

ABSTRACT

Attività fisica dei giovani: salute potenziale e benefici della condizione fisica

Robert M. Malina

Atletica Studi n. 2/2008, aprile-giugno 2008, anno 39, pp. 3-16

Attualmente esistono squilibri tra l'attività fisica e lo stile di vita sedentario, con una continua riduzione dell'attività, che determina un'epidemia di obesità e di fattori di rischio metabolici per le malattie cardiovascolari nei giovani. L'attività fisica viene studiata dal punto di vista del costo energetico, degli stress e degli sforzi associati al dover sopportare un peso e le forze di reazione al terreno. La condizione fisica e l'abilità sono altre importanti dimensioni di attività. Il contesto si riferisce ai tipi e agli ambienti delle attività, e include il gioco, l'educazione fisica, l'attività fisica, lo sport, il lavoro ed altro. La sedentarietà si esprime in termini di insufficiente spesa energetica, di forza e condizione fisica associate alla salute, con una componente culturale fondamentale nella società (scuola, studio, lettura, arte, televisione, videogame). Anche il trasporto motorizzato è una forma di inattività, che è molto apprezzata dai più alti segmenti della società. L'articolo pone la questione dei benefici per la salute derivanti da una attività fisica, regolata da opportune quantità e tipologie. I risultati sono tratti dai lavori di un comitato dei "Centers for Disease Control" (Centri per il Controllo delle malattie). Sono analizzati gli indicatori sullo stato cardiovascolare, la sindrome metabolica e le complicazioni causate dall'obesità nei giovani. Sono state considerate le comparazioni tra giovani attivi e meno attivi basate su studi longitudinali incrociati. E' stata inoltre valutata l'influenza di programmi di attività specifica sugli indicatori della salute

Parole-chiave: ATTIVITÀ FISICA / SEDENTARIETÀ / ANALISI LONGITUDINALE / LINEE GUIDA / PREVENZIONE

Asimmetria della forza massima negli arti inferiori nei velocisti di diverso livello sportivo

Tadeusz Juskiewicz, Włodzimierz Starosta

Atletica Studi n. 2/2008, aprile-giugno 2008, anno 39, pp. 17-23

Nelle pubblicazioni riguardanti il tema della preparazione atletica dei velocisti alcuni autori si sono limitati a misurare la forza di un solo arto inferiore oppure utilizzava-

Physical Activity in Youth: Potential Health and Fitness Benefit

Robert M. Malina

Atletica Studi no. 2/2008, April-June 2008, year 39, pp. 3-16

Currently there are unbalances between physical activities and sedentary lifestyle, with a continuous reduction of the activity, which determines an epidemic of obesity and of metabolic risk factors for the cardiovascular diseases in young people. Physical activity is studied from the point of view of energy cost, of stresses and of efforts associated to bearing a weight and the ground reaction forces. Physical fitness and skills are important dimensions of activity. The contexts refer to the kinds and environment of the activities, and include games, physical education, physical activity, sport, work and others. Sedentariness is expressed in terms of insufficient energy expenditure, of strength and physical condition associated to health, with main cultural components in the society (school, study, reading, art, television, videogames). Also the motorized transport is a form of inactivity, which is valued by major segments of society. The paper examines the issue regarding the benefits for health deriving from a physical activity, regulated by opportune volumes and typologies. The results derive from the works of a committee of the "Centers for Disease Control". The indicators of the cardiovascular state of the metabolic syndrome and the complications caused by obesity in youth are examined. The comparisons between active and less active youth based on longitudinal cross sectional studies are taken into account. The influence of the programs of specific activities on health indicators was also evaluated.

Key-words: EXERCISE / SEDENTARINESS / OBESITY / LONGITUDINAL STUDY / GUIDELINES / PREVENTION

Lower limbs maximal strength asymmetry in sprinters of different sport level

Tadeusz Juskiewicz, Włodzimierz Starosta

Atletica Studi no. 2/2008, April-June 2008, year 39, pp. 17-23

In the publications concerning the topic of sprinters' physical preparation some authors limited themselves to measure the strength of only one lower limb or they

no la somma dei risultati di entrambe le gambe, o anche la loro media aritmetica. Lo scopo del presente studio è invece la definizione dell'asimmetria nello sviluppo della forza muscolare degli arti inferiori dei velocisti a diverso livello di preparazione sportiva. Agli studi sono stati sottoposti 125 velocisti delle diverse classi sportive e di età differenti. La misurazione della forza isometrica massima dei vari gruppi di muscoli delle estremità inferiori sono state condotte col metodo di B.M. Ryba?ko. Nel processo di perfezionamento delle abilità sportive, l'asimmetria nello sviluppo della forza degli arti inferiori inizialmente "aumentava", raggiungendo l'apice negli atleti di II classe, mentre negli atleti di livello superiore cominciava a "diminuire". In base alla somma dei risultati ottenuti dai diversi gruppi muscolari sottoposti allo studio si è constatato che nel 72% dei casi la gamba di spinta era più forte di quella di slancio. Ciò significa che quasi 1/3 dei soggetti studiati otteneva risultati migliori per la gamba di slancio, ovvero eseguiva lo stacco da terra con l'arto "più debole". Per gli indici della gamba di slancio si è rilevato un rapporto più razionale tra gli estensori e i flessori di coscia, gamba e piede. Era inoltre più stretto il loro rapporto di correlazione coi risultati della corsa sui 100 m.

Parole-chiave: CORSA VELOCE / FORZA MASSIMA / ASIMMETRIA

Il miglioramento delle componenti aerobiche dei 400 metri

Enrico Arcelli, Marina Mambretti, Giuseppe Cimadoro, Giampiero Alberti

Atletica Studi n. 2/2008, aprile-giugno 2008, anno 39, pp. 24-30

L'articolo si propone di trovare un'indicazione quantitativa dei vantaggi sulla prestazione che possono derivare dall'incremento delle componenti aerobiche e quindi di suggerire metodiche di allenamento appropriate per ottenere un miglioramento del meccanismo aerobico stesso. Tra queste l'allenamento delle componenti aerobiche centrali, l'allenamento delle componenti aerobiche periferiche, la corsa progressiva, frazionata e intermittente; il tutto secondo tre cicli di allenamento

Parole-chiave: CORSA 400 M PIANI / ALLENAMENTO AEROBICO / METODOLOGIA

I tesserati alla Fidal dal 1982 al 2007

Enzo D'Arcangelo

Atletica Studi n. 2/2008, aprile-giugno 2008, anno 39, pp. 31-50

In questo lavoro vengono analizzati i dati relativi ai tesserati Fidal dal 1982 al 2007, distinti per sesso e cate-

used the sum of the results of both legs, or also their arithmetic mean. The aim of this study is, on the contrary, the definition of the asymmetry in the development of lower limbs muscular strength in sprinters with different level of physical preparation. 125 sprinters of different class level and age were the sample of the studies. The measurements of maximal isometric strength of the various muscular groups of lower extremities were performed with B.M. Ryba?ko's method. During the process of sports skills improvement, the asymmetry of lower limbs strength development initially "increased", reaching the apex in athletes of II class, while in higher level athletes it began to "decrease". According to the sum of the results obtained by the different muscular groups studied, it was verified that in 72% of the cases the impulsion leg was stronger than the swinging leg. That means that almost 1/3 of the studied subjects obtained better results for the swinging leg that is they performed the take-off from the ground with the "weaker" leg. As to the indexes of the swinging leg a more rational relationship was recorded between extensor and flexor muscles of leg, thigh and foot. There was also a stricter correlation with the results in the 100 m running.

Key-words: SPRINTING / MAXIMAL STRENGTH / ASIMMETRY / TRAINING / TESTING

Improvement of the aerobic qualities in 400 meters

Enrico Arcelli, Marina Mambretti, Giuseppe Cimadoro, Giampiero Alberti

Atletica Studi no. 2/2008, April-June 2008, year 39, pp. 24-30

The purpose of the paper is of finding a quantitative indication of the advantages on performance, which can derive from the increase of the aerobic components and, thus of suggesting appropriate training methods to obtain an improvement of the same aerobic mechanism. Among them, the training of the central aerobic components, the training of the peripheral aerobic components, progressive, fractioned and intermittent running; all in three training cycles.

Key-words: 400m / AEROBIC TRAINING / METHOD /

Fidal memberships from 1982 to 2007

Enzo D'Arcangelo

Atletica Studi no. 2/2008, April-June 2008, year 39, pp. 31-50

In this work the data related to people enrolled to Fidal from 1982 al 2007 are reported, distinguished accord-

gorie. Vengono proposti alcuni criteri di classificazione e sono stati costruiti vari indicatori statistici. L'analisi evidenzia la notevole crescita del movimento master-amatori nel periodo in esame cui fanno da contrappeso le difficoltà dei settori agonistici giovanili e assoluti. Si analizza anche il peso della componente femminile all'interno della Fidal.

Parole-chiave: STATISTICA / STUDIO DESCRITTIVO / TESSERATI / DIFFERENZE DI GENERE / ETÀ / DONNA

I giovani e il mezzofondo

Pietro Endrizzi

Atletica Studi n. 2/2008, aprile-giugno 2008, anno 39, pp. 51-57

L'articolo fa riferimento alla relazione presentata dall'autore al Convegno di aggiornamento per insegnanti e allenatori dal titolo: "L'atletica va a scuola" (Faenza, 26 ottobre 2007). L'articolo si rivolge agli allenatori di atletica, ma anche agli insegnanti di Educazione Fisica. Spetta principalmente agli insegnanti di EF il compito di fornire stimoli, proposte che rinforzino nei ragazzi/e le abilità e competenze motorie, pre-requisiti fondamentali per chiunque si ponga obiettivi agonistici importanti. Vengono proposte tabelle riassuntive che sintetizzano in modo pratico le esperienze realizzate quotidianamente in diverse realtà italiane. Si tratta di proposte che possono costituire una traccia di lavoro per i ragazzi/e che nella scuola, attraverso i gruppi sportivi, vogliono mettersi alla prova e provare a dar spazio alle loro attitudini.

Parole-chiave: MEZZOFONDO / GIOVANI / METODOLOGIA / SCUOLA / MOTIVAZIONE

ing to gender and categories. Some criteria of classification are proposed and various statistical indicators are used. The analysis points out the considerable growth of the master-amateur movement in the considered period, to which the difficulties of the competitive youth and seniors sectors act as a counterbalance. The importance of the female component inside Fidal is also analysed.

Key-words: STATISTICS / DESCRIPTIVE STUDY / MEMBERSHIP / GENDER DIFFERENCE / WOMAN / AGE FACTOR

Youth and middle distance running

Pietro Endrizzi

Atletica Studi no. 2/2008, April-June 2008, year 39, pp. 51-57

The paper refers to the lecture presented by the author at the Conference on Teachers' and Coaches' education: "Track and field goes to school" (Faenza, 26 October 2007). The paper is addressed to track and field coaches, but also to physical education teachers. It is up to physical education teachers' to give motivations, proposals reinforcing in young people the skills and motor competence, which are fundamental requirements to everyone who has important competitive goals. Some tables are proposed, summarizing in a practical way the experiences realized daily in different places in Italy. These are proposals, which can represent a work plan for pupils, who want to test themselves and exploit their aptitudes at school, participating to sports groups.

Key-words: MIDDLE DISTANCE RUNNING / ADOLESCENT / SCHOOL / METHOD / MOTIVATION