella tecnica del salto triplo, su un campione rappresentato da un'atleta top level. I dati raccolti servono come base per definire un modello oggettivo e per ottimizzare le strutture motorie del salto triplo. Sono state usate le tecnologie più moderne co-dipendenti e sincronizzate, richieste per questo tipo di studi biomeccanici, per lo studio della velocità di rincorsa, la struttura degli ultimi due appoggi della rincorsa e la cinematica delle singole fasi nel salto triplo.

Sebbene i risultati dello studio non possano essere generalizzati forniscono informazioni, che risultano importanti per la programmazione ed il controllo dell'allenamento tecnico, come anche per la pratica sportiva e la scienza dello sport nell'ambito della biomeccanica.

Parole-chiave: ANALISI CINEMATICA / BIOMECCANICA / MODELLO TECNICO/ SALTO TRIPLO

Principi e metodologia di sviluppo della forza con "carichi liberi" nel salto in alto. Esercitazioni di base e specifiche per l'alta qualificazione.

Giuliano Corradi e Angelo Zamperin
Atletica Studi n. 2, aprile-giugno 2011, anno 42, pp. 24-68

La finalità di questo lavoro è quello di presentare e sistematizzare una serie di esercitazioni, utilizzate dai tecnici del settore, sia per gli atleti di alta qualificazione che per i giovani, in funzione delle esigenze e degli obiettivi specifici. Nelle "specialità dei salti" e in particolare nel salto in alto, l'allenamento della "forza" con i pesi "liberi" è un fattore importante, in quanto la disciplina richiede elevate espressioni di forza esplosivo-reattiva. L'articolo descrive una ampia gamma di esercitazioni (oltre 220) per lo sviluppo della forza con carichi liberi per il saltatore in alto. Ci si propone l'obiettivo di sollecitare l'attenzione e dare spunti di riflessione agli operatori, attraverso alcune esperienze pratiche di campo, con esercizi abitualmente utilizzati negli ultimi anni nel settore del salto in alto in Italia.

Parole-chiave: SVILUPPO DELLA FORZA / CARICHI LIBERI / SALTATI / ALLENAMENTO

Key-words: MIDDLE DISTANCE RUNNING / METHOD / TRAINING / 1500M / STRATEGY

Biomechanical model of the female triple jump

Milan oh, Stojan Burnik, Krzysztof Mackala
Atletica Studi no. 2, April-June 2011, year 42, pp. 15-21

The purpose of the study was to establish relevant kinematical parameters of the single phases in the triple jump technique on a sample represented by one measured female athlete of the highest international level. Collected data will be the basis for objectification and optimisation of motor structures in the triple jump. The latest co-dependent and synchronised technologies, required for this type of biomechanical studies, were used. The focus of the study was run-up speed, the structure of the last two strides in the run-up and the kinematics of three single phases in the triple jump. Although the results of the study cannot be generalised, they still provide the information, which is important for the planning and control of technical training as well as for sports practice and sports science in the field of biomechanics. Understanding biomechanical principles and mechanisms of this event will facilitate the development of suitable methods and resources in the triple jump training.

Key-words: KINEMATICS/ BIOMECHANICS / BIOMECHANICAL ANALYSIS/ TECHNICAL / THEORETICAL MODEL/ TRIPLE JUMP

Principles and methodology of strength development with 'free overload' in high jump. Basic and specific exercises for high qualification.

Giuliano Corradi, Angelo Zamperin
Atletica Studi no. 2, April-June 2011, year 42, pp. 24-68

The purpose of this work is of presenting and creating a system to select exercises, used by the coaches in this group of disciplines, both for high level athletes and youth, based to the needs and specific goals. In "jumping event" and in particular in high jump, strength training with "free" overload is an important factor, because this discipline requires high expressions of explosive-reactive strength. The paper describes a wide range of drills (besides 220) for the development of strength with free overload for the high jumper. The aim is of focusing the attention and giving some hints for the reflection of coaches some practical field experiences, with drills usually utilized in the recent years for high jump training.

Key-words: STRENGTH /OVERLOAD/ HIGH JUMP /TRAINING/METHOD