

### 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](http://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 psicologico-clinico  
gestione delle risorse umane  
scuola orientamento

### Collaborazione

Il Centro Studi & Ricerche FIDAL ha collaborato per la ricerca pubblicata, diffondendo l'informazione presso l'associazionismo e in occasione di alcuni eventi. Obiettivo della ricerca è lo studio dell'**autoefficacia percepita degli atleti**, ovvero le convinzioni che l'atleta ha relativamente alle proprie capacità di organizzare ed eseguire azioni per raggiungere obiettivi stabiliti. Si indagano poi le relazioni che intercorrono tra l'autoefficacia percepita e altre *dimensioni psicologiche importanti in ambito sportivo* come i **tratti di personalità**, l'**orientamento motivazionale**, la **coesione di gruppo** e la **prestazione**. Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia sono sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi 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 ragionare sulle attività o le azioni relative alla propria vita sportiva che sentono di poter padroneggiare meglio e quali, invece, li mettono più in difficoltà;

- gli **allenatori**, dal profilo emergente dalle risposte al questionario di ogni singolo atleta, avrebbero la possibilità di personalizzare gli allenamenti, tenendo anche in considerazione le convinzioni 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 **atleti agonisti** (sia maschi che femmine con età superiore ai 14 anni) praticanti gare in maniera costante e continuativa durante l'anno.

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

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

- batteria per praticanti **lanci** (comprende lancio del peso, del giavellotto, del disco e del martello);

- batteria per praticanti **salti** (comprende salto in lungo, triplo, in alto, con l'asta).

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

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

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

*Trofeo della Liberazione, Modena 25 aprile 2009, Maratona del Picevano, Porto S.Giorgio 17 maggio 2009, Finale CdS su pista u.23, Viterbo 10-11 ottobre 2009. Si ringraziano anche le organizzazioni di queste manifestazioni.*

## ELENCO SOCIETÀ DI ATLETICA PARTECIPANTI ALLA RICERCA

### Abruzzo

A.S.D. Bruni pubblicità Atletica Vomano, Teramo  
Atletica Gran Sasso, Teramo  
U.S. Aterno Pescara, Pescara

### Basilicata

Polisportiva Rocco Scotellaro Matera  
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 Atletica Benevento  
G.S. Fiamme Argento

### Emilia Romagna

A.S.D. Calcestruzzi Corradini Excelsior Rubiera, Reggio Emilia  
Atletica Estense, Ferrara  
Atletica Imola Sacmi Avis, Bologna  
Atletica Lugo e Atletica Imola Sacmi Avis  
Atletica Piacenza, Piacenza  
Atletica Ravenna, Ravenna  
Casa Modena Atletica, Reggio Emilia  
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

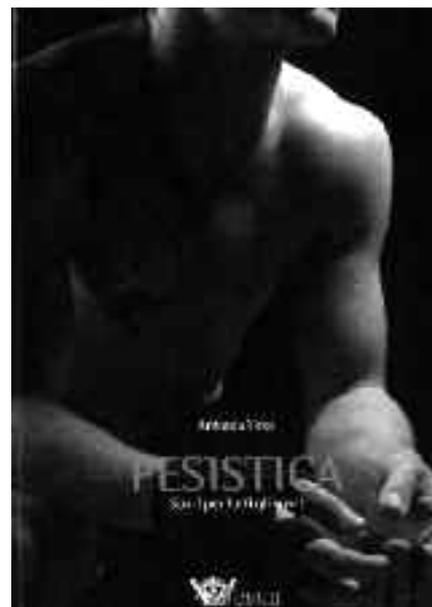
Influenze del sistema nervoso autonomo

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*