

Pollo, verdura e cioccolato amaro per il mezzofondista

Enrico Arcelli, Serena Martegani, Elena Casiraghi
Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 6-11

Obiettivo del presente articolo è proporre dei criteri in base ai quali scegliere l'alimentazione anche in funzione delle gare da affrontare. Ad esempio, le verdure e il cacao stimolano la "biogenesi mitocondriale", ossia la formazione di nuovi mitocondri, a livello della muscolatura che interviene nel gesto specifico della corsa e nel miocardio; inoltre migliora il flusso ematico. Vengono evidenziati alcuni consigli per l'alimentazione peculiari per i corridori della velocità prolungata (400 m) e del mezzofondo, in particolare di quello dagli 800 m fino ai 5000 m. Discipline nelle quali sono importanti sia gli aspetti aerobici sia quelli lattacidi. Si cercherà di dimostrare che il consumo di alcuni alimenti consente di ottenere un miglioramento delle capacità prestative un po' maggiore di quello che si otterebbe con il solo allenamento.

Parole chiave: ALIMENTAZIONE / MEZZOFONDO / 400M / 800M / 1500M / 5000M / GARA DI VELOCITÀ

Prestazioni di resistenza negli atleti master: fattori fisiologici limitanti la prestazione e consigli per l'allenamento

Lorenzo Pugliese, Gaspare Pavei, Simone Porcelli, Mauro Marzorati, Matteo Bonato, Antonio La Torre
Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 12-24

Gli atleti master, nonostante la pratica dell'allenamento cui si sottopongono, presentano un costante calo delle loro prestazioni con l'avanzare dell'età. L'aumento della prevalenza di lesioni associate all'esercizio contribuisce molto probabilmente alla riduzione del volume e dell'intensità delle sedute d'allenamento. È difficile che i master seguano programmi di allenamento strutturati, seguiti da allenatori specializzati. Date queste premesse, quindi, si evince l'importanza della scelta di appropriati stimoli da somministrare a questi atleti in modo da permettere loro di ottenere il massimo risultato con l'allenamento.

L'obiettivo principale di questo lavoro è di analizzare quali sono i fattori che determinano la diminuzione delle prestazioni di resistenza con l'invecchiamento. In seguito saran-

Chicken, vegetable and dark chocolate for the middle distance runner

Enrico Arcelli, Serena Martegani, Elena Casiraghi
Atletica Studi n. 1/4, January-December 2015, anno 45, pp. 6-11

The aim of the present paper is of proposing some basic criteria to follow in choosing the best diet, also considering the characteristics of the competition. For example, vegetable and cacao stimulate the "mitochondria biogenesis", that is the creation of new mitochondria in the muscle, acting in the specific action of running, and in myocardium; in addition it improves the haematic flux. Some suggestions for the specific nutrition of 400 m sprinters and middle distance runners, in particular from 800 m to 5000 m, are pointed out. In these disciplines aerobic and lactacid aspects are both important. The hypothesis is that the intake of some food enables to obtain a greater improvement of performance in comparison to the one you can reach only with training.

Keywords: NUTRITION / 400M / 800M / 1500M / 5000M / SPRINTING / MIDDLE DISTANCE RUNNING

Endurance performance in master athletes: physiological factors limiting performance and training suggestions

Lorenzo Pugliese, Gaspare Pavei, Simone Porcelli, Mauro Marzorati, Matteo Bonato, Antonio La Torre
Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 12-24

Master athletes, in spite of their training practice, show a constant decreasing performance with the increasing of age. The proportion increase of lesions associated to exercise is likely to contribute to the reduction of the volume and intensity of training sessions. It is difficult that master athletes can follow structured training programs, with specialized coaches. With these premises, the importance of the choice of appropriate stimulus to administer to these athletes is thus deduced, so that it is possible to obtain the maximum result with training.

The main aim of this work is of analyzing which are the factors determining the decrease of endurance performances with aging. Different training methods are then proposed to master middle distance runners to attempt to prevent

no proposte diverse metodologie di allenamento che gli atleti master di mezzofondo e fondo possono utilizzare per cercare di prevenire il rischio di infortuni e inoltre cercare di migliorare le proprie prestazioni.

Parole-chiave: MASTER / METODOLOGIA / ALLENAMENTO / PROGRAMMAZIONE / RESISTENZA / MEZZOFONDO

Differenze tra velocisti di élite e sub-élite nelle varie cinematiche e dinamiche dei salti pliometrici

Milan Čoh, Milan Žvan

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 25-31

Nello sprint la velocità è definita dalla frequenza e dalla lunghezza degli appoggi. I parametri sono reciprocamente dipendenti, dato che il loro rapporto ottimale permette la realizzazione della velocità massimale di sprint. Il rapporto è condizionato dai processi di regolazione neuro-muscolare del movimento, dalle caratteristiche morfologiche, dalle abilità bio-motorie e dalle risorse energetiche biochimiche a livello individuale. Con il presente articolo vengono mostrati i risultati di una serie di valutazioni al fine di analizzare le relazioni tra l'utilizzo dei salti pliometrici e la prestazione nella corsa sprint. Il gruppo era formato da 12 atleti di élite e sub-élite. I salti pliometrici possono infatti essere usati per migliorare il funzionamento del lavoro muscolare eccentrico-concentrico degli arti inferiori.

Parole-chiave: METODOLOGIA / GARA DI VELOCITA' / VELOCITA' / PLIOMETRIA / ALLENAMENTO / STUDIO Sperimentale

Piccoli cartoni grandi possibilità

Ruolo dell'acrobatica nella preparazione dei saltatori con l'asta.

Gennaro Spina, Antonio La Torre, Giorgio Carbonaro, Maria Francesca Piacentini

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 32-41

La componente acrobatica è la più grossa peculiarità che contraddistingue un astista rispetto agli altri saltatori. Ad un saltatore con l'asta è infatti richiesto, oltre che ad essere forte e veloce, di possedere una grande dote acrobatica e, più specificamente, una grande capacità dinamica di controllo del proprio corpo nello spazio. La ginnastica, insieme alle esercitazioni di potenziamento specifico, può concorrere all'incremento generale della forza, e soprattutto serve ad orientare quest'ultima a beneficio del salto.

Con il presente studio si è inteso valutare quale sia l'im-

the risk of injuries and to improve their performances.

Keywords: MASTER / METHOD / TRAINING / DESIGN / ENDURANCE / MIDDLE DISTANCE RUNNING

Differences between elite and sub-elite sprinters in kinematic and dynamic variables of plyometric jumps

Milan Čoh, Milan Žvan

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 25-31

In sprinting speed is defined by stride frequency and length. These parameters are reciprocally dependent, as their optimal relationship permits the realization of maximal speed of sprinting. Their ratio is conditioned by the processes of neuromuscular regulation of movement, by the morphological characteristics, by bio-motor capacity and by energy biochemical resources at the individual level. With the present article the results of a series of evaluation are showed with the aim of analyzing the relations between the use of plyometric jumps and sprinting performance. The group was formed by 12 elite and sub-elite athletes. Plyometric jumps can be also used to improve eccentric-concentric work of lower extremities muscles.

Keywords: METHOD / SPEED / SPRINTING / PLYOMETRIC TRAINING / EXPERIMENTATION / RESEARCH

Acrobatics role in pole vaulters preparation

Gennaro Spina, Antonio La Torre, Giorgio Carbonaro, Maria Francesca Piacentini

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 32-41

The acrobatic component is the most important aspects characterizing a pole vaulter in comparison to the other jumpers. A pole vaulter has to show great acrobatic skills, besides being strong and quick, and more specifically a great dynamic capacity of controlling his body in the space. Gymnastics, together with drills of specific strength, can contribute to the general strength increase, and it especially serves to better use this latter to improve the jump.

The goal of the present study is of evaluating the importance of acrobatic training in jumpers' performance at the national level through a questionnaire, which was administered to coaches of different level. In particular the objective was to

portanza degli allenamenti di acrobatica nella prestazione dei saltatori sul territorio nazionale. È stato somministrato un questionario su allenatori di atleti di vario livello. In particolare ci è interessato comprendere quanti saltatori abbiano avuto un passato da ginnasti e quanto tempo dedicano attualmente all'allenamento della componente acrobatica.

Parole chiave: SALTO CON L'ASTA/ ACROBATICA / ALLENAMENTO/ METODOLOGIA / QUESTIONARIO/ DATO STATISTICO

Piccoli cartoni, grandi possibilità

Hans Katzenbogner

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 46-56

Fare atletica in età infantile senza cartoni di banane è ormai impensabile: essi possono essere, infatti, utilizzati nei salti, come ostacoli da valicare, ma anche come attrezzi di trasporto, e sono a costo zero, cioè alla portata di qualsiasi società di atletica. Non solo: i cartoni di banane sono addirittura utilizzati nel nuovo sistema di gara della Federazione tedesca di atletica leggera. Nel presente contributo, l'autore presenta diversi esercizi di rapidità in cui utilizzarli.

Parole chiave: GIOCHI / BAMBINO / ESERCIZIO / RAPIDITÀ / ATTREZZATURA

Differenze ed analogie nelle gare degli ostacoli alti. Studio statistico sui top atleti degli ultimi 50 anni

Claudio Quagliarotti, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini, Vincenzo De Luca

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 57-63

L'articolo si riferisce ad uno studio sulle differenze/similitudini presenti nella gara degli "ostacoli alti" tra il sesso maschile (110Hs) ed il sesso femminile (100Hs) tramite un'analisi di tipo statistico dei top atleti/e negli ultimi 50 anni. Dall'analisi statistica risultano non esserci differenze tra le gare degli ostacoli alti maschili e femminili per quanto riguarda l'età degli atleti e gli andamenti delle prestazioni nel tempo. Ciò che invece risulta essere differente sono i valori delle prestazioni stesse, dovuti molto probabilmente ad una statuра degli atleti che differisce in maniera molto marcata, sia come valori che come andamento, tra il sesso maschile ed il sesso femminile.

Parole-chiave: CORSA AD OSTACOLI / ATLETI DI ELITE / DIFFERENZA DI GENERE / STUDIO COMPARATIVO / 110HS / 100HS

define how many pole vaulters were gymnasts before practising track and field and how much time they dedicate to train acrobatics skills.

Keywords: POLE VAULT / ACROBATICS / TRAINING / METHOD / QUESTIONNAIRE / STATISTICS

Little cartons great possibilities

Hans Katzenbogner

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 46-56

Practising track and field during childhood without banana cartons is now unthinkable: they can be used in fact in jumping, as hurdles to overcome, but also as transportation means, and they don't cost anything, that is they are easy to find for every athletic club. Not only: banana boxes are also used in the new competition system of the German Federation of Track and Field. In the present contribution, the author proposes a variety of drills for rapidity, using this kind of equipment

Keywords: GAMES / CHILD / EQUIPMENT / RAPIDITY / DRILL

Differences and analogies in 110hs and 100hs hurdles races. A statistical study on top athletes of the last 50 years

Claudio Quagliarotti, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini, Vincenzo De Luca

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 57-63

The paper refers to a study on differences/analogies present in "110hs/100hs" between men and women carried out through a statistical analysis of top athletes of the last 50 years. From this analysis no differences resulted between men and women concerning age and performance trend over the time. The aspect seeming to be different are the values of the performance, due very probably to athletes' height, differing in a very considerable way, both as values and trend, between men and women.

Key-word: HURDLE RACE / ELITE ATHLETE / GENDER DIFFERENCE / 110HS / 100HS / COMPARATIVE STUDY

Ciclo mestruale e allenamento: cosa fanno gli allenatori italiani e una proposta metodologica per saltatrici in estensione

Stefano Serranò

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 64-73

La vita di una donna dipende dalle oscillazioni ormonali dovute al ciclo mestruale ed essendo queste ritenute molto condizionanti la fisiologia del corpo umano femminile, è opportuno organizzare un programma di allenamento tenendo in considerazione questo fattore. Con il presente articolo si intende mostrare i risultati di uno screening, con l'ausilio di questionari, sull'opinione dei migliori tecnici italiani di atletica leggera di diverse specialità sul tema del rapporto tra ciclo mestruale e allenamento, e se loro lo prendono in considerazione per organizzare il piano di lavoro.

Il campione analizzato (33 tecnici) corrisponde a gran parte dei tecnici che hanno atleti nelle nazionali assolute e giovanili e dai risultati emersi solo il 12% di questi organizza l'allenamento della sua/sue atleta/e in armonia con il ciclo mestruale. Successivamente in base alle conoscenze fisiologiche ed endocrine il presente lavoro vuole proporre una possibile metodologia di allenamento rispettando i ritmi del ciclo mestruale.

Parole-chiave: DONNA / CICLO MESTRUALE / ALLENAMENTO / METODOLOGIA / PROGRAMMAZIONE

Studio e analisi comparativa del coefficiente di resistenza specifica nei 400 metri

Umberto Pegoraro

Atletica Studi n. 1/4, gennaio-dicembre 2014, anno 45, pp. 74-100

L'articolo tratta uno studio sul coefficiente di resistenza specifica, che è utile per ottimizzare ed indirizzare l'allenamento del quattrocentista o per determinarne il più "proficuo indirizzo" nella scelta della specialità, in relazione alla massima qualificazione". Lo studio si riferisce all'analisi dei risultati dei primi 10 atleti/e, italiani, europei ed extraeuropei.

Parole-chiave: M400 / COEFFICIENTE / RESISTENZA / ATLETA DI ELITE / SELEZIONE

Menstrual cycle and training: what do Italian coaches do and a methodological proposal for long and triple female jumpers?

Stefano Serranò

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 64-73

Women's life depends a lot on the hormonal variations due to menstrual cycle and, considering its remarkable influence on the physiology of female human body, it is right to organize a training program taking into account this factor. The aim of the present article is to show the results of a screening, carried out with the help of questionnaires, asking what some of the best Italian track and field coaches, training different disciplines, think about the topic of the relation between menstrual cycle and training, and whether they take it into account to define their training plan. The analyzed sample, in spite of the poor number of interviewed coaches (33), mostly corresponds to the group of coaches training athletes belonging to the National team and to the Youth National Teams. From the data it resulted that only 12% of them organizes female athletes' training considering the menstrual cycle. Afterwards according to the physiological and endocrine knowledge the present work has the goal of proposing a possible training method, respecting the rhythm of the menstrual cycle.

Keywords: WOMAN / MENSTRUATION / TRAINING / METHOD / DESIGN / STATISTICS

Study and comparative analysis of specific endurance coefficient in 400 metres

Umberto Pegoraro

Atletica Studi no. 1/4, January-December 2015, year 45, pp. 74-100

The paper deals with a study on the specific endurance coefficient, which is useful to optimize and steer 400m runner's training or to determine the mostly "profitable policy" in discipline choice, in relation to the maximal qualification". The study refers to the analysis of the results of the first 10 male and female Italian, European and Extra European athletes.

Keywords: M400 / ENDURANCE / COEFFICIENT / ELITE ATHLETE / APTITUDE