

ABSTRACT

Origine dell'energia e spesa energetica nei 100 metri

Enrico Arcelli, Antonio La Torre, Antonio Dotti, Giampiero Alberti

Atletica Studi n. 1/2006, gennaio - marzo 2006, anno 37, p. 3-10

Obiettivo dell'articolo è dare un contributo sull'intervento dei diversi meccanismi energetici nei 100 metri dell'atletica leggera e di calcolare il costo energetico (EC) della corsa alle alte velocità, in particolare sopra i 10 m.sec⁻¹. Questo tema può avere importanti ricadute applicative nella programmazione del tecnico. Sono stati presi in considerazione i fattori relativi all'origine dell'energia ed alla spesa energetica. A proposito del costo della corsa alle alte velocità, si è visto che ci possono essere grosse differenze non soltanto fra un atleta e l'altro, ma anche fra gruppi di sprinter di diverse nazioni. È importante stabilire quali fattori possono determinare tali differenze e quali metodiche di allenamento o della tecnica della corsa possano essere utilizzati.

Parole-chiave: MECCANISMI ENERGETICI / COSTO ENERGETICO / CORSA M 100 / METODO DI ALLENAMENTO /

Alcuni fondamenti dell'allenamento sportivo giovanile

Carlo Vittori

Atletica Studi n. 1/2006, gennaio - marzo 2006, anno 37, p. 11-16

L'articolo affronta il tema dell'allenamento dei giovani talenti. I punti fondamentali che caratterizzano l'attività di allenamento del giovane talento sono i seguenti: la strategia complessiva degli interventi di tipo pedagogico, il carico di lavoro di allenamento, la pratica multiforme e multidisciplinare, l'iniziazione, lo sviluppo fisico, l'apprendimento, l'organizzazione dell'allenamento. La base del lavoro dei tecnici dei talenti prevede la piena distinzione dell'allenamento del giovane talento da quello del campione adulto, attraverso la particolare attenzione e l'analisi di questi fattori. Le strategie di preparazione devono tuttavia prevedere l'obiettivo fondamentale di rendere piacevole la pratica atletica.

Parole-chiave: ALLENAMENTO GIOVANILE / TALENTO / METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

La coordinazione motoria nelle prove multiple

Renzo Avogaro

Atletica Studi n. 1/2006, gennaio - marzo 2006, anno 37, p. 17-38

Questo lavoro intende fornire un contributo per favorire lo sviluppo delle capacità motorie che concorrono alla prestazione delle prove multiple nell'atletica leggera. Il lavoro si basa sui dati morfologici, dinamici e tecnici di circa sessanta decatleti. L'autore analizza numerosi lavori sul tema della coordinazione motoria, dell'apprendi-

Origin and cost of energy in 100 meters race

Enrico Arcelli, Antonio La Torre, Antonio Dotti, Giampiero Alberti

Atletica Studi no. 1/2006, January - March 2006, vol 37, p. 3-10

The aim of the paper is of giving a contribution to the input of the different energy mechanisms in track and field 100 meters race and of calculating energy cost (EC) of running at high speed, in particular over 10 seconds⁻¹. This topic can have important applicative spin-off in coaches' planning. The factors related to the origin of energy and to the energy expenditure are considered. Regarding the cost of running at high speed, it has been pointed out that there can be great differences not only between one athlete and the other, but also between groups of sprinters of different countries. It is important to define which factors can determine such differences and which methodologies of training and of running techniques can be used.

Key-words: / ENERGY MECHANISMS / ENERGY COST / 100 M./ TRAINING METHOD

Some foundations of youth sports training

Carlo Vittori

Atletica Studi no. 1/2006, January - March 2006, vol 37, p. 11-16

The paper deals with the topic of young athletes' training. The following main points featuring training of young talents are analysed: the overall strategy of the pedagogical intervention, training or work load, multiform or multidisciplinary practice, the initiation, the physical development, the learning, and training organization. The basic work of talents' coaches provides the full distinction in training a young talent and an adult champion, having a particular attention for these factors, after a careful analysis. The strategies of preparation have to take into account that the main purpose is of making pleasant the practice of track and field to these young athletes.

Key-words: YOUTH TRAINING / TALENT / TRAINING THEORY / TRAINING METHOD

Motor coordination in multiple events

Renzo Avogaro

Atletica Studi no. 1/2006, January - March 2006, vol 37, p. 17-38

This work has the aim of giving a contribution to favour the development of motor skills, concurring to the performance of multiple events in track and field. The work is based on the morphological, dynamic and technical data of about sixty decathletes. The author analyses numerous works on the topic of motor coordination, of the

mento di abilità motorie e dei metodi generali per lo sviluppo delle capacità coordinative. Affronta inoltre il tema della programmazione a lungo termine per l'atletica e per le prove multiple, in particolare l'apprendimento delle tecniche atletiche in forma grezza e lo sviluppo delle abilità di base: corse, salti e lanci. Vengono presentati numerosi esercizi tecnici, con particolare riferimento allo sviluppo coordinativo.

Parole-chiave: COORDINAZIONE MOTORIA / ESERCIZI / PROVE MULTIPLE / APPRENDIMENTO / TECNICA / PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO /

Analisi statistica dei percorsi agonistici di un gruppo di giovani "promesse": i velocisti

Enzo D'Arcangelo

Atletica Studi n. 1/2006, gennaio - marzo 2006, anno 37, p. 39-54

Attraverso questo studio l'autore intende fornire il contributo della metodologia statistica al fine di analizzare ed interpretare i 'percorsi agonistici' di giovani talenti. La ricerca utilizza uno studio di coorte, prendendo in esame un gruppo di velocisti del 1979, inclusi nei primi 20 posti nelle graduatorie italiane allievi del 1996. Questo studio permette di valutare il contributo di una generazione di atleti e di analizzare il tipo di percorso agonistico per tutti gli atleti della coorte, considerando l'analisi della sopravvivenza degli atleti per i vari fattori, l'eventuale abbandono o ripresa dell'attività. L'analisi si articola attraverso lo sviluppo dei parametri considerati e della loro distribuzione percentile, anche attraverso l'analisi di alcuni percorsi specifici. Questo studio prevede ulteriori approfondimenti su altre specialità atletiche, aprendo un filone di analisi che può dare risposte sulla reale trasformazione del talento in atleta di alto livello, oltre che dell'interpretazione dei fattori che ne ostacolano la piena realizzazione.

Parole-chiave: STUDIO DELLA PRESTAZIONE / VELOCITÀ / ANALISI STATISTICA / TALENTO / ATLETA D'ELITE / GESTIONE DEL TALENTO /

La leadership dell'allenatore di alto livello. La ricerca per l'ottimizzazione sul campo.

Marisa Muzio, Giuseppe Nitro, Roberta Lecchi, Vanni Spinella

Atletica Studi n. 1/2006, gennaio - marzo 2006, anno 37, p. 55-66

Gli autori affrontano il tema della leadership e del ruolo dell'allenatore-leader. Partendo da studi sull'argomento, vengono passate in rassegna le varie teorie (biologiche, comportamentali, situazionali). Vengono poi descritte le caratteristiche dell'allenatore considerando che il suo ruolo è caratterizzato da funzioni complesse e compiti di vario tipo, con competenze diversificate. Il modello maggiormente seguito (Chelladurai) ha il merito di integrare i fattori, individuando tre stati del leader. Viene inoltre descritto lo stato attuale della ricerca del gruppo di autori, riguardo a Comportamento desiderato dagli atleti, Autovalutazione degli allenatori, ed al Confronto tra gli atleti sulle variabili età e genere. Ulteriori sviluppi delle ricerche in corso riguardano gli sport individuali. L'indagine sulla leadership dei tecnici di discipline individuali rappresenta dunque una nuova frontiera per l'applicazione degli studi sulla leadership.

Parole-chiave: LEADERSHIP / RICERCA / SPORT INDIVIDUALI / ALLENATORE

learning of motor skills and of the general methods to develop coordinative skills. It deals also with the topic of long-term planning for track and field and multiple events, in particular the learning of the athletic techniques in a rough form and the development of the basic skills: running, jumping and throwing. A variety of technical exercises are presented, with particular reference to the coordinative development.

Key-words: MOTOR COORDINATION / DRILL / MULTIPLE EVENTS / LEARNING / TECHNIQUE / TRAINING DESIGN

Statistics analysis of the competitive careers of a group of young "promises": the sprinters

Enzo D'Arcangelo

Atletica Studi no. 1/2006, January - March 2006, vol 37, p. 39-54

Through this study the author has the aim of giving the contribution of the statistical methodology in order to analyse and interpret the 'competitive careers' of young talent. The research uses a cohort study, examining a group of sprinters born in 1979, included in the first 20 places of the "allievi" Italian ranking of 1996. This study permits to evaluate the contribution of a generation of athletes and to analyse the kind of competitive career for all the athletes of the group, considering the analysis of athletes' survival for a variety of factors, the possible drop-out or the restarting of the activity. The analysis is articulated through the development of the parameters considered and their percentage distribution, also through the analysis of some specific careers. This study provides a further widening on other athletic disciplines, opening a series of analysis which can give answers on the real transformation of the talent in high level athlete, besides the interpretation of the factors which interfere with its full realization.

Key-words: STUDY OF PERFORMANCE / SPRINTING / STATISTICAL ANALYSIS / TALENT / ELITE ATHLETE / TALENT MANAGEMENT /

The leadership of high level coach. The research for the optimization in the field.

Marisa Muzio, Giuseppe Nitro, Roberta Lecchi, Vanni Spinella

Atletica Studi no. 1/2006, January - March 2006, vol 37, p. 55-66

The authors deal with the topic of the leadership and of the role of the coach-leader. Starting from the studies on the topic, the various theories (biological, behavioural, situational) are reviewed. The characteristics of the coach are described, considering that his role has complex functions and tasks of various kind, with diversified competences. The most followed pattern (Chelladurai) has the merit of integrating the factors, identifying three states of the leader. The current situation of the research carried out by this group of authors is described, in relation to the behaviour desired by the athletes, the self-evaluation of the coaches, and the comparison between athletes on the variables of age and gender. Further development of the current researches concern individual sports. The investigation on leadership of the coaches of individual disciplines represents a new frontier for the application of the studies on leadership.

Key-words: LEADERSHIP / RESEARCH / INDIVIDUAL SPORT / COACH /