

Maratona: ultima tappa del mezzofondista prolungato o specialità a tutti gli effetti?

Claudio Pannozzo, Gennaro Evangelista

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 3-19

Il miglioramento della prestazione nelle gare di maratona di atleti di sesso maschile si correla in maniera lineare con il trascorrere del tempo? I continui miglioramenti sono il frutto dello sviluppo delle metodologie di allenamento? Lo studio longitudinale delle 203 migliori prestazioni cronometriche maschili, realizzate in maratona alla data del 31 marzo 2016, rileva che la maggior parte di esse si concentra dall'anno 2010 in avanti. Per comprendere meglio, si è indagato su alcuni aspetti ritenuti determinanti al fine di ridefinire il "profilo" del maratoneta moderno, tra i quali: l'età al momento dell'esordio, l'età al conseguimento della migliore performance, la distribuzione dello sforzo nelle due frazioni, i personali nelle gare di distanza inferiore alla maratona. Dallo studio emergono, da un lato, dati che vanno ad accreditare fenomeni già noti e, dall'altro, dati finora meno esplorati ma estremamente interessanti che, integrati con interviste effettuate ad allenatori di atleti maratoneti di alto livello, offrono spunti interessanti di discussione anche su aspetti metodologici facendo emergere una figura nuova del maratoneta moderno: non più il mezzofondista che a fine carriera allunga le distanze fino ad arrivare ai 42 km., bensì un atleta "orientato" da subito alla maratona, intesa come vera e propria specialità.

Parole chiave: METODOLOGIA / MEZZOFONDO / FONDO / MODELLO DI PRESTAZIONE / MARATONA / ALLENAMENTO / DATO STATISTICO

Comparazioni tra prove di potenza aerobica in salita e in discesa negli specialisti della corsa in montagna

Paolo Germanetto, Fabrizio Anselmo, Stefano Righetti

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 20-35

Lo studio si propone di comparare gli esiti di prove di potenza aerobica condotte in salita e in discesa da parte di un campione di atleti della squadra nazionale italiana di corsa in montagna.

Le rilevazioni compiute riguardo la frequenza cardiaca e la lattacidemia hanno dato luogo a risultati tra loro eterogenei, tuttavia riconducibili a riscontri che individuano nella prova in salita la sede di maggiore produzione di lattato ematico e di raggiungimento della maggiore frequenza cardiaca (tanto

Marathon: the last step of the long distance runner or a real specific discipline?

Claudio Pannozzo, Gennaro Evangelista

Atletica Studi no. 3-4, July-December 2018, year 49, pp. 3-19

Is performance improvement in men's marathon competitions correlated in a linear way with the time passing? Are the continuous improvements a result of the development of training methodologies? The longitudinal study of the best 203 men's time performances, realized in marathons until the 31st March 2016, points out that the most of them is concentrated in the years from 2010 to 2016. To have an in-depth understanding, some aspects considered determining to review the "profile" of the modern marathon runner, are analysed, among which: age at the beginning of this discipline, age at the best performance, effort distribution in the two halves, personal best in shorter competitions. From the study, on one hand the data resulted confirm some already known phenomena, and the other hand, there are some data less studied, but extremely important, which, integrated through interviews with coaches of high level marathon runners, offer interesting hints to debate also about some methodological aspects, outlining a new figure of the modern marathon runner: he is no more the long distance runner, who at the end of his career lengthens the distances to get to 42 km, but an athlete immediately "oriented" to marathon, considered as a real discipline.

Key-words: METHOD / LONG DISTANCE RUNNING / MIDDLE DISTANCE RUNNING / MARATHON / THEORETICAL MODEL / TRAINING / STATISTICS

Comparisons between uphill and downhill aerobic power trials in mountain running

Paolo Germanetto, Fabrizio Anselmo, Stefano Righetti

Atletica Studi no. 3-4, July-December 2018, year 49, pp. 20-35

This study has the goal of comparing the outcomes of aerobic power trials performed both uphill and downhill by a sample of athletes belonging to the Italian national team of mountain running.

The recordings accomplished on heart rate and lactate showed heterogeneous results, which, nevertheless, can be associated to checks, identifying uphill running as an activity with the greatest production of hematic lactate and with the highest heart rate (both mean and maximum), in female

nella media quanto in quella massimale), sia nel campione femminile quanto in quello maschile. Tuttavia i soggetti che hanno corso più forte in discesa sono stati quelli che sono riusciti a mantenere in discesa lo stesso impegno metabolico della salita. L'estrema variabilità del contesto tecnico della corsa in montagna rende più complessa l'individuazione di parametri oggettivi di valutazione, misurabili e ripetibili nel tempo. L'acquisizione di tale consapevolezza deve però fungere da stimolo a proseguire la ricerca con originalità, sperimentazione e perseveranza scientifica.

Parole chiave: CORSA IN MONTAGNA / CORSA IN SALITA / CORSA IN DISCESA / POTENZA AEROBICA / COSTO ENERGETICO / BIOMECCANICA

Analisi cinematica degli angoli al ginocchio sinistro all'inizio delle fasi di doppio appoggio nel lancio del martello

Francesco Angius

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 36-53

Questa ricerca nasce dall'identificazione del modello biomeccanico ideale per il lancio del martello. Si analizzano gli angoli al ginocchio sx e del busto nelle fasi di doppio appoggio durante il gesto di gara. I risultati sono messi in relazione tra di loro per evidenziare le discrepanze con il modello ideale. Infine si analizzano le cause, le conseguenze e le indicazioni metodologiche per lo sviluppo di una tecnica di lancio sempre più corretta ed efficace.

Parole chiave: METODOLOGIA / ALLENAMENTO / TECNICA / MARTELLO

Il ruolo della prevenzione nel salto in alto

Katia Francesconi, Giovanni Gandini, Silvia Gandini

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 54-67

L'inefficienza del sistema propriocettivo porta a problemi posturali, predispone a danni strutturali e facilita gli infortuni, causa affaticamento precoce e limita la prestazione. Ormai è riconosciuto che gli esercizi propriocettivi devono rientrare nei programmi di educazione motoria, nei piani di allenamento sportivo come nei protocolli di rieducazione funzionale o di riabilitazione, poiché è dimostrato che la funzionalità di tale sistema permette un migliore utilizzo del corpo. Nell'articolo un esempio di training propriocettivo studiato sulle esigenze e sui vettori di forza del salto in alto, a vantaggio del gesto tecnico e della prevenzione. Alcuni atleti di alto livello, testati e rieducati con protocollo propriocettivo a biofeedback, hanno dimostrato miglioramenti visibili delle capacità di controllo; ciò ha permesso d'implementare il lavoro condizionale e tecnico durante la preparazione in campo.

Parole chiave: SALTO IN ALTO / PROPRIOCEZIONE / ALLENAMENTO / PROGRAMMAZIONE

as well as male samples. But the subjects, who ran faster downhill were the ones, who were able to keep the same metabolic effort both downhill and uphill. The extreme variability of the technical context of the mountain running makes more complex the identification of objective evaluation parameters, measurable and repeatable over the time. The acquisition of this awareness has to be a spur to continue the research with originality, experimentation and scientific perseverance.

Key-words: MOUNTAIN RUNNING / UPHILL / DOWNHILL / AEROBIC POWER / ENERGY EXPENDITURE / RUNNING/ BIOMECHANICS

Kinematics analysis of left knee angles at the beginning of the phases of the double support in hammer throw

Francesco Angius

Atletica Studi no. 3-4, July-December 2018, year 49, pp. 36-53

This research originates from the definition of the ideal biomechanical model of hammer throw. The angles of the left knee and of the trunk are analysed in the phases of the double support during competition. The results are correlated to point out the discrepancy with the ideal model. In conclusion causes, consequences and methodological indications are examined for developing a more and more correct and effective technique of the throw.

Key-words: METHOD / TRAINING / TECHNIQUE / HAMMER THROW

The role of prevention in high jump

Katia Francesconi, Giovanni Gandini, Silvia Gandini

Atletica Studi no. 3-4, July-December 2018, year 49, pp. 54-67

The malfunctioning of the proprioceptive system leads to postural problems, predisposes to structural damages and facilitates injuries, causes precocious fatigue and limits performance. It is now acknowledged that proprioceptive drills have to be included in the programs of motor education, in sports training plans as well as in the protocols of functional and physical rehabilitation, since it is demonstrated that the functionality of this system enables a better use of the body. In this paper there is an example of proprioception training, designed considering the needs and the force vectors of high jump, favouring the technical action and prevention. Some high level athletes, tested and treated through a proprioceptive biofeedback protocol, showed visible improvement of control skills; that permitted to implement the conditioning and technical work during field preparation.

Key-words: PROPRIOCEPTION / HIGH JUMP / PREVENTION / PLANNING / TRAINING

Allenamento di base: batteria di test per la ricerca del talento. La ricerca del talento in Sassonia

Gerald Voß, Markus Geißler, Joachim Erdmann

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 68-72

In Germania sono i singoli Comitati Regionali della Federazione di atletica leggera a dover organizzare la ricerca del talento. Da qualche anno la regione della Sassonia sta sperimentando un suo metodo nella speranza di poter scovare nuovi talenti per le nazionali future. Nel presente contributo gli autori spiegano i motivi del diverso approccio adottato nella ricerca del talento, presentando i contenuti della batteria di test che viene attualmente somministrata in Sassonia.

Parole-chiave: VALUTAZIONE FISICA / TALENTO / SELEZIONE / TEST / ADOLESCENTE

Basic training: battery of tests for talent search. The research of talent in Saxony

Gerald Voß, Markus Geißler, Joachim Erdmann

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2018, anno 49, pp. 68-72

In Germany the organization of talent search is a task of each single Regional Committee of the Track and Field Federation. For some years the Land of Saxony has been experimenting his own method, hoping to be able to discover new talents for the future national teams. In this contribution the authors explain the reasons of the different approach adopted to this purpose, presenting the contents of the battery of tests, which are nowadays administered in this region.

Key-words: EVALUATION / APTITUDE / TESTING / SELECTION / ADOLESCENT

