



Le basi dell'allenamento sportivo

Manuale del tecnico federale di primo livello di: **Scuola Nazionale FIPE**

Genere: Libro

ISBN: 978886028343

Pagine: 216

Anno edizione: 2012

Per informazioni: [il sito della Calzetti-Mariucci](#)

Il manuale raccoglie gli elementi fondamentali per la formazione di base del tecnico federale di primo livello, inglobando le conoscenze relative all'uso dei sovraccarichi per diversi fini: da quello funzionale a quello estetico, da quello sportivo per il medio e l'alto livello a quello puramente amatoriale. Gli Autori che hanno collaborato alla stesura, formando un'équipe di elevato livello per esperienza e conoscenza dell'argomento trattato, optano per una esposizione chiara e analitica dei principali concetti di anatomia, fisiologia della contrazione muscolare, dietologia specifica.

A livello metodologico viene dato spazio all'allenamento per l'incremento della forza, alle moderne tecniche dell'ipertrofia muscolare e ai principi della periodizzazione dell'allenamento. Particolare attenzione viene anche posta agli aspetti psicologici dell'allenamento e della comunicazione, che rivestono un ruolo sempre più importante nell'organizzazione dell'allenamento stesso.

L'approccio scientifico, che contraddistingue tutta la trattazione, fa di questo manuale un ottimo strumento di studio e di consultazione per i tecnici di tutte le discipline sportive e per tutti coloro che vogliono migliorare le proprie conoscenze sulla preparazione atletica generale e speciale, offrendo una valida opportunità di conoscenza per operare con maggiore consapevolezza nell'ambito dello sport e del fitness.

INDICE

Presentazione

Gli Autori

CAPITOLO 1 - Anatomia generale

La cellula

I tessuti

Le ossa

Le articolazioni

I muscoli

CAPITOLO 2 - Gli apparati o sistemi

Sistema cardiocircolatorio

Sistema respiratorio

Sistema digerente

Apparato digerente

Sistema nervoso

Sistema endocrino

CAPITOLO 3 - Endocrinologia applicata allo sport

Introduzione

Secrezione degli ormoni androgeni in rapporto
allo stress da allenamento

Comportamenti ormonali nella donna

Ormoni tiroidei ed esercizio fisico

Attività pancreatiche ed esercizio fisico

CAPITOLO 4 - Le qualità fisiche dello sportivo

Introduzione

La resistenza

La rapidità

Le capacità coordinative

Mobilità articolare

La forza

La forza veloce

La forza resistente

Conclusione

CAPITOLO 5 - Principi generali dell'organizzazione dell'allenamento

Introduzione

Breve cenno sulle metodiche di allenamento

Transfert delle qualità fisiche

Ritmo esecutivo degli esercizi

La programmazione

Struttura dell'allenamento

CAPITOLO 6 - I paramorfismi

Introduzione

Principali paramorfismi

CAPITOLO 7 - Attività fisica nella terza età

Società e terza età

Le caratteristiche dell'invecchiamento

Le principali patologie nella terza età

Gli adattamenti al lavoro sportivo

La programmazione dell'allenamento nella terza età

CAPITOLO 8 - Cinesiologia: concetti di base

Le articolazioni come le leve

CAPITOLO 9 - Comunicazione

Introduzione

Approcci allo studio della comunicazione

Dinamiche comunicative nel contesto sportivo

Comunicazione non verbale

CAPITOLO 10 - Personalità

Introduzione

Sviluppo della personalità

Alcuni approcci teorici

Conclusioni

Bibliografia



Allenamento della forza a bassa velocità **Il metodo della serie lenta a scalare** di **Giampiero Alberti, Maurizio Garufi, Nicola Silvaggi**

Genere: Libro
ISBN: 978886028338

Il libro è dedicato interamente alla descrizione di un interessante *metodo di sviluppo della forza muscolare*, conosciuto come metodo della serie lenta a scalare, del quale Giampietro Alberti, coautore del libro, con diversi apporti anche di altri valenti esperti, si può considerare in parte iniziatore ed inventore, in parte attento osservatore della sua nascita, della sua evoluzione, dei collegamenti con altre pratiche e metodologie, coeve, più anziane e più recenti anche.

Il volume si può considerare come una preziosa tessera di un vagheggiato libro di storia dell'allenamento sportivo, che – ove realizzato – metterebbe davvero in grado di comprendere l'evoluzione – con tutte le luci e le ombre possibili – di quell'arte/scienza di preparare la prestazione sportiva, con una serie di comportamenti motori anticipatori di quella (appunto le esercitazioni raccolte in metodi ed organizzate in metodologie). La storia che il libro racconta è fatta di intuizioni e di molte sperimentazioni e di attesi (ed inattesi) risultati, puntualmente e fedelmente descritti e trascritti, a beneficio del lettore, dello studioso, dell'esperto.

La stessa opera, qui strutturata in **10 consequenziali capitoli**, si può considerare in sé un metodo di lavoro, da utilizzare ampiamente nella formazione e nella specializzazione dei quadri tecnici (e non) degli addetti ai lavori nel campo dello sport e del movimento in genere (riabilitatori, fisioterapisti, medici, laureati/laureandi in scienze del movimento, ecc.).

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 cinematica 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 settimanale
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 - COMPOSIZIONE 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



Esercizi per l'allenamento in palestra

Genere: Libro + dvd
ISBN: 9788860281654
Pagine: 168
Durata video: 160'
Allegati: Un dvd
Anno edizione: 2010

Il testo, avvalendosi di un efficace apparato fotografico e video, descrive la tecnica di esecuzione corretta dei più comuni esercizi con sovraccarichi, eseguiti sia con pesi liberi che alle macchine.

Il volume comprende:

- oltre 140 foto per i 57 esercizi proposti;
- esposizione e correzione degli errori più comuni e più frequentemente rilevati;
- un Dvd allegato per un ulteriore contributo descrittivo.

Il manuale è uno strumento pratico di grande affidabilità e validità per tutti gli operatori del settore fitness e allenamento sportivo, nonché una guida fondamentale per laureati in scienze motorie e operatori in ambito sportivo che intendano iniziare ad operare sul campo nel rispetto delle norme di sicurezza.

Costituisce inoltre un supporto essenziale per la preparazione agli esami per le Certificazioni internazionali di "Personal Trainer qualificato" (NSCA- Certified Personal Trainer) e "Specialista nell'allenamento e condizionamento della forza" (CSCS-Certified Strength and Conditioning Specialist) rilasciate dalla NSCA.



SdS - Scuola dello Sport - Rivista di Cultura Sportiva

anno XXX n. 93

Sommario

Antonio Tintori

IL METODO DELPHI E POLITICHE PER LO SPORT - *Rielaborazione e applicazione della metodologia DELPHI a uno studio sul ruolo dello sport in un contesto urbano: l'indagine Roma sport 2020*

Si descrive una variante metodologica della tradizionale tecnica Delphi, ideata e utilizzata dall'Autore, ai fini della realizzazione dell'indagine Roma Sport 2020, che consiste in uno studio sul ruolo dello sport in un moderno contesto urbano ai fini della produzione di benessere e coesione sociale. Viene presentato il corredo euristico di questo particolare Delphi, gli elementi che compongono il processo di indagine e la tipologia dei risultati attesi. La tecnica Delphi si è configurata come uno strumento di ricerca particolarmente flessibile ed efficace rispetto allo scopo dell'indagine Roma Sport 2020: la costruzione di uno scenario di politiche sociali volte alla promozione dell'attività fisico-sportiva e dei valori positivi dello sport.

A cura di Mario Gulinelli

FATTI E MITI DEL FITNESS - *L'allenamento della forza con soggetti diabetici*

Lorenzo Pugliese, Giuseppe Bellistri, Luisa Chiesa, Antonio La Torre

IL CORE TRAINING - *Tra evidenze scientifiche e applicazioni pratiche*

Da alcuni anni il termine core training è entrato a far parte del lessico di molti allenatori e terapeuti. È credenza diffusa che questa metodologia di allenamento possa contribuire a migliorare le prestazioni in molti sport e ridurre l'incidenza di infortuni. Nonostante la sua popolarità, però, la letteratura scientifica non è in grado di offrire conclusioni definitive circa la reale efficacia di tale mezzo di allenamento. Lo scopo di questo articolo è quello di analizzare i risultati della ricerca scientifica e di fornire indicazioni utili agli allenatori per programmare e scegliere le esercitazioni più adeguate agli obiettivi dell'allenamento.

Massimiliano Nosedà, Carlo Simonelli

ERGONOMIA IN PALESTRA - *Come ottimizzare la postura negli esercizi di rinforzo muscolare alle macchine e con carichi liberi al fine di migliorare la performance e prevenire infortuni*

Si passano in rassegna i principali gruppi muscolari, per descrivere in modo sistematico gli esercizi classici per allenare la forza, sia con macchinari sia con carichi liberi, e illustrare le strategie più opportune per migliorare la postura e gli accorgimenti ergonomici volti da una parte a ottimizzare la resa e dall'altra a prevenire indesiderati compensi o infortuni.

Gudrun Fröhner

LA CAPACITÀ DI CARICO NELLO SPORT GIOVANILE - *Consigli medico-sportivi su come garantire la capacità di carico nello sport giovanile di alto livello. Undicesima parte: gli sport di resistenza – alcuni sport estivi: le corse dell'atletica leggera, il ciclismo, il nuoto, il triathlon*

Negli sport di resistenza le cause principali di alterazione della capacità di carico sono rappresentati dalla ripetizione prolungata di sollecitazioni a carico dei sistemi funzionali e delle regioni del corpo e derivano dalla somma di picchi di carico che riguardano l'apparato locomotorio e di sostegno. Un altro rischio è rappresentato dal superamento dei limiti della capacità di carico di tale apparato, dei suoi tessuti e dei sistemi funzionali interessati, provocato da errori di metodologia dell'allenamento, da condizioni climatiche, da un insufficiente ristabilimento. Soprattutto in età infantile e nell'adolescenza è necessario, quindi, ricorrere a tutte le necessarie misure di prevenzione per limitare alterazioni nello

sviluppo della capacità di carico e con essa della capacità di prestazione. Di particolare importanza, anche negli sport di resistenza, rimangono carichi multilaterali per lo sviluppo complesso dell'organismo e delle sue funzioni e la considerazione delle caratteristiche individuali. Si espongono, quindi, le particolarità del controllo dell'allenamento, dei fattori che possono alterare lo stato di salute e la capacità di carico, degli adattamenti, e delle misure di prevenzione in alcuni sport estivi di resistenza: le corse dell'atletica leggera, il ciclismo, il nuoto e il triathlon.

A cura di Mario Gulinelli

FATTI E MITI DEL FITNESS - *Bruciare i grassi*

Stefano D'Ottavio

L'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA DEI CALCIATORI: UNA RASSEGNA - *Prima parte: il modello di prestazione del calcio, i fattori che determinano la massima potenza aerobica, i mezzi di allenamento della resistenza senza palla.*

Scopo di questo lavoro è sottolineare l'importanza delle capacità di resistenza e di collocare la massima potenza aerobica fra le qualità elettive nella pianificazione dell'allenamento del giocatore di calcio. Si tratta di una indicazione che deriva dalle molte ricerche che dimostrano forti associazioni fra i fattori che influenzano la prestazione di resistenza del calciatore e caratteristiche fisiologiche come il VO₂max, la SAN e l'economia di corsa (running economy) e che evidenziano come tali parametri siano selettivi per l'alta qualificazione. A una maggiore espressione delle caratteristiche aerobiche, sia centrali che periferiche, corrisponde una maggiore capacità di gioco rilevata attraverso la misurazione di parametri tecnici espressi in partita. Le metodologie di allenamento intermittenti o intervallate e gli SSG sembrano essere la tipologia di esercizi più specifica per l'allenamento del calciatore, anche se effetti simili si sono riscontrati anche con prove ripetute della durata di qualche minuto per un volume simile di lavoro, con esercizi di resistenza alla velocità e sprint ripetuti. La caratteristica che tuttavia occorre considerare, indipendentemente dal metodo di allenamento utilizzato, risulta essere quella di mantenere elevata l'intensità dell'allenamento. La maggior parte degli Autori indica che le frequenze cardiache ottimali per provocare adattamenti cardiorespiratori e cellulari si debbono collocare fra l'85-95% della F_{cmax}. Per questa ragione, il controllo di questo parametro nelle sessioni di allenamento, insieme alla RPE, appare essere lo strumento più praticabile da preparatori fisici e allenatori, a differenza della misurazione del lattato ritenuta più invasiva. Il controllo dell'allenamento deve riferirsi a prove di valutazione affidabili e validate dalla comunità scientifica e per la misura della fitness aerobica lo Yo-Yo test nella versione intermittente (YYETL2), sembra essere quello più utilizzato, poichè riproduce in misura maggiore la prestazione calcistica. Infine allenamenti combinati di forza e resistenza appaiono funzionali fra loro se ben progettati, e soprattutto ben collocati all'interno del ciclo o della seduta di allenamento. Da ricordare infine, che essendo quella calcistica una prestazione multifattoriale, che dipende fortemente dalle abilità tecnico-tattiche, la scelta dei contenuti dell'allenamento, in termini di metodi, quantità ed intensità, deve tenere conto e interagire con altre attività di allenamento che più specificamente caratterizzano sport come il calcio.

Marco Arpino, Michele Maffei, Claudia Svalduz

LA GESTIONE DELLA MISURA NELLA SCHERMA - *Perché la distanza tra due atleti deve essere oggetto di notazione*

Riveste oggi una grande importanza ed è argomento di discussione fra allenatori, dirigenti sportivi e studiosi di scienze dello sport, il processo d'osservazione e di valutazione dell'insieme dei comportamenti adottati dagli atleti durante una competizione e quindi la raccolta e l'elaborazione dei dati in un modo accessibile a tutti gli interessati. Fornire un'interpretazione dei dati, infatti, aiuta anche a definire meglio alcune caratteristiche specifiche della prestazione studiata, con l'obiettivo di proporre opportuni processi di allenamento che mirino al miglioramento delle stesse. Partendo da questi presupposti, gli Autori hanno affrontato alcuni temi legati all'osservazione, considerando quest'ultima quale focalizzazione dell'attenzione su una qualche entità, per estrarne informazioni. Gli aspetti dell'osservazione rimandano quindi al vedere, al misurare, al domandare, richiedendo diversi requisiti, quali la capacità di discernere (sensazione), di interpretare (percezione), di rappresentare (concezione), di ricordare (memorizzazione), di raccontare (esposizione). Osservazione è dunque anche misurare, cioè produrre «misure». È proprio alla misura nella scherma è dedicato l'articolo, che contiene una sintetica appendice finalizzata alla migliore comprensione di questo sport, anche per chi lo segue soltanto in televisione.

Klaus Bartonietz

IL CERVELLO: UN ORGANO CON IL QUALE PENSIAMO CHE PENSIAMO - *Seconda parte: il rapporto tra forma e funzione, differenze di genere, neurotrasmettitori, innato e acquisito, memoria e geni*

Dopo avere fornito un quadro sullo stato attuale della ricerca neurologica (cfr. prima parte), in questa seconda parte si trattano il rapporto tra forma e funzione del cervello; le differenze di genere eventualmente esistenti nell'attività

cerebrale; i dati delle ricerche attuali sul ruolo dei neurotrasmettitori, sull'interazione tra innato e acquisito, sulla memoria e sul ruolo dei geni nel passaggio dalla memoria di lavoro alla memoria a lungo termine.



SdS - Scuola dello Sport - Rivista di Cultura Sportiva anno XXXI n. 94

Sommario

Antonio Tintori

Il Metodo DELPHI e politiche per lo sport - Seconda parte: i risultati dell'indagine Delphi Roma Sport 2020: uno scenario in tema di politiche per lo sport per la città di Roma al 2020

Roma Sport 2020 è uno scenario socio-economico che illustra gli interventi prioritari da realizzare da oggi al 2020 a Roma allo scopo di ristrutturare l'ambiente urbano e ripensare le relazioni sociali e gli stili di vita adottando l'ottica olistica e armonizzante dello sport, qui inteso come fenomeno globale e potenziale fonte di benessere individuale, sviluppo economico e sostenibilità sociale. Lo scenario è stato realizzato mediante una variante metodologica della tradizionale tecnica Delphi ideata dall'Autore e da lui descritta nel precedente numero di questa rivista.

Elena Radicchi

I modelli di business delle imprese sportive nell'era della multimedialità - L'analisi di quattro Major Leagues statunitensi

Per comprendere come sono strutturate, fanno business e creano valore in un contesto dominato dalle nuove tecnologie digitali e multimediali viene applicata alle Leghe sportive statunitensi la strumentazione concettuale del modello di business. L'ipotesi è che esista attualmente una significativa relazione tra società sportive e diffusione dei nuovi media. Si tratta così la tematica dei modelli di business delle maggiori leghe sportive statunitensi - Major League Baseball, National Football League, National Basketball Association e Major League Soccer - in relazione all'intensificarsi della diffusione globale dei nuovi media. Il quadro teorico di riferimento è quello che inquadra il concetto di business model; la letteratura che approfondisce i processi di integrazione fra le nuove tecnologie e il settore sportivo; il filone analitico del service management e infine i contributi relativi alla resource-based view nell'ambito di un approccio di organizational economics. L'analisi è stata realizzata secondo la metodologia del multi-cases di tipo descrittivo supportata da interviste ai key executives di diversi dipartimenti all'interno delle singole Leghe, dalla consultazione dei bilanci e dei documenti ufficiali delle Leghe e dalla raccolta-consultazione di articoli, documenti, reports online. I modelli di business adottati dalle Leghe presentano caratteristiche "firm specific" in relazione alla centralità assunta dai new media: struttura organizzativa, acquisizione delle risorse strategiche, processi di sviluppo di nuove competenze vanno progressivamente plasmandosi con modalità diverse evidenziate nello sviluppo dei singoli case studies.

Oliver Faude, Tim Meyer

La rigenerazione nello sport di elevata prestazione - Un esame dello stato dell'arte nella prospettiva della medicina sportiva e della scienza dello sport

Per restare al vertice delle classifiche mondiali nello sport di vertice occorre essere in grado di tollerare carichi elevati sia di allenamento sia di gara. In molti sport la somma di ciò che viene richiesto agli atleti ha raggiunto un livello tale da rendere impossibile continuare ad aumentare la capacità di prestazione degli atleti con il solo processo di allenamento, per cui è indispensabile che al processo di rigenerazione dopo gare molto impegnative o dopo unità di allenamento con carichi di elevata intensità sia dedicata un'attenzione molto maggiore che in passato. Si fornisce un quadro dello stato attuale dell'arte su questo aspetto, dal punto di vista della medicina sportiva e della scienza dello sport.

Andrea Horn, Michael Behringer, Ralph Beneke, Holger Förster, Wolfgang Gruber, Ulrich Hartmann, Helve U. Hebestreit, Andreas Hohmann, Thomas Jöllenbeck, Joachim Mester, Margot Niessen, Petra Platen, Holger Schmitt

Presa di posizione scientifica sul ruolo dell'allenamento della forza nello sport giovanile di alto livello

Documento congiunto del Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp, Istituto federale per la scienza dello sport), della Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs, Associazione tedesca per la scienza dello sport), della Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP, Società tedesca per la prevenzione e medicina dello sport), della Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS, Società di medicina dello sport ortopedico-traumatologica) della Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin (GPS, Società per la medicina pediatrica dello sport)

A cura di Mario Gulinelli Mario

Fatti e miti del fitness - *Allenamento della forza e salute mentale*

Klaus Bartonietz

Il cervello: un organo con il quale pensiamo che pensiamo - *Terza parte: l'aspetto energetico dell'attività cerebrale; apprendimento motorio e coordinazione dei movimenti; dagli animali possiamo apprendere come apprendiamo; dal movimento reale a quello che si vuole ottenere: identificazione degli errori, delle loro cause e loro correzione*

Dopo avere fornito un quadro dello stato attuale della ricerca neurologica (cfr. prima parte) e avere trattato il rapporto tra forma e funzione del cervello; le eventuali differenze di genere; il ruolo dei neurotrasmettitori, l'interazione tra innato e acquisito, la memoria e il ruolo dei geni nella formazione della memoria a lungo termine (cfr. seconda parte), in questa terza parte si trattano l'aspetto energetico dell'attività cerebrale; l'apprendimento motorio e la coordinazione dei movimenti; come la ricerca sugli animali ci permetta di comprendere meglio come apprendiamo (neuroni specchio); come l'identificazione degli errori, l'identificazione delle cause, e la correzione permettano di passare da ciò che è a ciò che dovrebbe essere.

A cura di Mario Gulinelli Mario

Trainer Digest - *La forza dell'instabilità*

Marco Arpino, Michele Maffei, Claudia Svalduz

La gestione della misura nella scherma - *Seconda parte: perché la distanza tra due atleti deve essere oggetto di notazione*

In questa seconda parte si completa l'analisi della misura e del perché essa debba essere oggetto di notazione, soffermandosi su alcuni concetti e aspetti, quali il cronotopo nella scherma, l'arbitro quale osservatore osservabile, esempi di studi e di benchmark per performance ed indicatori. Infine vengono riportate alcune attualità arbitrali.

Alessandro Russano, Claudio Scotton

Un modo diverso di fare vela - *Kiteboarding: classe olimpica della vela a Rio de Janeiro 2016*

Negli ultimi decenni si è diffuso molto rapidamente un nuovo modo di navigare, che unisce caratteristiche di vari sport come surf, windsurf e wakeboard, ed entrerà a far parte delle discipline olimpiche di Rio de Janeiro 2016. Si tratta del kiteboarding, "quello con l'aquilone". Analizzati gli aspetti regolamentari, tecnici e bioenergetici, confrontato con i suoi predecessori, il kiteboarding può essere considerato un sport ambientale contraddistinto dalla sua componente velica - l'aquilone - che ne rende unica la tecnica di navigazione, ma che necessita particolari misure preventive al fine di garantirne la pratica in massima sicurezza. Coinvolge il metabolismo aerobico/anaerobico alternato e un buon livello di fitness costituisce un fattore utile nella prestazione.

Stefano D'Ottavio

L'allenamento della resistenza dei calciatori una rassegna - *Seconda parte: i mezzi di allenamento con la palla; gli effetti del concurrent training e del detraining; la valutazione della potenza aerobica mediante test da campo*

L'importanza delle capacità di resistenza e la necessità di collocare la massima potenza aerobica tra le qualità elettive nella pianificazione dell'allenamento del giocatore di calcio, è una indicazione che scaturisce da numerose ricerche che mettono in risalto come ad una maggiore espressione delle caratteristiche aerobiche sia centrali sia periferiche del calciatore corrisponda una maggiore capacità di gioco, rilevata attraverso la misurazione di parametri tecnici espressi in partita. Dopo avere trattato nella prima parte il modello di prestazione del calcio; i fattori che determinano la massima potenza aerobica, e i mezzi di allenamento senza palla, in questa seconda parte si trattano i mezzi di allenamento con la palla, con particolare accento sugli Small sided games, su alcuni aspetti che riguardano

allenamenti combinati di forza e di resistenza, gli effetti del detraining e i test da campo che permettono di valutare la potenza aerobica.