

AEBS - ATHLETICS EFFICACY BELIEFS SCALE



Per la misurazione dell'efficacia percepita nell'atletica leggera

Patrizia Steca, Andrea Greco, Francesca Castellini e Antonio La Torre

- **Casa Editrice:** Giunti O.S. Organizzazioni Speciali www.giuntios.it
- **Anno di pubblicazione:** 2012
- **Destinatari:** Atleti praticanti le diverse specialità dell'atletica leggera
- **Somministrazione:** 15'-20' minuti
- **Numero di item:** 30 item comuni più 7-9 item per la parte specifica
- **Campione italiano:** 936 atleti agonisti (553 uomini e 383 donne) di età compresa tra 14 e 65 anni (2010-2011)
- **Qualifica richiesta:** Psicologi

dello sport, allenatori, società sportive

La *Athletics Efficacy Beliefs Scale* (AEBS) è il primo strumento sviluppato in Italia per la misurazione delle convinzioni di efficacia percepita nelle diverse specialità dell'atletica leggera. Il test, costruito sulla base della social-cognitive theory di A. Bandura unita a una profonda conoscenza di questa disciplina sportiva, rappresenta un valido strumento da utilizzare in percorsi di miglioramento, sia in gara che in allenamento, della performance del singolo atleta, che viene accuratamente valutato per ogni specialità praticata (corsa, lanci e salti).

Lo psicologo dello sport, l'allenatore o lo staff tecnico – adeguatamente formati – possono rilevare con l'AEBS punti di forza e di debolezza dell'atleta e studiare programmi di prevenzione e intervento, grazie anche alle tecniche di potenziamento proposte nel manuale.

Caratteristiche chiave

- Facilità di somministrazione.
- Scoring immediato grazie al modulo autoscoring.
- Ampia rassegna di tecniche di potenziamento.

Struttura

La AEBS è costituita da una scala per la valutazione dell'autoefficacia percepita, composta da due parti: **Parte generale comune a tutti gli atleti** (30 item): indaga l'efficacia percepita dell'atleta in relazione a sei aree: *Concentrazione e gestione delle forze, Gestione dei mo-*

menti critici, Autoregolazione e gestione delle relazioni, Gestione delle condizioni atmosferiche, Atletica/vita privata e Gestione dell'avversario.

Parte specifica variabile in funzione della specialità praticata

(7-9 item): misura le convinzioni degli atleti di saper gestire e mettere in pratica aspetti tecnico-tattici relativi alla propria specialità (corsa: 100, 200 e 400 metri piani, 100-110 e 400 metri con ostacoli, marcia, gare di fondo; lancio del martello, del giavellotto, del disco e del peso; salto in alto, in lungo e con l'asta).

Utilizzo

La AEBS può essere utilizzata per individuare gli elementi e le situazioni che ostacolano l'atleta nel raggiungimento di una performance ottimale, siano essi dovuti a fattori esterni o intrinseci (stress, distraibilità, burnout, ecc.).

La rilevazione di aree di forza e di debolezza permette di impostare un adeguato piano di potenziamento, volto a rafforzare la convinzione di efficacia percepita dai soggetti, e al monitoraggio della conquista degli obiettivi prefissati durante e al termine del programma.

Anche in assenza di obiettivi specifici, inoltre, la AEBS è un utile strumento di valutazione nel tempo delle convinzioni degli atleti in merito alle proprie capacità.

Materiali

Il test è costituito da: manuale di istruzioni, fascicoli con domande e moduli di risposta autoscoring.

L'atleta compila il modulo di risposta e il somministratore, in modo agile e veloce, elabora i risultati in base alle indicazioni fornite dal manuale.

Gli autori

- **Patrizia Steca**, professore associato di Psicologia generale

presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Milano-Bicocca.

- **Andrea Greco**, dottorando di Psicologia sociale, cognitiva e clinica presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

- **Francesca Castellini**, laureata in Psicologia delle organizzazioni e dei comportamenti di consumo presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

- **Antonio La Torre**, professore associato di Metodi e didattiche delle attività sportive presso la Facoltà di Scienze motorie dell'Università degli Studi di Milano.

Casa editrice

assessment psicologicoclinico
gestione delle risorse umane scuo-
la orientamento

Collaborazione

Il Centro Studi & Ricerche FIDAL ha collaborato per la ricerca pubblica-
ta, diffondendo l'informazione pres-
so l'associazionismo e in occasione
di alcuni eventi. Obiettivo della ri-
cerca è lo studio dell'**autoefficacia percepita degli atleti**, ovvero
le convinzioni che l'atleta ha relati-
vamente alle proprie capacità di or-
ganizzare ed eseguire azioni per
raggiungere obiettivi stabiliti. Si in-
dagano poi le relazioni che inter-
corrono tra l'autoefficacia percepita
e altre *dimensioni psicologiche im-
portanti in ambito sportivo* come i
tratti di personalità, l'**orienta-
mento motivazionale**, la **coesio-
ne di gruppo** e la **prestazione**.
Importanti dati di ricerca sottoli-
neano come le persone con forti
convinzioni di autoefficacia sono si-
cure di potersi esprimere al meglio
delle proprie potenzialità, hanno
aspirazioni ambiziose, si impegna-
no nelle attività che fanno e si ri-
prendono rapidamente dagli
insuccessi; tutti questi sono ele-
menti importanti per una presta-

zione di **successo**.

L'utilizzo dei questionari è utile sia agli
atleti che agli allenatori, in quanto:

- gli **atleti**, dal profilo emergente
dalle risposte al questionario,
avrebbero la possibilità di ragio-
nare sulle attività o le azioni rela-
tive alla propria vita sportiva che
sentono di poter padroneggiare
meglio e quali, invece, li mettono
più in difficoltà;

- gli **allenatori**, dal profilo emer-
gente dalle risposte al questiona-
rio di ogni singolo atleta,
avrebbero la possibilità di perso-
nalizzare gli allenamenti, tenendo
anche in considerazione le con-
vinzioni del proprio atleta di saper
padroneggiare le diverse attività
o azioni importanti nella pratica
sportiva, sia in allenamento che
in gara.

I questionari sono compilati da **atle-
ti agonisti** (sia maschi che femmi-
ne con età superiore ai 14 anni)
praticanti gare in maniera costante
e continuativa durante l'anno.

I questionari si differenziano a se-
conda della **specialità praticata
dall'atleta** e sono raggruppati in 3
diverse batterie:

batteria per praticanti **corse** (com-
prende 100-200-400 metri piani,
100-110-400 hs, mezzofondo e
marcia);

- batteria per praticanti **lanci** (com-
prende lancio del peso, del gia-
vellotto, del disco e del martello);

- batteria per praticanti **salti** (com-
prende salto in lungo, triplo, in al-
to, con l'asta).

Tutte le informazioni ricavate dai
questionari vengono trattate nel
massimo rispetto delle leggi sulla
privacy, e sono utilizzate solo a sco-
po di studio e di ricerca ed intera-
mente analizzate in forma
aggregata.

La ricerca è stata condotta dal-
l'Università degli Studi di Milano-

Bicocca, in collaborazione con il
Centro Studi & Ricerche. Sono sta-
te contattate numerose società di
atletica, che ringraziamo per aver
fornito la disponibilità di atleti e tec-
nici. Le società sono state coinvolte
direttamente e in occasione delle
seguenti manifestazioni:

*Trofeo della Liberazione, Modena
25 aprile 2009, Maratona del Pice-
no, Porto S.Giorgio 17 maggio
2009, Finale CdS su pista u.23, Vi-
terbo 10-11 ottobre 2009. Si rin-
graziano anche le organizzazioni di
queste manifestazioni.*

ELENCO SOCIETÀ DI ATLETICA PARTECIPANTI ALLA RICERCA

Abruzzo

A.S.D. Bruni pubblicità Atletica Vo-
mano, Teramo

Atletica Gran Sasso, Teramo

U.S. Aterno Pescara, Pescara

Basilicata

Polisportiva Rocco Scotellaro Ma-
tera

S.S. "Podistica Bernaldese", Matera

Bolzano

Athletic Club 96, Bolzano

Calabria

A.S.D. Nuova Artemide, Cosenza

G.S. Atletica Cosenza, Cosenza

Campania

Libertas Polisportiva Amatori Atle-
tica Benevento

G.S. Fiamme Argento

Emilia Romagna

A.S.D. Calcestruzzi Corradini Ex-
celsior Rubiera, Reggio Emilia

Atletica Estense, Ferrara

Atletica Imola Sacmi Avis, Bolo-
gna Atletica Lugo e Atletica Imola
Sacmi Avis

Atletica Piacenza, Piacenza

Atletica Ravenna, Ravenna

Casa Modena Atletica, Reggio Emi-
lia

Cus Parma, Parma

Delta Atletica Sassuolo, Modena
G.S. Carabinieri
Podistica Cesenate, Forlì-Cesena
Polisportiva Sirio Nonantola, Modena

Reggio Event's, Reggio Emilia
Self Atletica Montanari&Gruzza, Reggio Emilia
Mollificio Modenese Cittadella

Friuli Venezia Giulia

A.S.D. Marathon U.O.E.I. Trieste, Trieste
A.S.D. Polisportiva Triveneto Trieste, Trieste
Associazione Maratonina Udinese, Udine
Atletica Alto Friuli, Udine
Atletica Brugnera Friul Intagli, Pordenone
Atletica Udinese Malignani, Udine
Cus Trieste, Trieste

Lazio

A.S. Roma CUS Atletica, Roma
A.S.D. Atletica Collesferro, Roma
A.S.D. Atletica Villa De Sanctis, Roma
A.S.D. Free Runners Lariano, Roma
A.S.D. Pegaso, Roma
ASD Atletica Alto Lazio Colavene, Viterbo
Asi Atletica Latina 80, Latina
Atletica Studentesca Reatina CA.RI.RI., Rieti
C.S. Aeronautica Militare
C.S. Esercito
E-Servizi Atletica Futura Roma, Roma
Fashion Sporting Team, Roma
Fiamme Gialle G.Simoni, Roma
G.M.S. Subiaco, Roma
G.S. Arcobaleno, Roma
G.S. Esercito 'Flight Runners'
G.S. Forestale
Gruppo Fondiaria SAI Atletica, Roma
Ostia Runners AVIS, Roma
Podistica dei fiori, Roma
Polisportiva Roma XIII, Roma
Running Club Futura, Roma

Liguria

Atletica spezia carispe, La Spezia

S.S. Trionfo Ligure, Genova

Lombardia

A.S.D. Atletica Brescia 1950, Brescia
A.S.D. Gruppo Alpinistico Vertovese, Bergamo
Atletica 100 Torri Pavia, Pavia
Atletica Bergamo 1959, Bergamo
Atletica Lecco Colombo Costruzioni, Lecco
Atletica Riccardi Milano, Milano
Atletica Saletti A.S.D., Nembro, Bergamo
Atletica Sestese Femminile
Atletica Valle Brembana, Bergamo
Atletica Virtus Castenedolo, Brescia
Ginnastica Comense 1872, Como
Italgest Athletic Club, Milano
Medirun Cus Bergamo, Bergamo
Nuova Atletica Fanfulla Lodigiana
Pro Sesto Atletica, Milano
S.S. ABC Progetto Azzurri, Milano
Sporting Club Alzano Lombardo, Bergamo

Marche

A.S.D. Atletica Maxicar Civitanova Marche, Macerata
A.S.D. Montegiorgio, Fermo
ASD Atletica Fabriano, Ancona
Associazione Sportiva Atletica Jesi, Ancona
Atletica Avis Macerata, Macerata
Atletica Marche Ancona, Ancona
Atletica Montecassiano, Macerata
Atletica Monturanese, Ascoli Piceno
Podistica Amatori Tolentino A.S.D., Macerata
Podistica Valtenna, Ascoli Piceno
Sport Atletica Fermo, Fermo
Tecno Adriatletica Marche

Piemonte

Atletica Alessandria, Alessandria
Atletica Canavesana, Torino
Atletica Mizuno Piemonte
Atletica Vercelli 1978, Vercelli
AVIS Atletica Ivrea, Torino
CO-VER Sportiva Mapei A.S.D., Verbania

Puglia

A.D.P. Gravina Aelecti, Atletica Gravina in Puglia, Bari
A.S.D. Kankudai, Bari
A.S.D. Olimpia Club Molfetta, Bari
A.S.D. Podistica Carovigno, Brindisi
Altratletica Locorotondo
Amici del ciclo - sezione podismo, Lecce
CUS Lecce

Sardegna

S.G. Amsicora, Cagliari
Sicilia
A.C.S.D. New Time Canicattì, Agrigento
A.P.B. Bagheria, Palermo
A.S.D. Agatocle Sciacca, Palermo
A.S.D. Milone, Siracusa
A.S.D. Palermo H.1330, Palermo
A.S.D. Universitas Palermo, Palermo
ASD Sport Club Catania
CUS Palermo, Palermo
Polisportiva Femminile Lib. Diana Siracusa, Siracusa

Toscana

A.S.D. Atletica Castello, Firenze
Assi Giglio Rosso, Firenze
Atletica Firenze Marathon, Firenze
Atletica Grosseto Banca della Maremma, Grosseto
Atletica Vinci, Firenze
Società Atletica Massimo Pellegri-
ni, Grosseto
Toscana Atletica Empoli Nissan
UISP Atletica Siena Terre Cablate,
Siena

Trento

G.S. Valsugana Trentino, Trento

Umbria

A.S. Athlon Bastia, Perugia
ASD Athletic Terni, Terni
CDP-T&RB Group, Perugia
G.S. Amleto Monti, Terni

Veneto

Associazione Sportiva Padova, PD
Atletica Bassano Running Store
A.S.D., Vicenza
Atletica Riviera del Brenta, Venezia
G.S. Fiamme Oro
Polisportiva Caprioli San Vito di Cadore, Belluno



FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO IN ETÀ GIOVANILE

di **Rowland Thomas W.**

ISBN: 9788860281449

Pagine: 300

Anno edizione: 2011

Il testo introduce alle *principali differenze fra l'apparato fisiologico dei bambini e quello degli adulti* analizzando in particolare i meccanismi alla base di tali diversità legati alla biochimica, alle differenze neuromuscolari, ai ritardi nella maturazione ormonale e sessuale. E' stato l'interesse nei confronti dell'esercizio fisico nei ragazzi che ha portato allo sviluppo di una intensa ricerca, i cui risultati hanno evidenziato le peculiarità della fisiologia di un adulto in divenire.

Agli occhi di un lettore alla ricerca di certezze, i pochi, pochissimi dogmi asseriti in questo libro per precisa scelta dell'autore, sembreranno poco rassicuranti ma è solo per correttezza scientifica che è stato scelto un atteggiamento giustificato dalla parzialità delle attuali

conoscenze sulla fisiologia dell'esercizio in età pediatrica che rende lo studio della materia per certi versi frustrante e per lo stesso motivo anche molto stimolante.

Uno strumento di lavoro inteso per un pubblico ampio che comprende studenti, professionisti in campo medico, educatori e riabilitatori fisici, professionisti della salute pubblica, scienziati e ricercatori in materia di esercizio fisico, per il mondo dello sport tutto; fondamentale per l'importanza come fonte di spunti bibliografici e come libro di testo per i corsi dedicati all'esercizio fisico in pediatria.

Questa seconda edizione americana, novità assoluta per l'Italia, è *particolarmente ricca nei quesizionari e nel glossario e ogni capitolo è preceduto da una esauriente e chiarissima introduzione degli argomenti trattati*. Di notevole rilievo i nuovi importanti motivi di riflessione introdotti sul massimo consumo di ossigeno, sulla potenza aerobica dei bambini e sul ruolo del sistema nervoso centrale.

Per informazioni:

il sito della Calzetti-Mariucci

INDICE

PREFAZIONE

INTRODUZIONE

Variazioni della curva di sviluppo fisiologico

Fattori ontogenetici e filogenetici

Fattori determinanti dello sviluppo fisiologico

Il principio dello sviluppo secondo la teoria della simorfosi

CAPITOLO 1 - L'IMPORTANZA DELLE DIMENSIONI CORPOREE

Dimensioni e funzioni: lezioni dall'allometria

Adattare le variabili fisiologiche alle dimensioni corporee

CAPITOLO 2 - ACCRESCIMENTO ED ESERCIZIO FISICO

Influenza dei fattori di crescita sul benessere fisico

Effetti dell'esercizio fisico sulla crescita

CAPITOLO 3 -

L'IMPATTO DELLA PUBERTÀ

La fase della pubertà

L'espressione fisiologica e anatomica della maturazione sessuale

Gli effetti della pubertà sull'efficienza fisica

Influenza esercitata dall'attività fisica sulla maturazione sessuale

CAPITOLO 4 -

IL SISTEMA METABOLICO

Concetti base della fisiologia dell'esercizio fisico

Riserve di ATP in condizione di riposo

La glicolisi

Il metabolismo aerobico

Gli effetti dell'allenamento

I bambini sono dei "non-specialisti" dal punto di vista metabolico?

CAPITOLO 5 -

L'ATTIVITÀ AEROBICA

Lo sviluppo del VO_{2max}

Esponenti ontogenetici per VO_{2max}

Il VO_{2max} (o VO_2 di picco) è davvero il VO_{2max} ? Fisiologia e Semantica

Il significato fisiologico dell'efficienza aerobica

Il VO_{2max} è in relazione con lo sviluppo dell'efficienza sotto sforzo?

Cinetica del consumo di ossigeno

Relazione tra efficienza aerobica e attività fisica

Differenze di genere nel VO_{2max}

CAPITOLO 6 - RISPOSTE

DELL'APPARATO

CARDIOVASCOLARE ALL'ATTIVITÀ FISICA

Mettere in rapporto le variabili cardiache alle dimensioni corporee

Risposte del sistema circolatorio all'attività fisica: principi di base
Risposte cardiovascolari ad un improvviso aumento progressivo dell'attività fisica

Esercizio fisico costante prolungato nel tempo

Dinamiche cardiache di recupero
Il fabbisogno energetico del miocardio

Ereditarietà delle dimensioni cardiache

L'esercizio isometrico (statico)

CAPITOLO 7 - RISPOSTE VENTILATORIE

Variazioni delle componenti ventilatorie nel corso dello sviluppo
Meccanica Ventilatoria

Controllo della Ventilazione

Mantenimento dei normali livelli di ossigeno nel sangue

Esercizio prolungato allo stato stazionario

CAPITOLO 8 - RICHIESTA ENERGETICA DELLA LOCOMOZIONE CON SPOSTAMENTO DI UN CARICO

Il significato dell'economia: il metodo allometrico è adeguato?

Frequenza del passo

Ipotesi del costo per la generazione della forza
Efficienza del passo e richiamo elastico

Efficienza muscolare

Co-contrazione muscolare

Differenze sessuali nell'economia dell'esercizio

Corsa in salita e in discesa
Implicazioni per il fitness aerobico

CAPITOLO 9 - ATTIVITA' BREVE E INTENSA E FITNESS ANAEROBICO

Fitness metabolico anaerobico

Fitness anaerobico in laboratorio:
il test Wingate al cicloergometro

Attività di breve durata sul cam-

po: lo sprint

Soglia anaerobica della ventilazione

Potenza esplosiva: salto in alto

CAPITOLO 10 - LA FORZA MUSCOLARE

La teoria della dimensionalità e la distribuzione allometrica

Sviluppo della forza muscolare
Fattori determinanti dello sviluppo

della forza muscolare

Spiegare i cambiamenti qualitativi

Danni muscolari

CAPITOLO 11 - LE RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO

L'allenamento della forza

Allenabilità dell'efficienza fisica in attività brevi e intense

Allenabilità aerobica

CAPITOLO 12 - TERMOREGOLAZIONE

Variazioni legate alla maturazione
Intolleranza al caldo e all'esercizio

Bilancio idrico

CAPITOLO 13 - SISTEMA NERVOSO CENTRALE E FITNESS FISILOGICO

Il CNS come "Regolatore"

Percezione dello stress da attività fisica

Influenze del sistema nervoso autonomo

Controllo del CNS sull'attività fisica

GLOSSARIO

NOTE BIBLIOGRAFICHE

AUTORE



PESISTICA: SPORT PER TUTTI GLI SPORT DI ANTONIO URSO

ISBN: 9788860282231

Pagine: 280

Anno edizione: 2011

Una caratteristica peculiare della pesistica è quella che, nonostante il passare del tempo, è capace di ringiovanire, di non lasciarsi rughe, ma al contrario, di sapersi adattare al tempo, alle esigenze dello sport moderno e di ogni atleta che vuole sviluppare la propria forza. È uno sport che ha dentro la "forza".

Questo ringiovanimento è dato anche dal fatto che conosce bene la storia dell'uomo e dello sport, è *tra le più antiche discipline al mondo*, ma, in particolare, è capace di allenare ogni sport essendo ancora oggi uno dei migliori sistemi conosciuti. Per tale ragione deve, inevitabilmente, mostrare freschezza ed appeal. In questo volume, è stata trattata la pesistica olimpica, *ma non solo*. Sono stati presi in considerazione tutti gli strumenti per trasferire questo modello di allenamento ad altri sport: *dalla corretta tecnica di sollevamento, alla prevenzione e correzione degli errori, così come, alla distribuzione del carico e dell'intensità di al-*

lenamento, prendendo in esame vari modelli di prestazione sportiva, , consigliando per ognuno di loro il metodo di allenamento.

Sono stati analizzati inoltre argomenti come la composizione corporea e l'influenza che la stessa ha sulla prestazione di forza, la prevenzione dei traumi, così come, illustrati concetti di riabilitazione funzionale. L'allenamento della forza generale e specifico di ogni sport, non può non avere correlazione con il metodo di allenamento della pesistica, ne è convinta la FIPE (Federazione Italiana Pesistica), il suo staff tecnico e scientifico e la NSCA-Italia; da tali convinzioni è nato questo volume destinato a tutti coloro i quali operano nell'ambito dello sviluppo forza. Per informazioni: il sito della Calzetti-Mariucci

INDICE

RINGRAZIAMENTI

PRESENTAZIONE

capitolo 1 - Dal sollevamento pesi alla pesistica moderna

Le origini del sollevamento pesi
Il 1800 un secolo determinante
L'evoluzione tecnico-stilistica nella pesistica

Il perché delle categorie

La pesistica femminile

Capitolo 2 - Analisi biomeccanica qualitativa della pesistica olimpica

Mezzi e limiti

Modelli biomeccanici qualitativi degli esercizi olimpici

Considerazioni tecniche dal punto di vista della meccanica

Uno studio italiano

Capitolo 3 - La tecnica nella pesistica

Considerazioni generali

La traiettoria del bilanciere nello stacco e nella tirata

La traiettoria nella spinta di slancio
Dinamica e cinematica dello strappo e della girata di slancio
Dinamica e cine-

matica della spinta di slancio

Capitolo 4 - L'utilizzazione del bilanciere

L'impugnatura

Il passo

Capitolo 5 - La tipologia degli esercizi

Esercizi da gara: lo strappo

Lo slancio: girata

La spinta

Esercizi ausiliari per lo strappo

Esercizi ausiliari per lo slancio: esercizi per la girata

Esercizi ausiliari per la spinta

Esercizi per lo sviluppo della forza specifica nello strappo

Esercizi per lo sviluppo della forza specifica nello slancio

Capitolo 6 - I principali errori tecnici e la loro correzione

Le condizioni che possono favorire gli errori

Concetto d'errore

Causa degli errori nello strappo

Cause di errore nella girata

Cause di errore nella spinta

Analisi delle possibili cause dei movimenti sbagliati

L'errore in competizione

Relazione tra prestazione ed errore

Capitolo 7 - La tecnica e l'allenamento

Concetti generali

Apprendimento della tecnica

Evoluzione dell'apprendimento

Principi didattici

I passi da seguire

Capitolo 8 - Insegnamento degli esercizi olimpici

Il metodo Druzhinin

Valutazione della tecnica sportiva

Capitolo 9 - La pianificazione dell'allenamento nella pesistica moderna

La programmazione

Concetto di allenamento

Struttura dell'allenamento

Indicazioni generali sulla distribuzione del carico di allenamento

Pianificazione del volume del carico set-

timanale

Intensità del carico di allenamento
Distribuzione dei sollevamenti nelle differenti zone d'intensità

I limiti della periodizzazione classica nella pesistica

Ulteriori considerazioni

Capitolo 10 - Gli esercizi fondamentali della pesistica e i principali gesti sportivi

Concetto di similitudine biomeccanica tra esercizi della pesistica e altri sport

Similitudini con i principali gesti sportivi

Il sollevamento pesi per gli altri sport

L'utilizzazione della pesistica nei vari sport

La pesistica adattata

Capitolo 11 - Ccomposizione corporea nel sollevamento pesi

Dr. Massimiliano Febbi

Dr. Carmine Orlandi

Studio della composizione corporea

Modello tricompartimentale

Nostra esperienza condotta su atleti olimpici della nazionale italiana

Capitolo 12 - Infortuni nella pesistica

Dr. Massimiliano Febbi

Dr. Stefano Spaccapanico

Introduzione

Patologie a carico del ginocchio

Patologie a carico del rachide lombare

Patologie a carico della spalla

Proposte di terapie nella patologia del pesista

BIBLIOGRAFIA

SDS - SCUOLA DELLO SPORT - RIVISTA DI CULTURA SPORTIVA ANNO XXX N. 91

Sommario

Alcuni scenari formativi

Marco Arpino

La formazione del sistema della preparazione degli allenatori nei Paesi dell'Unione europea



La professionalizzazione del settore sportivo e la formazione dell'allenatore

Corrado Beccarini, Claudio Mantovani
Processi formativi nei diversi Paesi europei e il progetto Life Long Learning per lo sport

La terza volta di Londra

Giovanni Esposito
A Londra 2012 vince la sostenibilità

TRAINER'S DIGEST

A cura di Mario Gulinelli
Prima va ucciso l'orso

Leggere l'avversario? possibilità e limiti

Gerhard Lehmann
La capacità di riuscire a "leggere" l'avversario: definizione, limiti e possibilità di sua formazione

Analisi biomeccanica del gioco delle bocce

Daniela Longo, Francesco Lucertin, Emanuele Lattanzi, Marino Serafini, Ario Federici
Una analisi del movimento del gioco delle bocce basata su tecniche optoelettroniche

Inserto: 45° anniversario della scuola dello sport

Intervista al Segretario Generale del Coni dott. Raffaele Pagnozzi
Offerta formativa Scuola dello Sport verso Londra 2012
Pubblicazioni consigliate

Indice di massa corporea e consumo

d'ossigeno nell'adolescenza

Mario Bellucci, Angelo Tulli, Carmelo Bazzano, Avery D. Faigenbaum, Valentina Cipriani, Michele Panzarino, Rita Casella, Caterina Pesce
Relazione tra il rapporto statura-ponderale e il massimo consumo di ossigeno in alunni dai 12 ai 14 anni

TRAINER'S DIGEST

A cura di Mario Gulinelli
Sovrappeso e obesità giovanili: quale attività fisica?

Agility

Gereon Berschin, Mario Hartmann
Importanza, allenamento e esame della capacità di cambiare direzione nei giochi sportivi: l'esempio del calcio

L'apprendimento della tecnica calcistica

Stefano D'Ottavio
Istruzioni per l'uso: come rendere funzionale l'insegnamento

Commento giuridico

Marco Ferrante, Giuliana Conte, Marco Arpino
Aspetti giuridici della lotta al doping

SDS - SCUOLA DELLO SPORT - RIVISTA DI CULTURA SPORTIVA ANNO XXX N. 92

Sommario

Il libro bianco sullo sport

Marco Ferrante, Giuliana Conte, Marco Arpino
Nuovi scenari e prospettive

Talento e tutor

Stefano Baldini
Una ricerca sul talento e il suo tutoraggio: l'esempio dell'atletica leggera

Una informazione ecologica ed efficace

Bruno Ruscello, Laura Pantanella, Gianluca Iaccarino, Stefano D'Ottavio
La conduzione tattica della gara: un aiuto all'allenatore dall'uso di Data Mining e di video Match Analysis in real-time, nell'esempio dell'Hockey di livello internazionale femminile



Il cervello: un organo con il quale pensiamo che pensiamo

Klaus Bartonietz
Prima parte: un panorama introduttivo sullo stato della ricerca neurologica

Dai master all'allenamento per la salute

Renato Manno
Le modificazioni delle capacità di forza nell'età avanzata e possibilità di allenarle

TRAINER'S DIGEST

A cura di Olga Yurchenko
La biomeccanica dell'affaticamento nella corsa

La capacità di carico nello sport giovanile

Gudrun Fröhner
Consigli medico-sportivi su come garantire la capacità di carico nello sport giovanile di alto livello. Decima parte: la prevenzione nei giochi sportivi d'invasione - calcio, handball, hockey prato

TRAINER'S DIGEST

A cura di Mario Gulinelli
Intensità o volume?

I meccanismi lesionali della muscolatura flessoria dell'arto inferiore

Gian Nicola Bisciotti
Eziologia e prevenzione delle lesioni muscolari della muscolatura flessoria degli arti inferiori