

**Cammina o corri
per la tua salute**



Ugo Ranzetti

ANNO EDIZIONE: 2015

GENERE: Libro

CATEGORIE: Fitness, Corsa

PAGINE: 138

Descrizione

Elisir di lunga vita. Camminare per star bene, correre per star meglio. Effetti terapeutici del cammino e della corsa. Manuale d'uso per adulti, anziani e sedentari per tutte le età. Si calcola che solo il 30% della popolazione sul territorio nazionale pratici un'attività motoria o sportiva: facile dedurne le caratteristiche di sedentarietà del

restante 70%. Tuttavia fare movimento è importante per il benessere fisico, anche se non tutti sanno come fare o non trovano occasione o motivo per fare. L'intento di 'Cammina e corri per la tua salute' è quello di indicare un metodo di allenamento idoneo proprio a coloro che non praticano un'attività sportiva, senza differenze di genere e di età e rivolto quindi a maschi e femmine, giovani, adulti e anziani. Chi è impegnato nel lavoro e nello studio - e, per i più vari motivi, non ha individuato sulla propria strada una palestra o un gruppo sportivo all'interno dei quali svolgere un'attività di movimento - troverà in questo manuale indicazioni molto utili, semplici linee operative pratiche e concrete, facilmente applicabili, per mantenere o aumentare il proprio stato di benessere.

Sommario

Introduzione

PARTE PRIMA - Analisi del problema.

1. Benessere e salute nella società contemporanea - 2. I guasti sulla salute legati allo scarso movimento - 3. Gli effetti riparatori del movimento - 4. La riconquista dell'efficienza naturale - 5. I destinatari del messaggio

PARTE SECONDA - Una guida per

l'attività fisica - 1. Un metodo semplice per lo sviluppo dell'efficienza - 2. La misura delle proprie capacità - 3. Come calcolare facilmente le distanze

PARTE TERZA - Il cammino - 1. L'allenamento - 2. Le velocità medie del cammino - 3. Test di valutazione della lunghezza ottimale del passo - 4. Indicazioni essenziali per l'allenamento del cammino - 5. Un programma di allenamento per la salute attraverso il cammino.

PARTE QUARTA - Programmi di allenamento - 1. Prima tappa: adattamento al cammino (per chi non è abituato a camminare) - 2. Seconda tappa: incremento dell'efficienza - 3. Terza tappa: mantenimento dell'efficienza generale - 4. Un programma di mantenimento dell'efficienza generale - 5. Un programma di incremento della prestazione

PARTE QUINTA - Il potenziamento muscolare - 1. Introduzione - 2. Indicazioni generali di esecuzione - 3. Esercizi con le braccia - 4. Esercizi con busto e gambe - 5. Esercizi con le gambe - 6. Indicazioni utili per un impegno proficuo.

PARTE SESTA - La corsa - 1. Gli effetti salutistici della corsa - 2. Prima tappa: fase di adattamento alla corsa - 3. Allenamento della corsa per la salute - 4. Seconda tappa: incremento della durata e della velocità media.

APPENDICE - Tabelle dei tempi parziali di passaggio nelle corse - See more at: <http://www.calzetti-mariucci.it/shop/prodotti/cammina-o-corri-per-la-tua-salute#sthash.fcd0Ut5S.dpuf>

La resistenza negli sport individuali e di squadra



Alfio Cazzetta

ANNO EDIZIONE: 2015

GENERE: Libro

CATEGORIE: Allenamento sportivo

ISBN: 9788860284358

PAGINE: 160

Descrizione

La resistenza negli sport individuali e di squadra esamina la resistenza e i metodi applicativi finalizzati al suo sviluppo nelle diverse discipline sportive. Nel tempo, il sistema dell'allenamento della resistenza ha subito, dal punto di vista dell'interpretazione scientifica, un imbarbarimento costante dovuto a cause varie e diverse, come l'utilizzo di terminologie peculiari solo e soltanto a una specialità o federazione di riferimento, le traduzioni incerte e approssimative dei contributi reperibili in lingua inglese, le procedure applicative di metodi di allenamento senza le necessarie e dovute riflessioni, l'eccessiva spregiudicatezza e l'indulgenza verso prati-

che delle quali è nota la pericolosità, la difficoltà nel collegare e sinergizzare principi di fisiologia e applicazione pratica, l'affidamento condizionato e totale alla tecnologia con riflessi diretti sul lavoro del tecnico.

Si è anche acuito il conflitto nell'interpretazione degli effetti tra lavoro continuo e intervallato e tra impegno aerobico e anaerobico e non si è fatta chiarezza nella metodologia applicativa dei ritmi intervallati nell'allenamento della resistenza. All'interno di questo quadro complesso e articolato, l'autore cerca di chiarire i vari punti metodologici, senza la pretesa di imporre certezze e verità assolute, esaminandoli e mettendoli a confronto. Alfio Cazzetta attinge alla sua vasta esperienza di allenatore e uomo di sport per proporre al mondo sportivo spunti di riflessione al fine di chiarire situazioni in cui la confusione terminologica e metodologica potrebbe incidere negativamente sul percorso di costruzione di un atleta.

- See more at: <http://sds.calzettimariucci.it/shop/prodotti/la-resistenza-negli-sport-individuali-e-di-squadra-alfio-cazzetta#sthash.sn8rvaJ0.dpuf>

Sommario

Introduzione

Capitolo 1 - La prestazione negli sport individuali e di squadra

Capitolo 2 - Richiami di fisiologia

Capitolo 3 - Forza ed endurance

Capitolo 4 - La figura di Ignazio Marocco

Capitolo 5 - Il grande confronto fra lavoro aerobico e interval-training da

gli anni Quaranta agli anni Sessanta
Capitolo 6 - La resistenza negli sport individuali e di squadra

Capitolo 7 - La resistenza aerobica – I metodi continui e frazionati

Capitolo 8 - La resistenza anaerobica – I metodi intervallati

Capitolo 9 - La resistenza nei giochi sportivi

Capitolo 10 - La resistenza in età giovanile

Capitolo 11 - Un personaggio da ricordare

Capitolo 12 - Il lavoro integrato

Capitolo 13 - Test aerobici

Capitolo 14 - L'influenza della sfera psichica nel rendimento

Conclusioni

Ringraziamenti

Bibliografia

**SdS - Scuola dello Sport
Rivista di Cultura Sportiva
anno XXXIV n. 104**



Sommario

Un piano che guarda al futuro.

La Scuola dello sport nell'anno preolimpico: la formazione per un ambizioso domani.

Rossana Ciuffetti

La Scuola dello sport nel 2015, anno preolimpico, attraverso l'offerta del suo Piano formativo 2015, ampliata del 40% rispetto all'anno passato e che si attua nel quadro del sistema nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi, vuole confermare il punto di riferimento per la crescita professionale di una nuova generazione di dirigenti e tecnici dello sport italiano e per le Direzioni tecniche e i Centri studi delle Federazioni sportive nazionali Discipline associate. La sua offerta si articola attraverso Corsi e Seminari tecnici che rappresentano non semplici momenti formativi, ma occasioni di confronto e di sintesi di esperienze nelle quali le più recenti acquisizioni scientifiche si integrano con pratiche tecnico-metodologiche avanzate e si misurano con le realtà internazionali più evolute. La crescente importanza dello sport lo ha reso un fattore importante dell'economia del Paese. Così il programma formativo 2015, oltre alla presenza della Scuola all'Expo di Milano con un Seminario dedicato a nutrizione e sport, prevede Corsi e seminari di management e comunicazione, come la seconda edizione del Corso dedicato al management olimpico, la nona edizione del Corso di management sportivo organizzato con la Luis Business School, il Corso sulla valorizzazione di stadi e impianti sportivi e Seminari dedicati al turismo sportivo e al rapporto tra sport e turismo. Con l'obiettivo di aprire nuove sfide sui campi di gara e nella società civile e di dedicare più spazio alla cultura, nel Piano 2015 è stata aperta una finestra Sport e società. In essa trovano spazio ini-

ziative a respiro europeo come gli Europa Meeting "Pro safe sport for young athletes" o come la celebrazione del 50° anniversario della Società di psicologia dello sport. Cui si aggiungono un evento che coniuga sport e spettacolo e un seminario sulla storia del Coni e delle Federazioni sportive. Il programma di formazione 2015 con i suoi Corsi e Seminari mostra così una Scuola dello sport sempre più aperta al territorio grazie all'attività delle Scuole regionali e attenta alla necessità del mondo sportivo, della società e della cultura.

Il sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi.

Le linee generali e gli elementi principali del Sistema internazionale delle qualifiche dei tecnici sportivi (seconda parte)

Claudio Mantovani

Il Sistema Internazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi è il quadro di riferimento per la progettazione e la realizzazione di percorsi formativi rivolti agli allenatori. Nella prima parte di questo lavoro, definito il ruolo del tecnico nello sport, indicate le funzioni che deve assolvere nei vari contesti operativi e illustrati quali sono i diversi attori coinvolti nella formazione, è stata offerta una panoramica sullo status di allenatore nelle diverse modalità di occupazione e di inserimento nello sport, rilevando le competenze necessarie per svolgere i compiti e le responsabilità relative. In questa seconda parte sono descritti il ruolo del tecnico in ciascuno dei quattro livelli di qualificazione previsti dal sistema e le conoscenze e competenze

necessarie in ciascun livello, distinte, rispettivamente, in conoscenze professionali, interpersonali e intrapersonali e in competenze funzionali e relative al compito. Per quanto attiene al percorso formativo, si indicano le diverse modalità di apprendimento, distinguendo l'apprendimento mediato da quello non mediato e specificando, di conseguenza, l'istruzione formale, non formale ed informale. Infine si delineano le caratteristiche di una formazione permanente efficace, indicando le linee guida per la formazione dei formatori, cioè i tecnici specializzati nella progettazione e realizzazione della formazione di altri tecnici.

Un grande balzo in avanti.

La sport femminile e i Giochi olimpici: una parità raggiunta.

Sonali Prasad

Si esamina la battaglia attuale per ottenere la parità dei generi nello sport internazionale e si illustra l'azione del CIO per promuovere la partecipazione femminile ai Giochi olimpici e fare in modo che aumenti la loro presenza nei posti di responsabilità nello sport olimpico e internazionale.

Il management nello sport.

La ricerca interdisciplinare per il management dello sport.

Angelo Altieri

Verso lo sviluppo della ricerca, sempre più considerata fattore decisivo per la competitività economica e il miglioramento del vivere civile dei territori, si rivolgono molte attese e il 2015 si apre con interessanti novità nel settore della ricerca legata alla mobilità e alla cooperazione internazionale. Alla luce

dei recenti studi della European Association of Sport Management (EASM) e della North American Society for Sport Management (NASSM) risulta evidente che il management dello sport ha assunto dimensioni apprezzabili dal punto di vista della ricerca. Ciononostante in questa disciplina il dualismo tra ricerca e formazione sembra essere maggiormente accentuato a causa del contesto operativo e della richiesta di nuove abilità da parte del mercato del lavoro. Si analizzano gli attuali modelli di interpretazione del settore dello sport e con l'obiettivo di porre le basi per l'interpretazione del ruolo del management nelle principali occupazioni che ad oggi operano nel mondo sportivo e si elencano i principali approcci di ricerca adottati.

NACRA 17: una nuova classe olimpica.

Studio e caratterizzazione della nuova Classe Olimpica Nacra 17.

Dario Dalla Vedova, Michele Marchesini, Gabriele Bruni, Marco Iazzetta, Maurizio Besi, Francesca Romana Gardini, Valerio Carozzi, Valentina Becchi, Claudio Gallozzi

Il Nacra 17 è un catamarano biposto di ultima generazione: lungo poco più di 5 m, è costruito con le tecnologie più evolute per fornire elevate prestazioni. È dotato di tre vele ad alta efficienza, doppio trapezio e derive curve che gli permettono letteralmente di volare sull'acqua. Realizzato in regime di stretta monotipia, è l'ultimo arrivato tra le Classi Olimpiche essendo stato selezionato quale catamarano per i Giochi di Rio 2016 e di Tokyo 2020. Presenta anche un'altra caratteristica innovativa: per regolamento l'equi-

paggio deve essere formato da un uomo ed una donna senza vincoli di ruolo a bordo. Uno dei requisiti principali per migliorare la performance di qualunque tipo di imbarcazione a vela è la comprensione e l'ottimizzazione dell'assetto dello scafo, delle tecniche per la sua conduzione nelle diverse condizioni meteo marine e dell'attrezzatura dell'equipaggio in funzione delle caratteristiche tecniche e antropometriche degli atleti a bordo. La Federazione Italiana Vela (FIV) e l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport (IMSS) del Coni hanno pertanto impostato un progetto per lo studio del comportamento in acqua del Nacra 17 e degli equipaggi fino ai prossimi Giochi Olimpici di Rio 2016. Finora i test si sono svolti presso il Centro Federale sul lago di Garda ed a Santander prima delle qualificazioni olimpiche avvenute in occasione dei Mondiali svoltisi nella medesima località spagnola nel settembre 2014. In questa sede si presentano la metodologia utilizzata ed i primi risultati ottenuti.

Il maratoneta e il culturista.

L'allenamento della forza per gli atleti degli sport di endurance.

Yann Le Meur

La maggior parte delle ricerche che hanno studiato l'influenza dell'allenamento della forza sulla prestazione degli sport di endurance, ha dimostrato l'effetto positivo di questo allenamento sul livello di prestazione degli atleti di questi sport, alla cui base vi sono alcuni fattori che possono essere brevemente indicati nel miglioramento di aspetti neuromuscolari fondamentali per l'economia del movi-

mento di corsa e nel fatto che il lavoro di un programma di allenamento della forza, specialmente quello della forza massima, sposta la soglia di comparsa della fatica muscolare, aumentando così le probabilità dell'atleta di mantenere il suo rendimento fino al termine della gara. Dopo avere esposto brevemente i vantaggi offerti da un lavoro con i pesi per lo sviluppo di quelle qualità muscolari e anaerobiche eccezionali che sono spesso decisive nei finali di gara, si ricorda che uno degli elementi chiave dell'allenamento della forza per gli sport d'endurance riguarda come viene programmato durante il periodo di tapering e la stagione di gara. Più precisamente viene affrontato il problema e offerta una soluzione su come gestire le sedute di muscolazione durante il tapering e durante il periodo di gara negli sport il cui calendario costringe a ripetuti impegni di gara. Infine, dopo avere evidenziato l'importanza della muscolazione sottolineando gli adattamenti nervosi utili e vantaggiosi prodotti dal lavoro esplosivo e dallo sviluppo della forza massima, si espone come l'importanza del lavoro di forza per l'atleta degli sport di endurance consista anche in adattamenti muscolari, quali, ad esempio, lo sviluppo della capacità muscolare di resistere alla ripetizione di carichi meccanici che può essere il risultato di un rafforzamento muscolare basato su un lavoro eccentrico in palestra con i pesi.

Il rigore nel gioco del calcio.

Il calcio di rigore: stato attuale delle ricerche su una importante situazione standard nel gioco del calcio.

Armin Kibele

Si espongono alcune riflessioni sull'esecuzione reattiva del rigore nel gioco del calcio, nella quale chi lo tira regola il suo comportamento motorio sulle azioni del portiere e questi, per ragioni di tempo non ha quasi alcuna possibilità di pararlo. La base teorica di questa strategia d'azione viene riferita al priming delle reazioni di movimento e viene descritta attraverso alcuni esempi. Per l'esecuzione reattiva del rigore sono, quindi, importanti conoscenze che, da un lato si riferiscono a problematiche associate ai comportamenti del portiere e dall'altro al miglioramento delle strategie d'azione dei rigoristi. Per quest'ultimo aspetto sono particolarmente interessanti i risultati di quelle ricerche che si sono occupate delle azioni di finta, del momento del tiro e delle sue direzioni.

LE GARE A CRONOMETRO NEL CICLISMO SU STRADA.

Analisi delle gare a cronometro nel ciclismo su strada: modello prestativo e fisiologico, metodi di allenamento e applicazioni pratiche.

Daniele Marco Calvi, Matteo Bonato, Maria Francesca Piacentini, Luca Guer-cilena, Antonio La Torre

Lo scopo di questo articolo è quello di analizzare i principali parametri che caratterizzano una gara a cronometro di ciclismo su strada d'alto livello. I dati riportati sono stati raccolti da diversi studi su sport d'endurance e sono d'aiuto ad atleti e allenatori che si accingono ad affrontare una gara di questo tipo. Fondamentale è la ricerca della mi-

glior posizione aerodinamica e l'utilizzo di biciclette e componenti speciali per ridurre la resistenza dell'aria e quindi il costo energetico. È consigliata una cadenza di pedalata di ~100 rpm per favorire un miglior flusso sanguigno e prevenire la sensazione di fatica. Fisiologicamente i cronoman hanno un massimo consumo d'ossigeno relativo elevato ($VO_{2max} = \sim 80$ ml/kg/min) e sono in grado di mantenere intensità elevate ($90\%VO_{2max}$) per lunghi periodi di tempo (60 minuti). L'intensità di una gara a cronometro diminuisce con l'aumentare della durata della prova, quindi i cronoprologhi, non superiori a 10 km, sono le gare affrontate alla più alta intensità. Si suggerisce, per la fase di partenza, di non superare di oltre il 5% l'intensità media che sarà mantenuta durante la prova e durante la restante parte della gara di ridurre al minimo i cambiamenti di ritmo. Per scegliere il giusto ritmo si fa ricorso alla critical power dell'atleta, un insieme di dati che permettono di ricavare la massima potenza sostenibile per un determinato periodo di tempo. Il sistema di allenamento specifico per la cronometro, si può annoverare nella metodologia degli allenamenti intervallati. Uno dei sistemi più noti è il sistema a "rombo", che richiede un'ottima conoscenza dell'atleta e una buona capacità di elaborazione dati da parte del tecnico per evitare il sovrallenamento.

Sport nel mondo.

Il massimo possibile

A cura di Mario Gulinelli

Valutazione funzionale e prevenzione nella scherma.

Ciclo del passo, forza muscolare, flessibilità muscolo-tendinea e controllo propriocettivo in atleti schermatori.

Massimiliano Gollin, Marco Alessandria, Luca Beratto, Federico Abate Daga, Flora Margherita Elena Martra

L'obiettivo di questa ricerca è stato quello di verificare, in uno sport a gestualità tecnica asimmetrica come la scherma, la presenza di differenze della forza e della flessibilità muscolo-tendinea degli arti inferiori (destra vs sinistra), dell'equilibrio statico e del controllo propriocettivo e della forza dei flessori delle mani in un gruppo di atleti di livello nazionale praticanti scherma. Sono stati studiati 17 atleti schermatori, 9 di genere maschile e 8 femminile, tutti con guardia destra (età 15 ± 3 anni, peso 58 ± 12 kg, altezza 168 ± 11 cm, che si allenavano da 6 ± 3 anni). Sono state eseguite queste valutazioni funzionali: analisi baropodometrica e stabilometrica; ciclo del passo; mobilità articolare coxo-femorale e misura della lunghezza dell'arto inferiore; test di valutazione dell'equilibrio; hand grip test; test di valutazione della forza isometrica massima. Lo studio ha messo in evidenza l'entità delle differenze funzionali in relazione all'asimmetria del gesto atletico dello schermatore. È sottolineata l'importanza di un'attività di compenso preventiva protratta per tutta la stagione agonistica: l'obiettivo è ridurre le possibili offese muscolo-tendinee da overusing.

See more at: <http://sds.calzetti-mariucci.it/shop/prodotti/rivista-sds-scuola-dello-sport-n-104#sthash.0wT3t1gb.dpuf>