

Talento e drop out in atletica leggera. Dal podio delle manifestazioni internazionali giovanili al podio olimpico?

Tonino Andreozzi

Atletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 3-25

In questo articolo si analizza la carriera agonistica degli atleti vincitori di medaglie ai Campionati o Olimpiadi Giovanili. Si vuole dimostrare che la grandissima parte degli atleti che conseguono medaglie nelle sopracitate manifestazioni giovanili non realizzano il podio nelle manifestazioni top assolute (Mondiali ed Olimpiadi); anzi, tantissimi di questi atleti esauriscono la loro carriera sportiva ancor prima di pervenire alla categoria assoluta. Sono descritti i risultati, maschili e femminili, di tutte le specialità previste per questa fascia d'età, dei Campionati Mondiali Allievi dalla loro prima edizione svoltasi nel 1999 fino al 2011 (non prese in considerazione le edizioni 2013 e 2015 perché gli atleti che vi hanno partecipato sono, a tutt'oggi, ancora nelle categorie giovanili under 20) e della prima edizione delle Olimpiadi Giovanili del 2010. Sono poi presi in considerazione i primi tre classificati di ogni specialità sia maschili che femminili. Ulteriore analisi dei dati raccolti è stata indirizzata ad ogni singola nazione. Risulta che sono davvero pochi i "veri fenomeni" che, vincendo da giovani, hanno continuato a farlo anche da grandi come è evidenziato nell'ultima parte di questo lavoro.

Parole-chiave: Talento / Risultati / Atleta Di Elite / Adolescenza / Gara / Carriera / Abbandono

2015: anno magico per il salto in alto Italiano

Giuliano Corradi

Atletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 26-38

L'autore descrive alcuni parametri relativi alla tecnica (ultimi 5 passi di rincorsa, stacco e valicamento) di alcuni tra i migliori saltatori in alto italiani (finalisti Campionati Italiani di Torino 2015). I dati dell'analisi cinematica (tempi di contatto e di volo) sono posti a confronto con quelli dei migliori saltatori a livello mondiale.

Parole-chiave: METODOLOGIA / TECNICA / CINEMATICA / SALTO IN ALTO / ATLETA DI ELITE / ITALIA / CAMPIONATO NAZIONALE

Talent and drop out in track and field. From the podium of the international youth events to the olympic podium?

Tonino Andreozzi

Atletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 3-25

The competitive career of athletes, who won medals at the International Youth Championships or Youth Olympic Games, is analysed in this article. The aim is of showing that the most young athletes, winning medals in the above-mentioned youth competitions, do not reach the podium in the senior top events (World Championships and Olympic Games); in fact, a lot of these athletes drop out their career before entering senior categories. Men and women results are described for all the disciplines in this age at Under 18 World Championship from the first one, which took place in 1999 until 2011 (2013 and 2015 World Championships were not taken into account because the athletes taking part in them are still under 20 now) and the first Youth Olympic Games 2010. The first three ranked in every discipline were considered, both men and women. Further data analysis was oriented in examining every single country. Very few "real phenomena", winning while they were very young, resulted to keep on training, also when adults, as it is pointed out in the last part of this work.

Key-words: TALENT / RESULTS / ELITE ATHLETE / YOUTH / COMPETITION / CAREER / DROP OUT

2015: magic year for Italian High Jump

Giuliano Corradi

Atletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 26-38

The author describes some parameters concerning technique (last five run-up strides, take-off and clearance) of some of the best Italian high jumpers (in the final at the Italian Championships in Turin 2015). The data of the kinematic analysis (contact and flight times) are compared with the ones of the best world high jumpers.

Key-words: TRAINING / METHOD / TECHNIQUE / KINEMATICS / HIGH JUMP / ELITE ATHLETE / ITALY / NATIONAL CHAMPIONSHIP

Analisi del tasso di abbandono e delle sue cause nel mezzofondo giovanile italiano

Luca Sponza, Carlo Minganti, Giorgio Carbonaro,
Maria Francesca Piacentini

Aletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 39-49

L'articolo fa parte di un progetto di ricerca più ampio del Centro Studi sul tema dell'abbandono di alcuni tra i migliori giovani. In questo caso vengono presi in considerazione i giovani praticanti mezzofondo. È stato considerato "drop out" l'assenza da qualunque graduatoria nazionale per due anni consecutivi. Per analizzare le cause dell'abbandono è stato somministrato a questi atleti un questionario anonimo, con domande anche sul curriculum sportivo e sulle motivazioni dell'abbandono. Emergono dati rilevanti sulla numerosità dei giovani che abbandonano (le femmine in misura maggiore dei maschi); sulle cause si ripresenta quanto descritto nella bibliografia internazionale: studio, noia o stress ed infortuni. Le conclusioni indicano alcune possibili evoluzioni degli studi su questo importante tema.

Parole-chiave: DROP-OUT / ADOLESCENTE / GIOVANE ADULTO / MEZZOFONDO / GRADUATORIE / RICERCA / MOTIVAZIONE

Il decorso del recovery timing nell'evoluzione della programmazione dell'allenamento di endurance di atleti di alto livello. Il concetto di tapering applicato all'allenamento test.

Giovanni Perricelli

Aletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 50-58

L'autore sostiene la necessità di un intervento sulla ottimizzazione dell'allenamento nelle discipline di endurance. In particolare pone l'attenzione sul fattore recupero nello sviluppo di una maggiore intensità nella programmazione del lavoro di endurance, tenendo conto il ruolo del recupero nella specificità dell'allenamento. A tale scopo viene considerata la variazione del tempo di recupero di una singola seduta di allenamento, il tempo di recupero nelle varie fasi della programmazione, con particolare attenzione alle variazioni del tempo di recupero nel periodo speciale e pre-agonistico. Non si può determinare una modalità assoluta di interpretazione del concetto di Tapering, ma è questo forse uno degli aspetti più interessanti da sviluppare nell'allenamento moderno.

Parole-chiave: METODOLOGIA / PERIODIZZAZIONE / SCARICO / ENDURANCE / PROGRAMMAZIONE / ALLENAMENTO / RECUPERO / MEZZOFONDO / FONDO

Drop-out rate analysis and causes in Italian youth middle distance running

Luca Sponza, Carlo Minganti, Giorgio Carbonaro,
Maria Francesca Piacentini

Aletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 39-48

The article is a part of a wider research project of the "Centro Studi" on the topic of drop out of some of the best young athletes. In this case young athletes practising middle distance running are taken into account. "Drop out" was defined as the absence from every national ranking for two years in succession. To analyse drop-out causes, an anonymous questionnaire was administered to these athletes, including questions also on sports curriculum and on motivations for drop-out. Some notable data on the number of young athletes, who dropped out, are pointed out (girls more than boys); The reasons confirm what is described by the international literature: study, boredom or stress and injuries. The conclusions indicate some possible further research orientations on this important topic.

Key-words: DROP-OUT / ADOLESCENT / YOUNG ADULT / MIDDLE DISTANCE RUNNING / STATISTICS / RESEARCH / MOTIVATION

Recovery timing course in the evolution of training planning in high level endurance di athletes.

The concept of tapering applied to test training.

Giovanni Perricelli

Aletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 50-58

The author affirms the need of an intervention on the optimization of training in endurance events. In particular attention is paid on the recovery, developing a greater intensity in endurance work design, taking into account its role in the specificity of training. To this purpose, the variation of the recovery time of a single training session, the recovery time in the different phases of training planning are examined, especially pointing out the variations of the recovery time in the special and pre-competition period. It is not possible to determine an absolute modality in the interpretation of the concept of tapering, but perhaps this is one of the most interesting aspects to develop in modern training.

Key-words: METHOD / PERIODIZATION / TAPERING / ENDURANCE / DESIGN / TRAINING / RECOVERY / MIDDLE DISTANCE RUNNING / LONG DISTANCE RUNNING

Infortuni ai tendini d'Achille negli atleti Azzurri

Stefano Dacastello

Atletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 59-69

Questo elaborato ha coinvolto 24 atleti facenti parte della Nazionale Italiana di Atletica Leggera, i quali sono dovuti ricorrere ad operazione chirurgica in seguito ad infortuni ai tendini di Achille. Lo scopo di questo studio è di cercare di prevenire, sulle nuove generazioni, il rischio di infortuni ai tendini di Achille, o limitarne le conseguenze di un intervento per un più veloce ritorno alle gare. Risulta che le principali cause di infortunio derivano da metodologie o sovraccarichi di allenamento e da traumi muscolari o tendinei. Nella discussione e nelle conclusioni vengono indicati i maggiori fattori di rischio di questo tipo di infortuni.

Parole chiave: PREVENZIONE / INFORTUNIO / TENDINE D'ACHILLE / ATLETA DI ELITE / ITALIA

Partenza a 7 passi e a 8 passi nei 110 m ostacoli. Studio e analisi comparazione del coefficiente di resistenza specifica nei 400 metri

Riccardo Petruzzella

Atletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 70-80

Scopo di questo lavoro è il confronto di due differenti tipologie di partenza nei 110 m ostacoli, o due differenti modi di coprire i 13,72 m tra la linea di partenza e il primo ostacolo, riferiti ad atleti di elevato livello di prestazione. L'analisi è stata svolta da un punto di vista tecnico e sui dati dell'analisi cinematica, estrapolati dalle riprese video. L'articolo propone quindi una serie di raccomandazioni per adattare e ricreare il migliore assetto di partenza

Parole-chiave: CORSA AD OSTACOLI / ATLETI DI ELITE / 110HS / STUDIO COMPARATIVO / PARTENZA

Le basi dello sviluppo della prestazione a lungo termine

Klaus Oltmanns

Atletica Studi n. 1/2, gennaio-giugno 2015, anno 46, pp. 81-92

La tappa dell'allenamento di base è una fase formativa importante nella costruzione della prestazione a lungo termine. Nel presente contributo, l'autore descrive la strutturazione e gli obiettivi dell'allenamento di base, fornendo suggerimenti e consigli utili per la programmazione dell'allenamento

Parole chiave: METODOLOGIA / ALLENAMENTO GENERALE / PROGRAMMAZIONE / ADOLESCENTE / PERIODIZZAZIONE / DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO

Injuries to Achilles tendon in Italian National Team athletes

Stefano Dacastello

Atletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 59-69

This work involved 24 athletes, belonging to the Italian National Team of Track and Field, who had to make a surgical operation owing to Achilles tendon injuries. The aim of this study is to try to prevent, in the new generations, the risk of injuries to Achilles tendon, or limiting the consequences of a surgery for a faster return to the competitions. The main causes of injury result to derive from wrong training methodologies or overload and muscular and tendinous trauma. The discussion and the conclusion indicate the most important risk factors for this kind of injuries

Key-words: PREVENTION / INJURY / ACHILLES TENDON / ELITE ATHLETE / ITALY

7-step and 8-step start in 110 hurdles. Analysis of the specific coefficient in 400 hurdles

Riccardo Petruzzella

Atletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 70-80

The aim of this study is of comparing two different typologies of start in 110 hs, or two different ways of running the 13,72m distance between the starting line and the first hurdle, considering high level athletes. The analysis was carried out from a technical point of view on data obtained from the kinematic analysis, estrapolated from videos. In conclusion the article proposes a series of recommendations to adapt and create the best position to start.

Key-words: HURDLE RACE / 110HS / ELITE ATHLETE / COMPARATIVE STUDY / START

The bases for developing long-term performance

Klaus Oltmanns

Atletica Studi no. 1/2, January-June 2015, year 46, pp. 81-92

The phase of general training is an important formative period for building long-term performance. In the present contribution, the author describes the structure and the goals of this general phase of training, giving some hints and useful suggestions to design training

Key-words: METHODOLOGY / TRAINING / DESIGN / ADOLESCENT / GENERALITY OF TRAINING / PERIODIZATION / GOAL SETTING