



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche

Nuovo catalogo

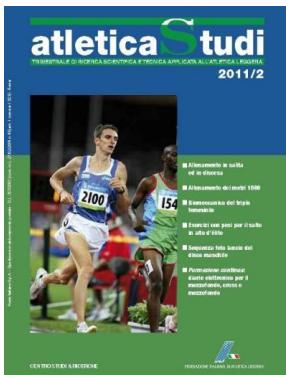


**delle pubblicazioni realizzate dalla
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**

**Rivista / supplementi di ATLETICA STUDI /
video / CD-ROM / DVD**

Aggiornato a: ottobre 2013

La rivista Atletica Studi



- **Da 40 anni un riferimento fondamentale per chi opera nell'ambito della pratica o della scienza dello sport.**
 - **Pubblicata dalla F.I.D.A.L. – Centro Studi & Ricerche.**
 - **E' una Rivista trimestrale con supplementi periodici.**
 - **Gli articoli pubblicati sono suddivisi secondo diverse aree.**
 - **Scienze sociali e sport:** le caratteristiche psicologiche e sociologiche (personalità, apprendimento, motivazioni, preparazione psichica).
 - **Biologia ed allenamento:** le basi fisiologiche, la biomeccanica, gli adattamenti e le implicazioni per l'allenamento
 - **Studi e statistiche:** ricerche ed analisi statistiche applicate
 - **Metodologia - tecnica e didattica:** l'allenamento (principi, metodologia, programmazione, controllo), l'insegnamento tecnico, il talento.
 - **Medicina dello sport:** traumatologia, alimentazione, auxologia.
 - **Management dello sport:** le organizzazioni sportive di qualità, le risorse, l'evento atletico, gli aspetti tributari e fiscali, l'idoneità, l'attività scolastica, le norme antidoping.
 - **Scuola e giovani:** giovani: motricità e sport, le proposte didattiche di attività motorie e sportive.
 - **Sport per tutti e salute:** le conoscenze per sostenere la pratica per tutte le età.
- **Le rubriche**
 - **Formazione continua:** le informazioni su convegni, corsi e seminari, per la formazione continua di tecnici e dirigenti. Discussioni su tematiche dell'allenamento. Ricerche bibliografiche: segnalazioni su testi e riviste di recente pubblicazione
 - **Recensioni:** Segnalazione di testi di particolare interesse a carattere generale e tecnico.

40 anni di Atletica Studi on-line

Collegandosi alla sezione internet FIDAL di Atletica Studi, i tecnici regolarmente tesserati possono 'scaricare' gli articoli della rivista fin dalla sua prima pubblicazione (1970) fino all'anno 2009: <http://centrostudi.fidal.it/>

E' possibile selezionare gli articoli attraverso una ricerca per parole-chiave e poi effettuare il 'download' degli articoli in formato pdf.

è ancora disponibile il supplemento:

30 ANNI DI ATLETICASTUDI (1970-1999). L'indice per la ricerca 'manuale':

- *Informazioni bibliografiche su tutti i lavori pubblicati nei 30 anni di Atleticastudi.*
- *Oltre 1000 riferimenti bibliografici, 450 autori.*
- *271 parole-chiave per individuare articoli pubblicati per ricerche bibliografiche, tesi, studi*

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

Atletica Studi – DVD

Dall'allenamento giovanile all'alta prestazione Metodologie a confronto

3a Convention nazionale dei tecnici di atletica leggera
San Vincenzo, 30 marzo / 1 aprile 2012

Gli atti delle relazioni principali della 3a Convention in 2 DVD

3a CONVENTION NAZIONALE
TECNICI ATLETICA LEGGERA

DALL'ALLENAMENTO GIOVANILE
ALL'ALTA PRESTAZIONE:
Metodologie a confronto



- **Gregoire Millet** - La periodizzazione dell'allenamento
- **Filippo Di Mulo** - Strategie di sviluppo dall'allenamento giovanile
- **Vincenzino Siani** - Il ruolo della nutrizione nelle moderne strategie di allenamento
- **Herbert Czingon** - Strategie di sviluppo dell'allenamento nelle specialità di potenza: dal giovanile all'alta prestazione
- **Vincenzo Canali** - La postura come prevenzione di traumi da carico iterativo e ottimizzazione del gesto tecnico
- **Francesco Butteri** - I massimi comuni denominatori delle tecniche dell'atletica: le fondamenta per una corretta specializzazione

La tecnica: apprendimento, tecnica, biomeccanica

2a Convention nazionale dei tecnici di atletica leggera
Ancona, 26-28 marzo 2010

Gli atti completi della 2a Convention in 6 DVD per circa 14 ore totali

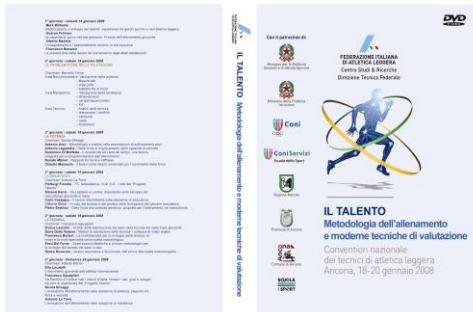


- *I 6 DVD in un cofanetto realizzato dal Centro Studi & Ricerche FIDAL*
- *Contenuti tecnici e scientifici di alto livello di oltre 25 relazioni della Convention*
- *Il video della sessione pratico-dimostrativa sul campo*
- *Le più recenti acquisizioni sulla metodologia dell'insegnamento della tecnica in atletica leggera*
- *Gli atti dei 5 gruppi di specialità*

Il talento: metodologia dell'allenamento e moderne tecniche di valutazione

1a Convention nazionale dei tecnici di atletica leggera
Ancona, 18-20 gennaio 2008

Gli atti completi della Convention in 6 DVD per 15 ore totali



- *I 6 DVD in un cofanetto realizzato dal Centro Studi & Ricerche FIDAL*
- *Contenuti tecnici e scientifici di alto livello di oltre 30 relazioni della Convention*
- *Una novità per i convegni: il video della sessione pratico-dimostrativa della valutazione sul campo*
- *Le più recenti acquisizioni sulla metodologia e sulle tecniche di valutazione in atletica leggera*
- *Gli atti dei 3 gruppi di lavoro: potenza, resistenza, tecnica*

Atti del convegno in DVD:
L'allenamento sportivo tra ricerca e sperimentazione
Come utilizzare la ricerca in campo pratico
Modena, 13 dicembre 2008



- *Applicazione della ricerca biomeccanica per il miglioramento della performance tecnica*
- *L'allenamento della forza nelle discipline di endurance*
- *L'allenamento degli sprint ripetuti – Come utilizzare la ricerca per sviluppare un programma di allenamento*
- *Allenamento e valutazione negli sport di squadra: cosa dice l'evidenza scientifica?*
- *Lo sviluppo delle senso percezioni nel processo di allenamento – Sviluppo di un programma attraverso la ricerca*

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

I MANUALI DI ATLETICA STUDI

Tecnica e didattica

Il manuale tecnico della IAAF per l'allenamento di base dell'atletica leggera.



CORRERE, SALTARE, LANCIARE

La Guida Ufficiale IAAF per l'insegnamento dell'atletica
Testo base per il corso per aspirante tecnico

Supplemento al n. 1-4/2011, 244 pagg

CORRERE - Fondamentali della corsa / Sprint / Partenza da terra / Medie e lunghe distanze / staffette / Ostacoli / Corsa con siepi

MARCIARE

SALTARE – Fondamentali dei salti / Salto in lungo / Salto triplo / Salto in alto / Salto con l'asta

LANCIARE – Fondamentali dei lanci / Lancio del giavellotto / Getto del peso - tecnica lineare / Getto del peso – tecnica rotatoria / Lancio del disco / Lancio del martello

PROVE MULTIPLE

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

IL NUOVO MANUALE DELL'ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA

Testo base per il corso per i corsi per istruttori

Supplemento al n. 1-4/2010, 320 pagg

Il Centro studi & Ricerche della FIDAL ha pubblicato il *Nuovo Manuale dell'Istruttore di Atletica Leggera*. Il testo è stato elaborato secondo gli orientamenti ed i programmi didattici del progetto di formazione istituzionale dei tecnici e costituisce il testo di riferimento per il corso per istruttori. Il testo è costituito da 4 parti.

La prima parte è stata tratta dal testo della IAAF "Introduction to Coaching", con un approccio adeguato ai nostri tempi ed alle esigenze che vengono poste dall'allenamento giovanile. La principale novità è la centralità della figura del tecnico, quindi sulle 'abilità' che lo caratterizzano ed il ruolo che deve ricoprire in un contesto educativo di tipo sportivo.

La seconda parte è dedicata alla *preparazione motoria di base*. Con questo termine, desunto dal preatletismo generale, si fa riferimento alla formazione del giovane atleta, quindi con particolare attenzione anche agli aspetti neuromuscolari o coordinativi.

La terza parte è il corpo centrale del testo, riferito all'insegnamento dell'atletica, cioè alle conoscenze delle basi della tecnica delle specialità e, soprattutto, alla didattica, con le relative progressioni di insegnamento. Questa parte è il frutto del lavoro della struttura tecnica federale, elaborato attraverso il confronto continuo tra i tecnici e grazie alle esperienze da loro svolte proprio nella formazione di base dei tecnici. In particolare la terza parte è il normale sviluppo del Manuale della IAAF "Correre, saltare, lanciare" utilizzato, nella prima fase di approccio della formazione per il conseguimento del livello di istruttore.

La quarta parte, la "Miniguida per l'atletica paralimpica", costituisce un contributo del CIP, ed in particolare alla FISPES, che hanno aderito con grande entusiasmo. E' importante che l'insegnamento delle basi dell'atletica sia patrimonio anche dei giovani disabili e sappiamo come gli obiettivi siano comuni ai giovani in termini di integrazione e di sviluppo della personalità, oltre quindi l'apprendimento di questa o quella abilità.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

IL MANUALE DELL'ALLENATORE DI ATLETICA LEGGERA

Tre volumi - Il manuale dell'allenatore rappresenta la raccolta di lavori elaborati dai tecnici federali, sulla base di numerosi anni di applicazione e di allenamento con atleti di diversi livelli. E' uno strumento fondamentale che contiene l'insieme delle indicazioni di tipo tecnico e metodologico per la programmazione delle attività riferite ad atleti di media e alta qualificazione.

Contenuti:



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera"

Prima parte: generalità, corse e marcia

Vol. 32, 2001, lug-set, suppl. 3, 272 pagg

Note di metodologia dell'allenamento (Ugo Ranzetti)

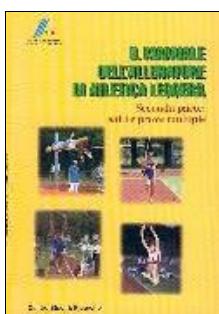
La Forza (Elio Locatelli)

L'allenamento delle corse veloci (Giovanni Bongiorni, Francesco Uguagliati)

L'allenamento delle corse con ostacoli (Roberto Frinolli e coll.)

L'allenamento del mezzofondo (Nardino Degortes)

L'allenamento della marcia (Sandro Damilano, Antonio La Torre)



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera"

Seconda parte: salti e prove multiple

Vol. 32, 2001, ott-dic, suppl. 4, 96 pp.

I Salti (G. Tucciarone e coll.)

L'allenamento del salto in alto (A. Zamperin)

Salto con l'asta (F. Ambrogi, V. Petrov)

L'allenamento di lungo e triplo (G. Tucciarone, R. Pericoli)

L'allenamento delle prove multiple (R. Avogaro)



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera"

Terza parte: i lanci

Vol. 33, 2002, gen-giu, suppl. 1, 160 pp

L'allenamento dei lanci (D. Di Molfetta, N. Silvaggi)

Lancio del peso (N. Silvaggi)

Lancio del disco (S. Simeon)

Lancio del martello (G. Bricchese, G. Guarnelli)

Lancio del Giavellotto (D. Di Molfetta)

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

IL MANUALE DELL'ISTRUTTORE DI ATLETICA LEGGERA.



AA.VV

Vol 30, 1999, ott-dic, suppl. 4, 328 pagg.

Parole chiave: *atletica leggera, insegnamento, allenamento, apprendimento, tecnica, crescita, fondo, mezzofondo, salto in lungo, gara di velocità, salto triplo, salto con l'asta, lancio del disco, corsa ad ostacoli, lancio del martello, lancio del giavellotto, getto del peso, attività giovanile, marcia, staffetta, salto in alto.*

Il testo costituisce una versione aggiornata del volume già pubblicato nel 1994. Contiene alcuni elementi di innovazione, raccolti dalla pratica "sul campo", dalla letteratura specializzata e dalle indicazioni dei corsi di formazione. Il testo, elaborato da un collettivo di tecnici specialisti nella preparazione dei giovani atleti, presenta una parte introduttiva, denominata "la prestazione motoria in età giovanile", dedicata ad argomenti di fondamentale importanza per tutti coloro che operano con i giovani: *teoria del movimento, metodologia dell'insegnamento, psicologia e biologia*. Anche la seconda parte, dedicata all'insegnamento di base delle discipline, presenta integrazioni di indicazioni metodologiche sulla costruzione dei piani di allenamento. Inoltre i singoli capitoli sulle specialità sono integrati da schemi esemplificativi di periodizzazione annuale e da esercizi di autovalutazione. Innovazioni sono state inoltre effettuate nella parte grafica con illustrazioni aggiornate.

Il Manuale dell'Istruttore di atletica leggera è il testo ufficiale di riferimento per i corsi del primo livello di formazione dei tecnici, appunto l'istruttore. Può essere inoltre utilizzato per la formazione universitaria nell'approccio iniziale degli studenti di Scienze Motorie per l'insegnamento delle specialità atletiche.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

IL NUOVO MANUALE DEL DIRIGENTE DI ATLETICA LEGGERA

***Il management
per i dirigenti***

Il Management delle società sportive – vol. 1

Martinelli G., Fischetto G., Del Rosario V., Esposito G.

Vol 38, 2006, lug-dic, suppl. 2, 160 pagg (1).



Aspetti giuridico-fiscali - G. Martinelli

Capitolo 1: le società ed associazioni sportive dilettantistiche / capitolo 2: gli attori del mondo dello sport: aspetti lavoristici e fiscali / capitolo 3: i contratti pubblicitari / capitolo 4: responsabilità e coperture assicurative / capitolo 5: adempimenti previsti dal Codice della Privacy

Aspetti giuridici, assicurativi, medici ed antidoping in atletica leggera – G. Fischetto
Visite di idoneità / Assicurazione infortuni e responsabilità civile / Normativa sportiva e legislazione statale sul doping

Organizzazione degli eventi - Valentina Del Rosario, Giovanni Esposito

Capitolo 1: l'organizzazione degli eventi: scopi e opportunità / capitolo 2: la pianificazione strategica dell'evento / capitolo 3 - Le fasi dell'organizzazione degli eventi / Appendice / Bibliografia

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

ALLENAMENTO E TECNICA

MEZZI E METODI D'ALLENAMENTO DELLO SPRINTER D'ELEVATO LIVELLO *di Filippo Di Mulo*

Supplemento di Atletica Studi 2009



Sommario

Introduzione / Metodo scientifico / Organizzazione e periodizzazione dell'allenamento / Fattori che determinano la prestazione dello sprinter / Mezzi e metodi d'allenamento: esperienze dirette sullo sviluppo della resistenza specifica dello sprinter; mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità; le andature tecniche; la forza; lo sviluppo della forza nello sprinter; esperienze dirette sulla strategia pluriennale dello sviluppo della forza nello sprinter; esperienze personali sulla gestione del talento / Il metabolismo energetico nelle gare di sprint: distribuzione dello sforzo / Dalla fisiologia alla pratica di campo / il controllo dell'allenamento / Proposte d'allenamento per sprinter d'elevato livello / La preparazione tecnica delle staffette / Analisi statistica, valutazioni tecniche e curiosità dal mondo della velocità / Aggiornamento analisi statistica

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

L'ALLENAMENTO DELLE SPECIALITÀ DI CORSA VELOCE PER GLI ATLETI D'ÉLITE *di Carlo Vittori*

Supplemento di Atletica Studi 2003

Sommario

Che cos'è la velocità / La ritmica / Il modello di comportamento ritmico in una corsa veloce / Modelli di riferimento della corsa rapida ed ampia / Modello tecnico-biomeccanico dei 100 m / L'allenamento della lunghezza e della frequenza dei passi / Esercizi per l'ampiezza dei passi / Esercizi per la frequenza dei passi / Loro caratteristiche / Multi-balzi orizzontali e corsa balzata (es. speciali)



Skip con e senza cavigliere e skip con e senza cintura zavorrata (es. speciali) / Sprint con traino e sprint con cavigliere (es. specifici) / Progressivi con cinture e senza (esercizio specifico) / Esercizi di corsa ampia" e "corsa rapida" (esercizi specifici) / La tecnica della corsa veloce: la cinematica, la dinamica, le varie fasi / l'uso dei blocchi per la partenza / i mezzi ed i metodi di corsa veloce / la supervelocità: mezzi e metodi / la forza / le diverse espressioni della forza / l'allenamento delle varie espressioni della forza: forza massima (es. generale), forza esplosiva (es. speciale), forza esplosivo-elasticità (esercizio con balzo è speciale), forza "eccentrico-riflessa" (es. speciale) / Esercizi di compensazione / Esercizio integrativo / Esercizi per i piedi e loro muscoli motori / La distribuzione dei mezzi / La sollecitazione della forza dello sprinter nel periodo agonistico / La resistenza / L'allenamento della resistenza alla velocità: mezzi e metodi / L'allenamento della resistenza lattacida (o capacità lattacida) / La distribuzione dello sforzo / le prove di "sintesi" / la resistenza aerobica: i mezzi ed i metodi / prove frazionate / le prove ad intermittenza-progressivi di corsa / la "ciclizzazione dell'allenamento": composizione e definizione dei cicli, dei macrocicli di allenamento / il controllo dell'allenamento / Metodologia dei controlli

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

L'ALLENAMENTO NELL'ATLETICA GIOVANILE

A cura dei tecnici federali - supplementi ad Atleticastudi 2003



I due testi rappresentano il risultato di un gruppo di lavoro federale sull'allenamento nelle diverse specialità, riferito alle fasce di età dell'adolescenza, dai 12 ai 19 anni, fondamentali per la valorizzazione del talento in atletica leggera. Viene così completato il percorso che Carlo Vittori aveva iniziato con il testo "la formazione del giovane corridore dai 12 ai 19 anni" sulla specialità della corsa veloce.



Sommario - Prima parte

Le corse La formazione del giovane corridore di resistenza di *Pietro Endrizzi* / La corsa ad ostacoli di *Gino Falcetta e Luigi Carrozza* / Le staffette di *Giovanni Bongiorni*

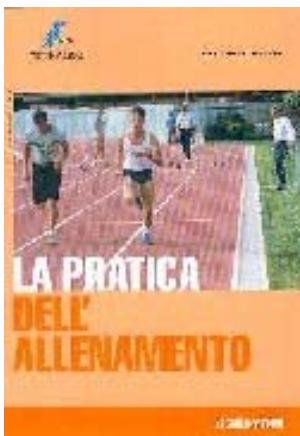
I salti Il salto in alto di *Enzo Dal Forno* / Il salto con l'asta nelle categorie giovanili di *Fabio Pilori* / I salti in estensione di *Claudio Mazzaufo*

Sommario - Seconda parte

I lanci Aspetti metodologici dell'allenamento nelle categorie giovanili di *Domenico Di Molfetta* / Lancio del peso di *Nicola Silvaggi* / Il lancio del disco nelle categorie giovanili di *Francesco Angius* / Il lancio del martello di *Renzo Roverato* / Il lancio del giavellotto: tecnica, didattica e metodologia per le categorie giovanili di *Domenico Di Molfetta*

La marcia di *Antonio La Torre*

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)



LA PRATICA DELL'ALLENAMENTO

di Carlo Vittori

supplemento ad Atleticastudi 2003

Per la produzione editoriale del Centro Studi & Ricerche, un nuovo testo di una illustre figura del mondo dell'atletica italiana. "La pratica dell'allenamento", firmata dal prof. Carlo Vittori, è una pubblicazione di contenuto puramente tecnico. E' un contributo per la formazione del giovane atleta, con particolare riferimento alla fascia di età 12-19 anni. Se ne consiglia la lettura a coloro che sono impegnati nella formazione dei giovani atleti, per gettare le basi del raggiungimento di futuri risultati. Gli studenti dei corsi di laurea in Scienze Motorie e dei Master in Specializzazione sportiva possono avere importanti spunti per la loro carriera professionale.

I titoli dei capitoli:

la premessa sull'allenamento moderno / gli aspetti di tipo psico-pedagogico / le problematiche della programmazione / la classificazione degli esercizi / i parametri dell'allenamento / la supercompensazione / le capacità fisiche (forza, velocità, resistenza) ed i metodi di sviluppo e controllo / le problematiche dell'apprendimento.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE CORRIDORE DAI 12 AI 19 ANNI.

Carlo Vittori



Vol 28, 1997, gen-apr, suppl.1/2,
114 pagg.

Parole chiave: corsa veloce, tecnica, allenamento, insegnamento, biomeccanica, esercizio, adolescente.

Si tratta di un manuale dell'avviamento e del perfezionamento della tecnica di corsa dei giovani. Nella prima parte del testo questi sono gli argomenti: strategia dell'attività sportiva giovanile, scelta degli obiettivi e della specialità da praticare, principi dell'allenamento giovanile, organizzazione temporale dell'insegnamento e dell'allenamento, concetti di apprendimento e di sviluppo della condizione fisica, sviluppo della forza muscolare, uso del preatletismo generale. La seconda parte del testo cura le tematiche relative alla tecnica ottimale di corsa, alle sue caratteristiche meccaniche e cinematiche e alle strategie di individuazione e di correzione degli errori.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

SCIENZA E ALLENAMENTO

Un contributo scientifico fondamentale per lo sviluppo del talento

Contributi e prospettive sul tema del talento in atletica leggera

AA.VV.

Supplemento di Atletica Studi 2007, pp.296

Atletica Studi propone ai lettori un testo sul tema del talento al fine di sviluppare le conoscenze e per favorire lo scambio di informazioni e di discussioni tra gli addetti ai lavori, in particolare tra i tecnici



L'occasione è offerta dalla 1a Convention dei tecnici di atletica leggera promossa ed organizzata dalla FIDAL, che ha tra i suoi obiettivi prioritari il rilancio delle tematiche relative al talento. Il testo contiene, nella prima parte, una serie di contributi tratti dalla letteratura internazionale, con diversi tipi di approccio: gli autori degli articoli sono infatti ricercatori e studiosi della metodologia dell'allenamento, della psicologia evolutiva, della fisiologia, della teoria dell'apprendimento, della sociologia e di altre discipline scientifiche. La seconda parte contiene interventi di tecnici della struttura federale su alcuni aspetti relativi alle singole specialità, quale contributo rivolto ad affrontare le varie problematiche così come si presentano nella pratica.

Sommario

La capacità di carico dei giovani atleti di alto livello - *Gudrun Fröhner*

Lo sviluppo, concetto centrale per la promozione del talento - *Winfried Joch*

Il moderno sistema di ricerca del talento per lo sport agonistico in età evolutiva - *Włodzimierz Starosta*

La diagnosi del talento sportivo - *Andreas Hohmann*

La prevenzione dei traumi nello sport giovanile - *Gudrun Fröhner, Wolfgang Tronick*

I talenti sportivi ci ricordano il futuro - *Günter Hagedorn*

Il fenomeno del drop-out nelle scuole d'élite dello sport: autoregolazione? *A.M. Elbe J. Beckmann B.Szymanski*

Metodi di previsione e controllo del talento - *Alberto Madella*

La promozione dello sport d'elite in età evolutiva in Germania - *Klaus Karl*

La ricerca e la promozione del talento nel confronto internazionale - *Helmut Digel*

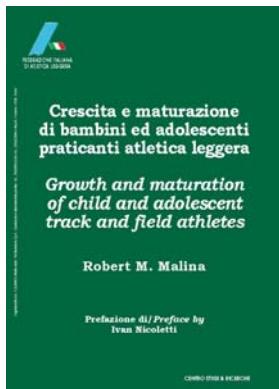
Come si riconosce un corridore di talento? - *Paul Schmidt*

Relazioni dei tecnici

- Allenamento giovanile: specializzare o... non specializzare!? ... “questo e' il problema” - *Francesco Butteri*
- *Il muscle lab ed i test da campo: lettura integrata per il controllo del processo di sviluppo fisico e tecnico dell'atleta* - Domenico Di Molfetta
- Dalla forza al miglioramento delle capacità di velocità - *Antonio La Guardia*
- *Analisi ed evoluzione della distribuzione nel salto triplo nei giovani* - *Enrico Lazzarin*
- *Il balzo, mezzo universale per lo sviluppo della forza* - *Claudio Mazzaufa*
- *Utilizzo pratico dell' analisi cinematica: dall' individuazione dell' errore alla personalizzazione della scelta metodologica e tecnica* - *Renzo Roverato*
- Marcia giovanile: rapporto fra tecnici e giudici – Conflittualità o diversa visione tecnica - *Vittorio Visini*
- Sviluppo, maturazione e tutela del “talento” nel salto in alto: come “salvare” e crescere i nostri giovani saltatori - *Angelo Zamperin*

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

Un contributo scientifico fondamentale alle conoscenze che si riferiscono alla crescita dei giovani (bambini ed adolescenti).



Crescita e maturazione di bambini ed adolescenti praticanti atletica leggera

Growth and maturation of child and adolescent track and field athlete

di Robert M. Malina

Supplemento di Atletica Studi 2006, pp. 464

Si tratta di un lavoro di particolare consistenza, pubblicato in due lingue: italiano ed inglese. Le caratteristiche antropometriche e le modalità dinamiche di sviluppo di giovani praticanti atletica leggera in fase di crescita, quali di queste siano associate al valore della prestazione sportiva, quali e in che misura abbiano capacità predittive per le future prestazioni sono l'oggetto preminente della branca scientifica di cui questa opera di un autore di notevole prestigio a livello internazionale, Robert M. Malina, costituisce una pregevolissima summa. Un capitolo è dedicato ai principi e alle osservazioni finora acquisite sullo sviluppo e maturazione infantile e adolescenziale nella popolazione generale. Particolare attenzione viene rivolta alla adolescenza, per l'importanza che riveste nell'auxologia sportiva. La valutazione della composizione corporea - con particolare riguardo al problema della obesità e al rapporto fra obesità e sport - e la maturazione scheletrica sono messe ben in evidenza. Il testo contiene un gran quantità di dati, sotto forma di tabelle, sulle differenze della crescita nelle varie specialità dell'atletica leggera

Sommario

Parte I – Quadro storico: 1.1 Studi su atleti di élite. 1.2 Studi su giovani atleti d'élite

Parte II – Principi di crescita e maturazione: 2.1 Concetti di crescita e maturazione. 2.2 Valutazione dello stato di crescita. 2.3 Valutazione del fisico – somatotipo. 2.4 Valutazione della composizione corporea. 2.5 Valutazione dello stato di maturità. 2.6 Modificazioni nelle dimensioni, proporzioni e composizione corporea. 2.7 Modificazioni nelle proporzioni corporee. 2.8 Il forte ‘spurt’ di crescita adolescenziale e la maturazione sessuale

Parte III – Crescita e stato di maturità di giovani atleti maschi praticanti atletica leggera: 3.1 Introduzione.

3.2 Atleti maschi praticanti atletica leggera. 3.3 Atlete praticanti atletica leggera. 3.4 Variazione per specialità dell'atletica leggera ed etnia.

Parte IV – Discussione. 4.1 Atleti maschi praticanti atletica leggera – Sintesi. 4.2 Atlete praticanti atletica leggera – Sintesi. 4.3 Variazione etnica tra gli atleti praticanti gare di pista. 4.4 Identificazione, selezione, sviluppo del talento. 4.5 Allenamento per lo sport, crescita e maturazione

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

Uno dei testi più recenti ed aggiornati sull'allenamento e sulle tematiche scientifiche che sono alla base di una moderna preparazione sportiva



LE BASI SCIENTIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN ATLETICA LEggera

Supplemento di Atletica Studi 2005, pp. 254

Si tratta di un lavoro di particolare originalità ed importanza: *Le basi scientifiche dell'allenamento in Atletica Leggera*. Il titolo pone l'attenzione sulla necessità del mondo dello sport, e di quello dell'atletica in particolare, di avvicinarsi sempre di più a tematiche 'basate scientificamente'. Occorre quindi dare forza alle conoscenze comuni, cercando di trarre gli spunti opportuni per conseguire i traguardi migliori: favorire, da una parte, l'avvicinamento allo sport dei nostri giovani e, dall'altra, conseguire i più alti risultati possibili.

Il messaggio che vogliamo inviare a quanti vogliono utilizzare questo lavoro è che occorre sempre porsi in discussione e riflettere di volta in volta sui diversi problemi che si pongono. *Gli autori:* studiosi di livello internazionale (USA, Russia, Polonia) e nazionale, tra i più grandi esperti nel campo delle scienze motorie.

Sommario

Giovani atleti: crescita, maturazione e influenza dell'allenamento, *Robert M. Malina*

Principi di auxologia, *Ivan Nicoletti*

Lo sviluppo delle capacità motorie coordinative dei giovani che praticano l'atletica leggera, *Włodzimierz Starosta*

Basi fisiologiche e principi metodologici dell'allenamento nella corsa di resistenza, *Yuri Verchošanskij*

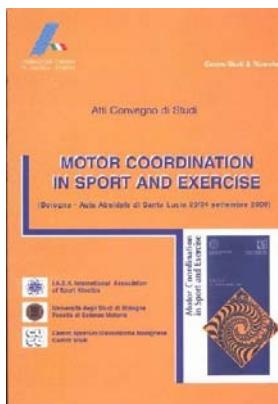
Aspetti generali dell'allenamento della forza, *Renato Manno*

Le diverse forme di valutazione applicate all'atletica leggera, *Franco Merni*

Metodologia dell'insegnamento in atletica leggera, *Alberto Madella, Claudio Mantovani*

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

Un'opera sullo sviluppo della motricità, dell'allenamento e della tecnica in età evolutiva.



MOTOR COORDINATION IN SPORT AND EXERCISE

Atti del Convegno di Studi - Bologna - Aula Absidale di Santa Lucia

Vol 31, 2000, apr-giu, suppl.2-3-4, 374 pagg.

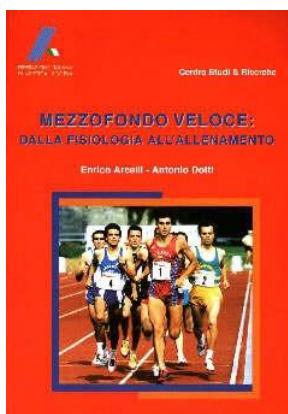
Le relazioni dei più grandi specialisti che hanno orientato gli studi sulla coordinazione motoria negli ultimi 30 anni, seguendo gli studi di Bernstein e Meinel, e largamente utilizzati nel nostro Paese fin dagli anni '80 (Schnabel, Hirtz, Hotz, Starosta, Starischka, Lijach). Uno strumento di rilevanza scientifica che fa il punto sulle ricerche riguardanti la formazione motoria dei giovani e lo sviluppo tecnico dello sport.

- Gli atti del Convegno di Bologna sulla coordinazione motoria, organizzato da:
 - **IASK (International Association of Sport Kinetics)**
 - **Università degli Studi di Bologna – Facoltà di Scienze Motorie**
 - **Centro Sportivo Universitario Bolognese – Centro Studi**
 - **FIDAL - Centro Studi & Ricerche**
- Le relazioni sono raccolte in 374 pagine, **nelle lingue italiana ed inglese**

Le 19 relazioni di 37 studiosi del campo delle scienze motorie

- L'importanza della coordinazione del movimento, struttura e gerarchia di elementi per lo sport e educazione fisica.
- Coordinazione motoria – Il processo fondamentale dell'attività motoria
- La struttura delle capacità coordinativo-motorie (ACM) negli atleti e nei ragazzi in età scolare ed i fattori.
- Capacità coordinative in giovani praticanti atletica leggera. Confronto con altri sport
- Periodi sensibili e critici dello sviluppo della coordinazione motoria ed il suo rapporto con l'apprendimento motorio
- La tecnica sportiva come espressione centrale della competenza di azione / Stabilità-variabilità negli atleti sotto carico
- Analisi di esercizi (EMG) come aiuto nella creazione di programmi di allenamento per lo sport e il mal di schiena
- Studio pilota sulle capacità coordinative in età prepubere
- Variazione di parametri condizionali e coordinativi relativi ad allievi praticanti e non praticanti attività motorie nell'extracurricolare / Rapporto esistente tra le cadute e l'equilibrio corporeo statico in donne anziane.
- Aspetti coordinativi nell'educazione motoria degli anziani
- La motivazione e l'abbandono. Studio di caso in due società di karate e scherma.
- Aspetti selezionati della capacità di "percezione dell'acqua" come viene percepita da canoisti e kayakisti di élite.
- Struttura della sensazione dell'acqua e gerarchia dei suoi componenti secondo gli allenatori di nuoto
- Alcuni aspetti del problema della sensazione dell'acqua nel nuoto / Valutazione di aspetti coordinativi in bicicletta
- Test di fitness motoria speciale per giocatori di tennis tavolo di alto livello
- Struttura e preparazione fisica della „percezione della palla“ secondo opinioni di giocatori e allenatori di tennis tavolo.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)



IL MEZZOFONDO VELOCE

Dalla fisiologia all'allenamento

Enrico Arcelli, Antonio Dotti

Vol 31, 2000, gen-giu, suppl. 1, pagg.

Il testo rappresenta l'evoluzione dei lavori e degli studi che gli autori hanno condotto negli anni sull'allenamento del mezzofondo in riferimento all'utilizzo delle acquisizioni di fisiologia. Il campo di applicazione riguarda l'allenamento del mezzofondo di media ed alta prestazione, l'allenamento giovanile, il riferimento per altre discipline aerobiche di breve e media durata diverse dalla corsa. Oltre che per gli allenatori e gli insegnanti, il testo può essere utilizzato anche da chi opera nel campo della fisiologia e della medicina applicata all'allenamento, negli ambiti formativi delle nuove facoltà di Scienze Motorie.

1. Fisiologia del mezzofondo veloce: aspetti generali / Il meccanismo aerobico: criteri generali di allenamento / Il meccanismo anaerobico lattacido: criteri generali di allenamento / I mezzi di allenamento costituiti da corsa / L'allenamento della forza nel mezzofondista veloce / La programmazione dell'allenamento / L'allenamento dell'atleta evoluto / L'allenamento dell'ottocentista che proviene dai 400 metri / Appendice 1
2. La spesa energetica per gli 800 e i 1500 metri. Appendice 2. Lo sprint finale del mezzofondista / Appendice 3. Il Passaggio ai 200 e ai 400 metri durante le gare di 800 metri

L'ALIMENTAZIONE NEL MEZZOFONDO, NEL FONDO E NELLA MARCIA

Enrico Arcelli, Stefano Righetti

Introduzione di Stefano Baldini - Vol 44, 2013, lug-dic, suppl. 1, pagg. 104



L'ALIMENTAZIONE
NEL MEZZOFONDO, NEL FONDO
E NELLA MARCIA



Il testo costituisce il contributo di Enrico Arcelli, coadiuvato da Stefano Righetti, come risultato di anni di studi e di esperienze svolte nello sport in generale e dell'atletica in particolare. Si rivolge agli addetti dell'allenamento delle specialità di resistenza, dove Arcelli ha potuto dare il suo miglior contributo, frutto di esperienze ma anche della sua grande passione. L'interesse per queste specialità non è solo per l'aspetto agonistico, ma anche per lo stile di vita e per il mantenimento di un buon stato di salute.

Aspetti generali dell'alimentazione / alimentazione prima durante e dopo la gara e gli allenamenti / crampo muscolare / dieta per ridurre il rischio di infortunio / disturbi allo stomaco, all'esofago e all'addome durante o dopo la gara / anemia dell'atleta / Appendici: carboidrati, proteine, schede degli alimenti e dell'alimentazione sana

PSICOLOGIA PER L'ALLENATORE.

Alessandro Salvini, Elena Faccio, Alberto Cei, Enrico Agosti, Simona Iandolino

Vol 30, 1999, apr-giu, suppl. 2, 110 pagg.

Parole chiave: psicologia, allenamento, ansia, stress, allenamento Mentale, abilità, training autogeno, preparazione psicologica.

Il testo riguarda i temi dell'identità di genere e del rapporto con la prestazione, le motivazioni nello sport e la preparazione psicologica dell'atleta, gli aspetti sulle diversità di adattamento tra uomo e donna, l'analisi delle differenze di apprendimento dei processi cognitivi nello sviluppo motorio di base. Sono analizzati i fattori che condizionano il coinvolgimento dell'atleta nel suo approccio alla gara. Viene discussa l'integrazione dell'allenamento con i programmi di sostegno psicologico nelle esperienze dell'atleta (allenamento, gara).

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

I GIOVANI E LA SCUOLA

Una nuova proposta per lo sviluppo e la promozione dell'atletica leggera nella scuola e uno strumento utilità per gli insegnanti di attività motorie e per gli istruttori di atletica.

L'INSEGNAMENTO DELL'ATLETICA LEGGERA A SCUOLA per alunni dai 10 ai 14 anni

di Graziano Paissan

- Una guida che sviluppa percorsi di apprendimento motorio all'interno della realtà scolastica, in particolare delle scuole medie, con particolare attenzione alle problematiche pedagogiche ed alle più recenti acquisizioni nel campo della scienza del movimento e della metodologia dell'insegnamento.
- L'organizzazione delle attività viene curata con una notevole ricchezza di proposte operative. L'insegnante può utilizzare una grande quantità di strumenti per la valutazione e l'osservazione (griglie, schede).



Primo volume – LE CORSE

2001, suppl.1-2, 236 pagg

I contenuti dei capitoli:

Suggerimenti per la costruzione di un piano operativo. / L'organizzazione dell'attività dell'atletica leggera nel piano pluriennale / La scelta delle attività / Come organizzare l'intervento didattico / La corsa: introduzione, conoscenze essenziali della tecnica di corsa, la corsa veloce, la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli.

Secondo volume – I SALTI

2002, suppl.1-2, 176 pagg

I contenuti dei capitoli:

Introduzione ai salti/ Conoscenze essenziali della tecnica di salto / Il salto in lungo / Il salto in alto

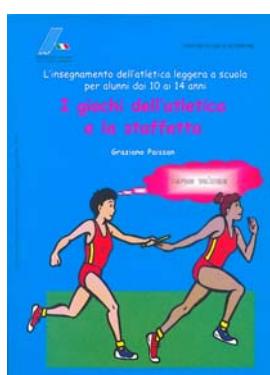


Terzo volume – I GIOCHI DELL'ATLETICA E LA STAFFETTA

2004, suppl.2, 160 pagg

I contenuti dei capitoli:

- Introduzione alle staffette - Il passaggio del testimone - Il cambio in velocità - Il gioco come elemento didattico essenziale nella costruzione della personalità dell'allievo e del futuro atleta - I giochi nell'atletica – le schede dei giochi



Quarto volume – I LANCI

2008, suppl-1, 270 pagg

I contenuti dei capitoli:

Sviluppo degli schemi motori e loro interrelazione, introduzione ai lanci, conoscenze essenziali della tecnica di lancio, il lancio del peso, il lancio del vortex, i lanci rotatori



Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

Gli altri supplementi di ATLETICASTUDI

I SALTI NELLE CATEGORIE GIOVANILI.

Graziano Paissan, con la collaborazione di Dino Ponchio.

Vol 25, 1994, mar-apr, suppl.2, 158 pagg.

I Giovani e la Scuola

Parole chiave: salto in lungo e in alto, salto con l'asta, salto triplo, allenamento, insegnamento, bambino. Il testo intende pervenire all'identificazione di un modello tecnico relativo alle discipline di salto dell'atletica che possa essere utilizzabile con i giovani e i giovanissimi. Il testo è quindi diretto sia al tecnico federale che opera nelle società sportive, sia all'insegnante di educazione fisica che opera in ambito scolastico. Il volume è suddiviso in sei parti: nella prima vengono illustrate le caratteristiche generali dei salti dell'atletica, nella seconda viene proposta una metodologia generale di educazione al salto, le parti successive sono dedicate alle singole discipline di salto e la parte conclusiva è dedicata alla valutazione e ai test.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

PREATLETISMO GENERALE A COPPIE

Laura Bortoli, Claudio Robazza

Vol 25, 1994, lug-ago, suppl.4. 102 pagg.

Allenamento e tecnica

Parole chiave: atletica leggera, esercizio, forza, coppia, adolescente

Il testo contiene una ricca esemplificazione di esercizi di sviluppo muscolare particolarmente adeguati ai giovani con obiettivi di potenziamento durante l'età evolutiva. Gli esercizi sono illustrati da tavole con chiare descrizioni e sono suddivisi per tipologie: arti superiori ed inferiori, busto (per la mobilizzazione della muscolatura addominale e dorsale), andature, esercizi di lotta e di opposizione, esercizi di trasporto.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

LE GARE DI VELOCITÀ. LA SCUOLA ITALIANA DI VELOCITÀ: 25 ANNI DI ESPERIENZA DI CARLO VITTORI E COLLABORATORI.

Carlo Vittori Vol 26, 1995, mar-apr, suppl.2, 190 pagg.



Parole chiave: gara di velocità, allenamento, tecnica, metabolismo energetico, fisiologia, resistenza, 400 M., biomeccanica, corsa ad ostacoli.

Il testo raccoglie una serie di contributi elaborati nel quadro dell'esperienza della scuola Italiana di velocità, guidata da Carlo Vittori. Sono analizzati i concetti base dell'allenamento sportivo, il modello di prestazione delle varie prove di velocità, la bioenergetica muscolare e i principali mezzi di allenamento degli sprinter, il modello ritmico di riferimento delle prove di velocità, la strategia di sviluppo della resistenza alla velocità e dell'allenamento del quattrocentista e le metodologie di controllo dell'allenamento.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

LA PROGRAMMAZIONE AGONISTICA ANNUALE DI UN GIOVANE DISCOBOLO

Francesco Angius

Vol 27, 1996, gen, suppl.1, 96 pagg.

Parole chiave: *lancio del disco, allenamento, periodizzazione, tecnica, ciclo di allenamento, microciclo.*

Il testo fa riferimento ad esperienze condotte con un lanciatore del disco di buona qualificazione. Oggetto del lavoro sono le scelte sulla programmazione dell'allenamento, le caratteristiche della periodizzazione in rapporto alle caratteristiche dell'atleta e della tecnica. Particolare attenzione viene rivolta alla struttura dei mesocicli e dei microcicli, alle strategie per raggiungere i picchi di forma e alle soluzioni a problemi specifici come nel caso degli infortuni.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)

IL DECATHLON. *Renzo Avogaro*

Vol 29, 1998, gen-giu, suppl.1/2/3, 80 pagg.



Parole chiave: *decathlon, storia, regolamento, punteggio, tecnica, tattica, allenamento, competizione.*

I temi: la storia e le origini della specialità del decathlon, le sue caratteristiche generali, il regolamento, i fattori limitanti principali della disciplina, con riferimento alle tipologie degli atleti e alla prestazione di gara. Le principali caratteristiche dell'allenamento e la tipologia dei mezzi da utilizzare, i principali errori tecnici associati alle modalità della loro opportuna correzione. La problematica complessa della gestione della situazione di gara e l'evoluzione più recente della specialità con un'attenzione particolare alle competizioni olimpiche e alle prove indoor.

Scienza e allenamento

LA MARCIA -ASPETTI SCIENTIFICI E TECNICI

AA.VV.

Vol 30, 1999, apr-giu, suppl.3, 136 pagg.

Parole chiave: *marcia, tecnica, didattica, allenamento, gara, valutazione, test, prestazione, fisiologia, costo energetico, traumatologia.*

Sono le relazioni presentate al convegno "Aspetti fisiologici e biomeccanici della marcia", organizzato a Castellanza dal Centro Studi & Ricerche, in collaborazione con la MAPEI, Divisione Sport. I lavori pubblicati presentano le firme di alcuni tra i più grandi esperti di fisiologia dello sport e di tecnici della disciplina.

Contenuti: Considerazioni sul tempo di esaurimento e sul consumo di ossigeno in condizioni di steady-state, a diversi carichi di lavoro / La valutazione funzionale del marciatore ai fini prestativi / Il rifornimento della prova di marcia nei 50 km. / Analisi del passo nella marcia mediante "rilievo a terra" / Costo energetico della marcia / Andamento del costo energetico della marcia in funzione della velocità / La lunghezza del passo di marcia / La lunghezza del passo in funzione della velocità di marcia, con differenti inclinazioni del suolo a con differenti sovraccarichi / Relazione tra la lunghezza del passo e alcune caratteristiche antropometriche dei marciatori / Valutazione dei disturbi all'apparato locomotore nel marciatore / L'allenamento dei marciatori slovacchi, finlandesi e italiani.

Per prezzi e modalità di acquisto vai al link di [AtleticaShop](#)