
ABSTRACT

Effetti dell'high intensity interval training nelle discipline di endurance dell'atletica leggera

Luca Filipas, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini, Matteo Bonato

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 3-12

L'interval training è stato uno dei mezzi di allenamento più utilizzati per il miglioramento della performance negli sport di endurance e in particolare nell'atletica leggera. È proprio per questo crescente spostamento verso l'alta intensità che l'interval training ha subito una trasformazione ed è diventato in letteratura scientifica High Intensity Interval Training (HIIT).

Data la grande importanza che l'HIIT ha rivestito nel corso della storia dell'atletica leggera, abbiamo studiato la letteratura scientifica allo scopo di individuare quali siano effetti di un allenamento di HIIT su atleti già allenati alla pratica della corsa di endurance. Per l'effettuazione di questo studio non è stato ritenuto necessario limitare l'arco temporale di riferimento, ma sono stati inclusi studi di qualsiasi periodo. Alla fine la ricerca ha spaziato su articoli compresi tra Gennaio 1989 e Settembre 2014. La soluzione migliore che si può proporre è quella di variare lo stimolo allenante costantemente, in modo da generare la più grande variabilità di adattamenti. Una combinazione delle diverse tipologie di HIIT, abbinata ad un alto volume di lavoro nelle sedute di recupero, sembrerebbe essere il miglior stimolo allenante in atleti di alto livello.

Parole-chiave: INTERVAL TRAINING / ENDURANCE / ATLETA D'ELITE / METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO / MEZZOFONDO / FONDO / REVIEW/

Alimentazione nelle prove multiple

Enrico Arcelli, Stefano Righetti

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 13-18

Obiettivo del presente articolo è proporre dei criteri in base ai quali scegliere l'alimentazione che - prima di ciascuna giornata di gare, nell'intervallo fra le prove e subito dopo la prima giornata - è bene che venga seguita da parte dei decathleti e delle eptathlete. Il fine è cercare di contrastare, con le bevande e con gli alimenti, alcune di quelle "fatiche che si possono verificare nel corso delle due giornate di gara. Gli stessi criteri dei quali si parla nel presente articolo posso-

Effects of high intensity interval training in track and field endurance disciplines

Luca Filipas, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini, Matteo Bonato

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 3-12

Interval training was one of the most utilised training means to improve performance in endurance sports and in particular in track and field. It was really for this growing shift toward high intensity that interval training underwent a transformation and became in scientific literature "High Intensity Interval Training" (HIIT).

Given the great importance that HIIT had in the history of track and field, we studied the scientific literature with the aim of identifying which are the effects of HIIT training on athletes already trained in endurance running. To carry out this study we didn't limit the reference period, but we included studies of all periods. At the end the research covered articles included between January 1989 and September 2014. The best solution, which can be proposed, is of varying constantly the training stimulus, so that it is possible to create a great variability of adaptations. A combination of different typologies of HIIT, associated to a high work volume in the recovery session, seems to be the best training stimulus in high level athletes.

Key-words: INTERVAL TRAINING / ENDURANCE / ELITE ATHLETE / METHOD / LONG DISTANCE RUNNING / MIDDLE DISTANCE RUNNING / REVIEW

Nutrition in multiple events

Enrico Arcelli, Stefano Righetti

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 13-18

The aim of the present article is of proposing criteria according which you can choose the nutrition which - before each day of competitions, in the pause between the first and the second day - is important to follow for decathletes and heptathletes. The goal is of trying to hinder, with drinks and food, some of those "fatigues which the athlete can suffer during the two days of competitions. The same criteria, which are illustrated in the present article, can be valid for indoor mul-

no in parte valere per le prove multiple che si svolgono al coperto (heptathlon per gli uomini e pentathlon per le donne) e per quelle giovanili.

Parole chiave: ALIMENTAZIONE / PROVE MULTIPLE / ATLETA D'ELITE / ADOLESCENTE / INDOOR / OUTDOOR / RECUPERO

Così i più piccoli imparano i salti multipli

Hans Katzenbogner

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 19-25

Nel corso delle sedute di allenamento, i bambini devono essere preparati adeguatamente per le nuove discipline di gara, tanto da far coincidere le richieste della competizione con i contenuti dell'allenamento. Per preparare gli allievi alla gara, e in particolare per le richieste dei salti multipli, è necessario tenere in considerazione che la prestazione nel salto triplo dipende dalla velocità della rincorsa, dalla forza di salto e dalla tecnica di movimento; il salto triplo viene proposto soltanto poco prima dei sedici anni, a causa degli elevati traumatismi a livello dell'apparato locomotore e di sostegno. In ogni caso, al fine di sviluppare gradualmente la capacità di carico, sarebbe consigliabile iniziare già in precedenza un approccio sistematico alla disciplina. Vengono proposte esercitazioni propedeutiche per giovani saltatori.

Parole chiave: SALTO TRIPLO / ADOLESCENTE / BAMBINO / SALTI MULTIPLI / ESERCIZI

Tasso di abbandono dei finalisti della specialità dei 400hs ai campionati mondiali juniores

Elena Ricci, Matteo Bonato, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 26-31

Il termine Drop-out indica il fenomeno dell'abbandono precoce di un'attività sportiva. Dopo un periodo di attività fisica particolarmente intensa, può accadere che l'atleta abbandoni improvvisamente la pratica sportiva e difficilmente riprende ad esercitarla. Sono molte quelle giovani promesse che dopo aver dominato la scena nazionale e internazionale da juniores non riescono poi a mantenere costanti quei progressi in modo da essere fra i migliori anche da seniores.

A tale scopo sono stati presi in considerazione gli atleti finalisti dei 400hs maschili e femminili delle sei edizioni dei campionati mondiali juniores. Dalla nostra analisi risulta un andamento tendenzialmente decrescente del drop-out, ovvero

multiple events (heptathlon for men and pentathlon for women) and for youth competitions.

Key-words: NUTRITION / MULTIPLE EVENTS / ELITE ATHLETE / ADOLESCENT / INDOOR / OUTDOOR / RECOVERY

Kids learn multiple jumps this way

Hans Katzenbogner

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 19-25

During training sessions, children have to be prepared adequately for the new competition disciplines, so that it is possible to let coincide the demands of the competition with training contents. To prepare the children to the competition, and in particular for the demands of multiple jumps, it is necessary to take into account the that triple jump performance depends on the run-up speed, jump power and movement technique; triple jump is proposed only before the age of sixteen years, because of the high number of injuries to the musculo-skeletal system. In any case, with the aim of developing gradually loading capacity, it should be advisable to begin before a systematic approach to the discipline. Some propaedeutic drills for young jumpers are proposed.

Key-words: TRIPLE JUMP / ADOLESCENT / CHILD / MULTIPLE JUMPS / DRILLS

Drop-out rate of 400hs finalists at the Junior World Championships

Elena Ricci, Matteo Bonato, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 26-31

The term drop-out indicates the phenomenon of precocious retirement from sports activity. After a particularly intense period of sport exercise, it can happen that an athlete suddenly drops sport activity and he's unlikely to come back to training. There are many young adolescents of promise, who, after dominating the national and international junior competitions are not able to keep constant progress after to be among the best athletes also in the senior category.

To this purpose 400hs men and women finalists of the last six Junior World Championships were taken into account. From this analysis there is a trend tendentially decreasing of drop-out, that means, the lower the number of years of activity, the lower the drop out rate among hurdlers.

minore è il numero degli anni di attività svolta, minore risulta essere il tasso di abbandono fra gli ostacolisti. Questo andamento decrescente delle percentuali di abbandono è stato riscontrato anche in precedenti studi relativi al tasso di drop-out tra i finalisti dei mondiali juniores di altre discipline: lanci, mezzofondo, mezzofondo prolungato.

Parole-chiave: SPECIALIZZAZIONE / DROP-OUT / ABBANDONO PRECOCE / 400HS

L'allenamento della forza "speciale-specifica" nel salto in alto.

Giuliano Corradi

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 32-41

Si definisce un esercizio di forza "speciale - specifica" una prova che rispetti in parte o in toto il gesto di gara ma modificando le caratteristiche spazio temporali della tecnica, riducendo o aumentando la velocità esecutiva, mantenendo però una significativa correlazione col gesto di competizione sia sul piano dinamico che tecnico. In tal senso si propongono esercitazioni, con l'adeguata modulazione di utilizzo e la relativa ciclizzazione programmatica

Parole chiave: SALTO IN ALTO / TECNICA / SPECIFICITA' DELL'ALLENAMENTO / FORZA / METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO / PERIODIZZAZIONE / ESERCIZIO

Dal lancio al lancio del giavellotto

Burkhard Looks

Atletica Studi n. 3/4, luglio-dicembre 2013, anno 44, pp. 44-54

La prestazione nel lancio del giavellotto non dipende soltanto dalle capacità condizionali ma anche, in gran parte, dalla sensibilità dell'atleta rispetto al lancio. Esperienze di lancio il più possibile varie in età infantile facilitano il successivo processo di apprendimento. Viene presentata una progressione che serva come linea guida di base. Si propone un percorso ideale passando dall'atletica in età dell'infanzia, alla tappa dell'allenamento di base, sino a giungere all'allenamento di costruzione. In realtà, le richieste delle diverse fasce di età non possono essere circoscritte così come rappresentato nel presente contributo, ma andrebbero valutate di caso in caso, unendo tra loro i vari esercizi a seconda del livello di preparazione dei diversi soggetti, e rispettandone l'individualità.

Parole-chiave: GIAVELLOTTO / METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO / ADOLESCENTE / SPECIFICITA' DELL'ALLENAMENTO

This decreasing trend of the drop out proportion was recorded also in previous studies concerning drop-out rate among finalists of junior world championships of other disciplines: throwing events, middle distance running and long distance running.

Key-words: SPECIALIZATION / DROP-OUT / YOUNG ADULT / 400HS

"Special-specific" strength training in high jump.

Giuliano Corradi

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 32-41

A 'special - specific' strength exercise is defined as a drill respecting partly or fully the action executed during the competition, but modifying space-time characteristics of technique, reducing or increasing execution speed, and maintaining a significant correlation with the competitive action both dynamically and technically. To this purpose some exercise are proposed, with an appropriate use modulation and the relative planning with cycles.

Key-words: HIGH JUMP / TECHNIQUE / SPECIFICITY OF TRAINING / STRENGTH / METHOD / PERIODIZATION / DRILLS

From throwing to javelin throw

Burkhard Looks

Atletica Studi no. 3/4, July-December 2013, year 44, pp. 44-54

Javelin throw performance does not depend only on conditioning, but also, mostly on athlete's feeling as to the throw. Throwing experiences as various as possible during childhood facilitate the successive learning process. A progression serving as basic guidelines is presented. An ideal pathway is proposed, passing from track and field during childhood, to the stage of the basic training to get to building training. In reality, the demands of the different age categories cannot be circumscribed, as illustrated in the present contribution, but each single case should be evaluated, joining the various drills, according to the level of preparation in different subjects, and respecting their individuality.

Key-words: JAVELIN THROW / METHOD / ADOLESCENT / TEACHING