

La verifica dell'età nello sport giovanile: l'età scheletrica non funziona!

Robert M. Malina

Atletica Studi n. 3, luglio-settembre 2010, anno 41, pp. 3-15

Vengono rivisti il concetto di età scheletrica (ES) e i dati di giovani atleti sull'ES nell'ambito del controllo dell'età nelle competizioni per categorie di età. Si focalizza l'attenzione sui calciatori e sulle ginnaste praticanti ginnastica artistica, sebbene vengano riportati dati sintetici anche per altri sport. La variabilità nell'ES può essere anche di più di 4 anni all'interno di uno stesso gruppo di età cronologica (CA), e ciò preclude l'uso dell'ES come strumento valido per la verifica dell'EC nelle competizioni per categorie di età. Le osservazioni riguardanti gli atleti adolescenti maschi mettono in dubbio anche la validità della risonanza magnetica (MRI) come metodo per stimare l'idoneità dell'EC in competizioni di calcio giovanili. Molti atleti con EC idonea potrebbero essere estromessi da una competizione a causa della loro precoce maturazione scheletrica. Viceversa, a molte ginnaste praticanti ginnastica artistica con un'età cronologica idonea, si potrebbe precludere la partecipazione ad una competizione a causa della loro ritardata maturazione scheletrica.

Parole-chiave: CRESCITA / ETA' / OSSO / ADOLESCENTE / VALUTAZIONE

L'intervento del meccanismo aerobico negli 800 metri

Enrico Arcelli, Andrea Riboli, Athos Trecroci

Atletica Studi n. 3, luglio-settembre 2010, anno 41, pp. 16-22

L'articolo si riferisce al meccanismo aerobico nella corsa degli 800 metri, in particolare del suo contributo sulla spesa totale per completare la distanza. Vengono descritti i lavori più avanzati presenti in letteratura, in particolare per ciò che riguarda gli aspetti fisiologici riferiti agli 800 ed ai 400 metri. Viene quindi messa in evidenza la differente importanza del meccanismo anaerobico lattacido tra gli uomini e le donne.

Parole-chiave: METABOLISMO ENERGETICO / MODELLO DI PRESTAZIONE / CORSE DI MEZZOFONDO / DIFFERENZA DI GENERE

Lo stretching ed i suoi effetti su performance ed infortuni. Una revisione critica della letteratura scientifica

Fabio Rastelli, Serena Chiavaroli

Atletica Studi n. 3, luglio-settembre 2010, anno 41, pp. 23-34

Lo stretching è una pratica comunemente utilizzata in ambito sportivo, ma si è poco riflettuto sulla sua reale utilità. Molti studi hanno indagato i suoi effetti in acuto ed in cronico in relazione al miglioramento della performance ed alla prevenzione degli infortuni. La maggior parte degli autori sono concordi nell'affermare che lo stretching agisca negativamente in acuto su prove di forza e/o potenza, mentre i dati sul lungo termine sono ancora in parte discordanti. Benché ci siano pochi gli studi che ne abbiano indagato gli effetti su prove di endurance, sembra che lo stretching agisca negativamente su quelle discipline che richiedono alte intensità nel ciclo stiramento-accorciamento, come la corsa. Nella prevenzione degli infortuni sono riconosciuti alcuni meriti allo stretching, anche se, in base alla metodica di applicazione, si potrebbero avere effetti completamente differenti o addirittura opposti. Il presente lavoro si propone di chiarire quali siano i meccanismi di azione dello stretching e di analizzare i suoi effetti per offrire, quindi, importanti indicazioni pratiche.

Parole-chiave: STRETCHING / PERFORMANCE / PREVENZIONE / INFORTUNIO/ FORZA

Le progressioni storico-statistiche a livello di record mondiale maschile delle gare del settore salti di atletica leggera alla luce di alcuni particolari e contestuali aspetti di comparazione tecnica interdisciplinare.

Otello Donzelli

Atletica Studi n. 3, luglio-settembre 2010, anno 41, pp. 35-51

L'argomento della presente trattazione è incentrato su alcune non usuali interpretazioni statistiche del settore maschile "salti" di atletica leggera che, sotto diversi particolari e originali punti di vista, sono improntate alla ricerca di eventuali esistenti interconnessioni di natura storico-statistica non solo nella classica interpretazione di un preciso senso cronologico-parallelo espresso dalle varie specialità, ma anche con particolare attenzione allo specifico sviluppo, nel tempo, dei primati mondiali delle rispettive quattro discipline (alto, asta, lungo, triplo) dal punto di vista globale-contestuale del settore. Il carattere di non usualità di tale tipo di ricerca, in effetti, risiede proprio nel fatto che l'analisi statistica, prima ancora della considerazione del valore tecnico di ogni primato mondiale, verte sul grado di incidenza tecnica e storica di ogni singolo scarto di miglioramento che si è verificato sul rispettivo record precedente. Le risultanze di tale tipo di indagine, specialmente quelle inerenti a una particolare interpretazione statistica intesa nel senso unitario del settore, sono in grado di offrire ulteriori e piuttosto interessanti conoscenze a proposito del misterioso e sempre più avvincente argomento delle tuttora indecifrabili possibilità estreme dell'uomo-atleta agonista in un lontanissimo e anche difficilmente immaginabile futuro.

Parole-chiave: PREVISIONE DELLA PRESTAZIONE / RECORD / SALTI / STATISTICA / EVOLUZIONE

Verso un successo multilaterale e a lungo termine

Rudolf Schön

Atletica Studi n. 3, luglio-settembre 2010, anno 41, pp. 54-53

L'autore è responsabile di un progetto promozionale della Federazione tedesca di atletica leggera. Presenta in anteprima alcune riflessioni fondamentali sul *Programma-quadro* della Federazione, relativo all'allenamento di base. Espone le competenze e le esercitazioni per l'allenamento di base, fornendo una visione d'insieme della struttura del programma, nonché alcuni esempi pratici. In particolare risponde alle seguenti domande: quali sono gli obiettivi e le competenze dell'allenamento di base? E a cosa dovrebbe prestare attenzione l'allenatore mettendole in pratica? Grazie al suo contributo è possibile apprendere gli elementi a cui è necessario prestare attenzione, e cosa invece dovrà diventare tabù nell'allenamento dei ragazzi. Inoltre, sono indicati alcuni spunti pratici per l'allenamento. E' possibile approfondire ulteriormente questo aspetto leggendo il libro del Programma quadro sull'allenamento di base (Federazione tedesca di atletica leggera).

Parole-chiave: ALLENAMENTO DI BASE / METODOLOGIA / DIDATTICA / BAMBINO / GERMANIA /TEORIA DELL'ALLENAMENTO/ ADOLESCENTE