

ABSTRACT

Sport giovanile organizzato. Parte 1: benefici potenziali della pratica

Robert M. Malina

Atletica Studi n. 4/2008, ottobre-dicembre 2008, anno 39, pp. 3-16

La partecipazione allo sport organizzato ha un potenziale di esperienze ed effetti positivi per i giovani. La pratica dello sport è un'esperienza soddisfacente per la maggior parte dei bambini ed adolescenti. Il compito di coloro che lavorano nello sport giovanile è di fornire un ambiente nel quale si possono realizzare i benefici potenziali. In alcuni casi, la linea tra i benefici potenziali ed i rischi può essere abbastanza sottile e forse confusa, come risulta evidente quando si discute sui comportamenti morali ed etici. L'autore mette in risalto i benefici potenziali della pratica sportiva per i bambini e gli adolescenti, distinguendo tra la totalità dei giovani praticanti e quella piccola parte che raggiunge livelli di élite. I benefici si riferiscono agli aspetti fisico-motori, sociali e psicologici, ma soprattutto alla funzione fondamentale che deve essere svolta dagli adulti per favorire l'effettiva realizzazione dei benefici.

Parole chiavi: ADOLESCENTI / BAMBINO / BENEFICIO/ RISCHIO / SPORT PER TUTTI / ELITE ATHLETE / SOCIETA' SPORTIVA / PARTECIPAZIONE /

Rapporto fra forza, elasticità e stiffness in età evolutiva

Renato Manno

Atletica Studi n. 4/2008, ottobre-dicembre 2008, anno 39, pp. 17-29

L'azione del sistema muscolare nelle prestazioni di corsa, di salto e di lancio avviene attraverso la rapida sequenza di allungamenti e accorciamenti. In particolare l'accorciamento è il motore della prestazione e quindi causa dell'accelerazione del corpo o di un suo segmento con la conseguente proiezione del corpo o di un attrezzo come avviene, ad esempio, nei lanci o nei salti. L'autore tratta gli elementi teorici che caratterizzano questo tipo di movimenti in riferimento ai giovani. In particolare analizza i rapporti che esistono tra la forza, l'elasticità e la stiffness. Quest'ultima, come noto, misura la "durezza" di un corpo cioè la sua resistenza all'allungamento che le forze che agiscono su di esso provoca-

Organized youth sport. Part 1: potential benefits of participation

Robert M. Malina

Atletica Studi no. 4/2008, October-December 2008, year 39, pp. 3-16

Participation to organized sport has a potential of experiences and positive effects for youth. Practising a sport is a satisfactory experience for most children and adolescents. The task of people working in youth sport is of creating an environment, where potential benefits can be achieved. In some cases, the line between potential benefits and risks can be very slight and maybe confused, as it results apparent when moral and ethical behaviours are discussed. The author points out the potential benefits of sport participation for children and adolescents, distinguishing between the mass of young people practising and the little part, who reach elite levels. The benefits are referred to physical, social psychological motor aspects, but especially to the main function, which has to be carried out by the adults, to favour the effective realization of benefits.

Key-words: CHILD / BENEFIT/ PARTICIPATION/ASSOCIATION/ ADOLESCENT/ SPORT FOR ALL / ELITE ATHLETE / CLUB/

Relationship between strength, elasticity and stiffness in the evolutive age

Renato Manno

Atletica Studi no. 4/2008, October-December 2008, year 39, pp. 17-29

The action of the muscular system in running, jumping and throwing performance is produced through a quick sequence of lengthening and shortening. In particular the shortening is the motor of the performance and thus it causes the acceleration of the body, or of one of its segment with the consequent projection of the body or of an implement, as it happens in throwing and jumping events. The author deals with the theoretical elements, characterizing this kind of movements in young people. The relationships existing between strength, elasticity and stiffness are analyzed in detail. Stiffness, as it is known, measures the "hardness" of a body that is its resistance to lengthening, which the forces provoke, act-

no. Vengono inoltre proposte soluzioni di tipo metodologico per l'applicazione dei concetti esposti.

Parole-chiave: FORZA / ELASTICITÀ / STIFFNESS / ADOLESCENTE / MOVIMENTO

Progetto metodologico per le prove multiple

Renzo Avogaro

Atletica Studi n. 4/2008, ottobre-dicembre 2008, anno 39, pp. 31-44

Partendo dall'analisi delle prestazioni ottenute dai giovani in Italia nel 2008, l'autore presenta un progetto riguardante le prove multiple. A tal fine propone agli allenatori una serie di indicazioni di tipo metodologico per l'allenamento dei giovani praticanti, con particolare attenzione al rapporto tra preparazione fisica tecnico-coordinativa. Viene proposto un protocollo di esercitazioni tecniche per ciascuna specialità delle prove multiple, suddivise per corse, salti e lanci.

Parole-chiave: PROVE MULTIPLE / ALLENAMENTO / TECNICA / METODOLOGIA / ESERCIZI / ADOLESCENTE /

Organizzare un allenamento bilaterale

Frank Lehmann

Atletica Studi n. 4/2008, ottobre-dicembre 2008, anno 39, pp. 45-54

L'articolo affronta una questione molto discussa in atletica leggera, quella della lateralità. L'argomento è stato oggetto di trattazione in un testo della Federazione tedesca di atletica leggera (*Atletica leggera per bambini*). Le considerazioni sono fondamentali per l'allenamento di base. Infatti quella della mono- o bilateralità è indubbiamente una questione che gli allenatori devono saper affrontare nell'allenamento di base con i loro atleti. L'articolo pone diverse domande: in atletica leggera è necessario utilizzare e stimolare entrambi i lati del corpo in tutte le esercitazioni? Quali sono le proposte razionali, che è possibile portare sul campo? In questo articolo l'autore descrive in generale la questione della lateralità e fornisce una raccolta di esercizi, utili per risolvere alcune problematiche.

Parole-chiave: COORDINAZIONE / LATERALITÀ / ADOLESCENTE / BAMBINO / TEORIA DELL'ALLENAMENTO / ESERCIZIO

ing on it. Methodological solutions are also proposed for the application of the enunciated concepts.

Key-words: STRENGTH/ ELASTICITY/ STIFFNESS / ADOLESCENT/ MOVEMENT

Methodological project for the multiple events

Renzo Avogaro

Atletica Studi no. 4/2008, October-December 2008, year 39, pp. 31-44

Starting from the analysis of the performances obtained by young athletes in Italy in 2008, the author presents a project concerning the multiple events. To this purpose he proposes to coaches a series of methodological indications for training young athletes, having a particular attention to the relation between physical preparation and technical-coordinative aspects. A protocol of technical drills for every discipline of the multiple events, distinguished in running, jumping and throwing events, is proposed.

Key-words: MULTIPLE EVENTS / TRAINING / ADOLESCENT/ METHODOLOGY / TECHNIQUE / DRILLS

Organizing a bilateral training

Frank Lehmann

Atletica Studi no. 4/2008, October-December 2008, year 39, pp. 45-54

The paper deals with a very discussed question in track and field, the topic of laterality. It was dealt with in a book of the German Track and Field Federation (*Track and field for children*). The considerations are critical for the basic training. As a matter of facts the question of the mono- or bi-laterality is without any doubts a problem that the coaches must be able to face during basic training with their athletes. The paper raises a number of questions: in track and field is it necessary to use and stimulate both sides of the body in all exercises? Which are the rational proposals, which can be applied in the field? In this article the author describes in general the topic of laterality and provides a series of drills, which can be useful to solve some problems.

Key-words: COORDINATION / LATERALITY / METHODOLOGY / CHILDREN / ADOLESCENT/ TRAINING THEORY / DRILLS