

Differenze di forza e potenza in uomini e donne: da una breve analisi comparativa dei record maschili e femminili nell'atletica leggera e in altri sport alla analisi delle potenzialità fisiche

Renato Manno.

Atletica Studi n. 4, ottobre-dicembre 2012, anno 43, pp. 3-18

L'allenamento della forza nella donna nello è un potente mezzo di incremento delle potenzialità di qualità della vita, di prevenzione e di forte compensazione di alcune specificità che possono limitare la prestazione sportiva. L'autore esamina una serie di caratteristiche che differenziano l'uomo dalla donna, in particolare per ciò che riguarda l'allenabilità. Riferimenti riguardano anche le specificità dell'età evolutiva oltre alle metodiche di allenamento più avanzate della forza

Parole-chiave: DONNA / FORZA / POTENZA / METODOLOGIA.

Elementi fondamentali della didattica del lancio del martello

Renzo Roverato

Atletica Studi n. 4, ottobre-dicembre 2012, anno 43, pp. 22-40

L'autore descrive gli elementi tecnici che un atleta deve possedere per poter eseguire un gesto corretto nella specialità del lancio del martello. Si pone l'obiettivo di rispondere ad alcune domande fondamentali: quando, nelle fasi di crescita di un giovane, è il momento giusto per far acquisire gli elementi fondamentali del gesto? Cosa, devono saper fare gli aspiranti martellisti per avere un percorso corretto o facilitato di apprendimento? L'articolo è corredato da numerose sequenze fotografiche che descrivono la didattica del lancio.

Parole chiave: LANCIO DEL MARTELLO / INSEGNAMENTO / ADOLESCENTE

Salto in lungo e in alto, salti multipli e salti con l'asta: dodici proposte di gara per il settore dei salti

Leichtathletiktraining

Atletica Studi n. 4, ottobre-dicembre 2012, anno 43, pp. 41-54

L'atletica leggera per i bambini e i giovani (sino ai 14 anni) deve comprendere tappe formative che consentano di accumulare esperienze motorie: le tappe intermedie per la formazione di base orientata alla competizione si percorrono coerentemente già con i bambini di 8, 10 e 12 anni di età. Per la Federazione tedesca di atletica leggera, le gare in età infantile possono essere suddivise in tre discipline fondamentali: la "corsa", il "salto" e il "lancio". Nel presente contributo vengono presentate in modo le discipline di salto. Per entrare più nel dettaglio sono presentate dodici schede di gara.

Parole chiave: SALTARE / INSEGNAMENTO / GARA / ADOLESCENTE / BAMBINO

L'inizio dell'orientamento: la pratica del ragazzo (*benjamin*) / cadetto (*minime*).

Philippe Leynier

Atletica Studi n. 4, ottobre-dicembre 2012, anno 43, pp. 41-54

Se si fa riferimento alle tappe della formazione dei giovani, si comprende facilmente che il formatore deve partire da quello che i giovani sanno fare e dal fatto di metterli in grado di realizzarsi nella forma culturale che l'uomo ha ben voluto dare all'insieme delle prove di corsa, salto e lancio. Si parla allora di educazione motoria, poi di educazione atletica o anche di "atletizzazione". L'articolo comprende schede che descrivono il passaggio nelle categorie giovanili, per dare risalto alla specializzazione graduale, indicando cambiamenti e obiettivi.

Parole-chiave: ADOLESCENTE / METODOLOGIA / SPECIALIZZAZIONE / CATEGORIE RAGAZZI / CATEGORIA CADETTI

Differences in strength and power between men and women: from a short comparative analysis of men's and women's records in track and field and in other sports to the analysis of the physical potentialities

Renato Manno.

Atletica Studi no. 4, October-December 2012, year 43, pp . 3-18

Strength training in women is a powerful means of increasing potentiality of life quality, of prevention and of strong compensation of some specific features, which can limit sport performance. The author examines a series of characteristics, differentiating men and women, in particular in relation to trainability. The references concern also the specificity of the developmental age, besides the most advanced strength training methods.

Key-words: WOMAN / STRENGTH / POWER / METHODOLOGY.

Main elements in teaching hammer throw

Renzo Roverato

Atletica Studi no. 4, October-December 2012, year 43, pp. 22-40

The author describes the technical elements an athlete has to acquire to be able of performing a correct action in hammer throw. He has the aim of answering to some fundamental questions: when, in the phase of the growth, is it the right moment to let acquire the main elements of the action? Which are the best modalities for the young beginners in this discipline to use a correct or facilitated teaching method? The article is completed with many photographic frames, describing the didactics of the throw.

Key-words: HAMMER THROW / TEACHING / ADOLESCENT/

Long jump and high jump, multiple jumps and pole vault: twelve proposals of competition for the jumping events Leichtathletiktraining

Atletica Studi no. 4, October-December 2012, year 43, pp. 41-54

Track and field for children and young people (until 14 years) has to take into account the educational stages, enabling to acquire motor experiences: the intermediate steps for the basic education aimed at the competition are already used in a coherent way with children of 8, 10 and 12 years of age. According to the German Federation of Track and Field, the competitions for children can be grouped in three main disciplines: "running", "jumping" and "throwing". In the present paper jumping disciplines are shortly presented (see table 1). Twelve cards of competition are illustrated.

Key-words: JUMPING / TEACHING / COMPETITION / CHILDREN / ADOLESCENT

Introduction to orientation: the participation of the category "benjamin" (under 13) and "minime" (under 15).

Philippe Leynier

Atletica Studi no. 4, October-December 2012, year 43, pp. 41-54

Referring to the developmental phases of young people, it is necessary to consider that the trainer has to start from what the young athletes are already able to do and from the fact that they have to create the right situation to realize themselves in the cultural form the men to gave to all the competitions of running, jumping and throwing. That's the reason why it is possible to talk of motor education, and after of athletic education. The paper includes some tables, describing the passage from one category to the other, identifying changes and goals, outlining the need of a gradual specialization.

Key-words: ADOLESCENT / METHOD / SPECIALIZATION / YOUTH CATEGORIES