



**Centro Studi & Ricerche**

**ITALIA CONI**  
SCUOLA DELLO SPORT  
MARCHE



**Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà?**

Ancona, 6 marzo 2017

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Provinciale Cameranesse c/o Palafossini, 60129 Varano di Ancona.

**Programma**

Ore 17.00	Accreditamento dei partecipanti
Ore 17.15	Introduzione ai lavori - Prof. N. Silvaggi
Ore 17.30	Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà - Prof. M. De Angelis
Ore 18.30	Dibattito
Ore 20.00	Termine dei lavori

Sala Regionale dello Sport - C.O.N.I. Marche  
Federazione Italiana di Atletica Leggera  
60129 Varano di Ancona - Tel. 071 524444  
www.conimarche.it - 0524524444

**Organizzazione:** Scuola Regionale dello Sport CONI Marche

## Convegno: "Allenamento della forza speciale nella programmazione dei salti in estensione"

Bari, 11-12 marzo 2017

**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
Comitato Regionale PUGLIA



Bari 11 - 12 marzo 2017  
Hotel Majesty - Campo Scuola Bellavista

**Convegno**

**Allenamento della forza speciale nella programmazione dei salti in estensione**

Relatore  
**Prof. Claudio Mazzaufu**

**Allenatore specialista componente Struttura Tecnica Nazionale Salti FIDAL**

Programma Convegno:  
Sab. 11/03/2017 ore 18:00 - 19:00 relazione in sala  
Dom. 12/03/2017 ore 09:30 - 12:00 lavori sul campo

Valutazione equivalente a n° 0,5 Credito Formativo maturato

**Relatore:** Claudio Mazzaufu

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Puglia

## Seminario: "Metodologia dell'allenamento nella marcia giovanile. Mezzi e strategie"

Livorno, 14 marzo 2017

**Relatori:** Alessandro Gandellini, Ruggero Sala

**ASSITAL**  
Associazione Italiana Tecnici di Atletica Leggera

**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
Comitato Regionale Toscana

**Martedì 14 Marzo ore 21.00**

Livorno Sala Riunioni CONI Via Piemonte

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

**"Metodologia d'allenamento nella marcia giovanile. Mezzi e strategie"**

Relatori: Alessandro Gandellini Responsabile Nazionale Settore Marcia  
Ruggero Sala Collaboratore Nazionale Settore Marcia

Orario: Ore 21.00 Introduzione di Roberto Mazzantini  
Ore 21.10 Intervento di Ruggero Sala  
Ore 21.40 Intervento di Alessandro Gandellini  
Ore 22.10 Tavola rotonda e discussione

Nell'allenamento della marcia giovanile ogni categoria deve essere allenata secondo specifiche metodiche per l'età predisponendo le corrette strategie. Vediamo quali sono i mezzi e come vanno inseriti all'interno di un piano di allenamento

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Toscana

## Aggiornamento: "Uso dell'Opto-jump per il controllo tecnico dell'allenamento - Modalità evoluta di utilizzo dei dati"

Padova, 18 marzo 2017

**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
Comitato Regionale VENETO  
SETTORE TECNICO

**"TERMINANDO E RICOMINCIANDO 2017"**

Incontri di aggiornamento e confronto su metodologia, tecnica, didattica  
Palestra di Stadio Eugenio di Padova, Viale Nereo Rocco

Sabato 18 marzo 2017 - ore 9.30-12.00  
VINCENTO DE LUCA

USO DELL'OPTO JUMP PER IL CONTROLLO TECNICO DELL'ALLENAMENTO  
MODALITÀ EVOLUTA DI UTILIZZO DEI DATI

Informazioni ai tecnici sulle potenzialità dello strumento per la programmazione dell'allenamento in relazione alle caratteristiche degli atleti testati



Partecipazione gratuita, previa compilazione modulo iscrizione da trasmettere entro giovedì 16 marzo via mail a [crcveneto@fidal.it](mailto:crcveneto@fidal.it)

La partecipazione al convegno attribuirà, agli aventi diritto, 0,5 crediti.

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
Comitato Regionale Veneto [www.fidalveneto.it](http://www.fidalveneto.it) - [crcveneto@fidal.it](mailto:crcveneto@fidal.it)  
Via Nereo Rocco - 35135 Padova - tel. 049 865830 - fax 049 8658348 - P.IVA 01384571004 - C.F. 01384580508

**Relatore:** Vincenzo De Luca

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Veneto

## Aggiornamento: "Metodologia e didattica con parte pratica"

Perugia, 25 marzo 2017

**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
Comitato Regionale UMBRIA  
SETTORE TECNICO

**WORKSHOP**  
Tecnica e Didattica

La FIDAL Umbria organizza due "Workshop" ad alta formazione, incontri di aggiornamento e confronto su Metodologia, Tecnica, Didattica, con parte pratica.

**1° WORKSHOP** Sabato 25 marzo 2017 ore 16.30-18.30  
Presso l'Asilo di Atletica Leggera di Stronzepponi, Via Pievevita 168/P.

**ARGOMENTO:** Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli  
**RELATORE:** LAURENT OTTOZ

**ARGOMENTO:** Da Pordenone alle Olimpiadi  
**RELATORE:** MARZIA CARAVELLI

**2° WORKSHOP** Sabato 1 aprile 2017 ore 16.30-18.30  
Presso lo Stadio di Atletica Leggera di Narni Scalo, Via della Box 13

**ARGOMENTO:** Tecnica e didattica del lancio del martello  
**RELATORE:** NICOLA VIZZONI

**ARGOMENTO:** Didattica del lancio del giavellotto  
**RELATORE:** CLAUDIA COSLOVICH

Con la partecipazione al seminario si acquisiscono 0,5 crediti formativi per tecnici.

La quota di partecipazione al singolo seminario è di 10€ e dovrà essere versata il giorno stesso del seminario. L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite mail all'indirizzo [workshopumbria@libero.it](mailto:workshopumbria@libero.it) entro la 22.00 del giovedì della settimana del seminario.

Nella mail vanno indicati: nome, cognome, regione

Per info: 075/5093625 - 348 7439855

## Relazioni:

Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli, **Laurent Ottoz**  
Da Pordenone alle Olimpiadi, **Marzia Caravelli**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Umbria

## Convegno: "Programmazione annuale dei giovani lanciatori"

Bari, 25-26 marzo 2017

**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
Comitato Regionale PUGLIA




Bari 25 - 26 marzo 2017  
Hotel Majesty - Campo Scuola Bellavista

**Convegno**

**Programmazione annuale dei giovani lanciatori**

Relatore  
**Prof. Renzo Roverato**

**Allenatore specialista componente Struttura Tecnica Nazionale Lanci FIDAL**

Programma Convegno:  
Sab. 25/03/2017 ore 18:00 - 19:30 relazione in sala  
Dom. 26/03/2017 ore 09:30 - 12:00 lavori sul campo


Valutazione equivalente a n° 0,5 Credito Formativo maturato

**Relatore:** Renzo Roverato

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Puglia

## Seminario: "Modalità di espressione della forza: considerazioni aggiornate alla luce delle nuove tecnologie di rilevazione dati"

Roma, 26 marzo 2017



**SEMINARIO**

**Modalità di espressione della forza: considerazioni aggiornate alla luce delle nuove tecnologie di rilevazione dati.**

Relatori:  
**Vincenzo De Luca**, allenatore specialista - **Giuliano Baccani**, allenatore specialista - **Andrea Ceccarelli**, allenatore specialista

**Domenica 26 Marzo 2017**  
 Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Via degli Aratri, 1 - Cecchignola - Roma

**Programma del seminario**

- ore 10:00 Accreditamento dei partecipanti e saluti autorità.
- ore 10:30 Apertura seminario: Emilio De Bonis, Fiduciario Tecnico Regionale.
- ore 10:40 Vincenzo De Luca: modalità di espressione della forza, presentazione teorica e pratica delle nuove tecnologie di rilevazione dati
- ore 11:45 Vincenzo De Luca: modalità di espressione della forza, acquisizione dati (campo)
- ore 13:00 pausa pranzo
- ore 14:30 Vincenzo De Luca: presentazione e valutazione dei dati acquisiti nella mattinata
- ore 15:30 Giuliano Baccani: esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
- ore 15:45 Andrea Ceccarelli: esperienze sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
- ore 16:00 Vincenzo De Luca: conclusioni finali
- ore 16:30 domande e risposte

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 23 marzo 2017 al seguente indirizzo e-mail: [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it).
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accREDITO.

Federazione Italiana di Atletica Leggera  
 Comitato Regionale Lazio [www.fidal.it](http://www.fidal.it)  
 Via Plautilla Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail [cr.lazio@fidal.it](mailto:cr.lazio@fidal.it)

### Relazioni:

Modalità di espressione della forza, presentazione teorica e pratica delle nuove tecnologie di rilevazione dati, **Vincenzo De Luca**

Esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Giuliano Baccani**  
 Esperienze sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Andrea Ceccarelli**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Lazio


## Seminario: "Metodologia e didattica con parte pratica"

Narni, 1 aprile 2017

### Relazioni:

Tecnica e didattica del lancio del martello, **Nicola Vizzoni**  
 Didattica del lancio del giavellotto, **Claudia Coslovich**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Umbria



**WORKSHOP**  
**Tecnica e Didattica**

La FIDAL Umbria organizza due "Workshop" ad alto formazione, incontri di aggiornamento e confronto su Metodologia, Tecnica, Didattica, con parte pratica.

**1° SESSIONE** Sabato 25 marzo 2017 ore 14.30-18.30  
 Presso l'Impianto di Atletica Leggera di Stronachoppoli, Via Pinetale 160/P

**ARGOMENTO:** Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli  
**RELATORE:** LAURENT OTTOZ

**ARGOMENTO:** Da Pordenone alle Olimpiadi  
**RELATORE:** MARZIA CARAVELLI

**2° SESSIONE** Sabato 1 aprile 2017 ore 14.30-18.30  
 Presso lo Stadio di Atletica Leggera di Narni Scalo, Via Italia 12

**ARGOMENTO:** Tecnica e didattica del lancio del martello  
**RELATORE:** NICOLA VIZZONI

**ARGOMENTO:** Didattica del lancio del giavellotto  
**RELATORE:** CLAUDIA COSLOVICH

Come da autorizzazione del Centro Studi FIDAL la presenza al Workshop è valida per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici.


La quota di partecipazione al singolo seminario è di 10€ e dovrà essere versata il giorno stesso del seminario. L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite mail all'indirizzo [workshopumbria@libero.it](mailto:workshopumbria@libero.it) entro le 22.00 del giovedì della settimana del seminario.

Nella mail vanno indicati: nome, cognome, regione


Per info: 0575/5003625 - fax 7438855

## Seminario: "La giusta misura, metodi e mezzi per lo sviluppo della forza"

Firenze, 1 aprile 2017



**ASSITAL**  
 Associazione Italiana Tecnici di Atletica Leggera



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
 Comitato Regionale Toscana

**Sabato 1 Aprile ore 15.00**

Firenze Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e l'ASSITAL, organizza un seminario dal titolo:

**"La giusta misura" metodi e mezzi per lo sviluppo della forza**

Relatore: Prof. Roberto Bonomi Collaboratore Nazionale Settore Velocità

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro  
 Ore 15.10 Intervento di Roberto Bonomi

Lo sviluppo della forza è il presupposto essenziale per tutte le specialità che richiedono rapidità nei movimenti. Il relatore analizza in quale misura deve essere applicata e con quali metodiche a partire dalle categorie giovanili

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera


**Relatore: Roberto Bonomi**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Toscana, ASSITAL

## Seminario: "Biomeccanica degli ultimi 3 appoggi nel salto in alto"

Firenze, 8 aprile 2017

**Relatore: Giuliano Corradi**



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
 Comitato Regionale Toscana

**Sabato 8 Aprile ore 15.00**

Firenze Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza un seminario dal titolo:

**"Biomeccanica degli ultimi 3 appoggi nel salto in alto"**

Relatore: Prof. Giuliano Corradi Collaboratore Nazionale Settore Salti

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro e Stefano Giardi  
 Ore 15.10 Intervento di Giuliano Corradi

Gli ultimi 3 appoggi che predispongono allo stacco nel salto in alto sono sicuramente i più importanti al fine della prestazione. Vediamo come deve essere la corretta azione degli arti inferiori nella parte finale della rincorsa

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Toscana

## Seminario: "L'allenamento del salto in alto"

Agropoli (SA), 22 aprile 2017



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**  
 Comitato Regionale Campania

**SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO**  
**L'allenamento del salto in alto**

Agropoli (SA) 22.4.2017  
 (Liceo scientifico A. Gallo - Via Dante Alighieri)

Seminario tecnico per allenatori, tecnici, istruttori, insegnanti di educazione fisica ed atleti con questo convegno che si svolgerà presso il Liceo Scientifico A. Gallo in via Dante Alighieri di Agropoli (SA)

Il seminario è organizzato dal Comitato Regionale della Fidal Campania e dalla ASD Atletica Agropoli e sarà trasmesso in diretta streaming attraverso il sito del Comitato Regionale della Fidal Campania.

**Iscrizione:**  
 L'iscrizione ha un costo di € 15,00 da pagare al momento dell'accREDITO.  
 Le adesioni dovranno essere inviate a mezzo mail, con il modulo allegato, entro il 20.4.17 a: [pammarcasano@gmail.com](mailto:pammarcasano@gmail.com)  
 Tel 081 6312023.

La partecipazione al seminario darà diritto alla maturazione di "Crediti Formativi Fidal" pari a 0,50 punti.

**Programma del convegno:**

- ore 09.00 Accreditamento dei partecipanti
- ore 09.45 Saluti autorità
- ore 10.00 Relazione **Dott. Davide Sessa**  
**Tecnica, didattica e metodologia di allenamento del salto in alto**
- ore 11.00 Relazione **Dott.ssa Paola Brancaccio**  
**Gli infortuni più frequenti durante la pratica del salto in alto**  
**L'importanza della prevenzione e della scelta e ricerca di esperti**
- ore 11.30 Coffee break
- ore 11.45 Relazione **Dott. Davide Sessa**  
**L'importanza della prevenzione e della scelta e ricerca di esperti**
- ore 12.30 Intervento e domande
- ore 13.00 Fine dei lavori

### Relazioni:


Tecnica, didattica e metodologia di allenamento del salto in alto, **Davide Sessa**  
 Gli infortuni più frequenti durante la pratica del salto in alto – L'importanza della prevenzione e della rapida e precisa diagnosi, **Paola Brancaccio**  
 L'importanza dell'intervento riabilitativo nell'atleta infortunato, **Davide Sessa**

**Organizzazione:** Comitato Regionale Campania



## Seminario: "Principi generali teorici e pratici dei lanci per un corretto avviamento e perfezionamento delle specialità, con particolare riferimento al lancio del giavellotto"

Roma, 28 aprile 2017



**SEMINARIO**

**Principi generali teorici e pratici dei lanci per un corretto avviamento e perfezionamento delle specialità, con particolare riferimento al lancio del giavellotto.**

**Relatori:**  
Claudia Tavelli, allenatore Referente Tecnico CR Lazio - Francesco Pignata, allenatore specialista, Referente Tecnico CR Lazio

**Venerdì 28 Aprile 2017**  
Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Via degli Arditi, 1 - Cecchignola - Roma

**Programma del seminario**

- ore 14:30 Apertura seminario: Flavio Rambotti.
- ore 14:45 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci - valutazione biomeccanica
- ore 15:45 Francesco Pignata: biomeccanica del lancio del giavellotto
- ore 16:45 pausa
- ore 17:00 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci - esercitazioni pratiche
- ore 17:45 Francesco Pignata: lancio del giavellotto - esercitazioni pratiche

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 25 aprile 2017 al seguente indirizzo e-mail: [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it).
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accordo.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**  
Comitato Regionale Lazio [www.fidal.it](http://www.fidal.it)  
Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail [cr.lazio@fidal.it](mailto:cr.lazio@fidal.it)

### Relazioni:

Principi generali dei lanci, valutazione biomeccanica. **Claudia Tavelli**  
Biomeccanica del lancio del giavellotto. **Francesco Pignata**

Principi generali dei lanci, esercitazioni pratiche. **Claudia Tavelli**  
Lancio del giavellotto, esercitazioni pratiche. **Francesco Pignata**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Lazio

## Convegno: "Triplo e asta - La scuola cubana si racconta"

Bergamo, 29 aprile 2017

**Relatori:** Alexandre Navas, Daniel Osorio

**Esercitazioni pratiche sul campo**

**Organizzazione:** Comitato Regionale FIDAL Lombardia



**Il Settore Tecnico della FIDAL Lombardia**

organizza per **sabato 29 aprile 2017**  
a Bergamo un **EVENTO** dedicato a

**Triplo e Asta**  
la scuola Cubana si racconta  
**Relatori: Alexandre Navas - Daniel Osorio**

**Ore 9:30 Ritrovo - inizio ore 10:00**  
**convegno in aula c/o il CONI Bergamo**  
(a 100 metri dall'impianto indoor)



**Pausa Pranzo:**  
stiamo organizzando per un pranzo a prezzo convenzionato, chi è interessato lo segnali nell'iscrizione



**Ore 15:00 - 17:30**  
**esercitazioni pratiche sul campo con la presenza di atleti convocati (c/o impianto indoor)**

**L'incontro è APERTO A TUTTI, ai Tecnici interessati chiediamo di iscriversi entro mercoledì 26 aprile (costo iscrizione 10 Euro) mandando una mail all'indirizzo [fiduciaritecnico@fidal-lombardia.it](mailto:fiduciaritecnico@fidal-lombardia.it)**

**Ai Tecnici di Atletica Leggera partecipanti, saranno riconosciuti 0,5 Crediti formativi**

## Seminario: "La velocità come elemento per emergere nello sport"

Torino, 13 maggio 2017



**LA VELOCITÀ COME ELEMENTO PER EMERGERE NELLO SPORT**

**Il convegno nazionale sull'applicazione della corsa come disciplina integrativa agli sport che coinvolgono velocità e resistenza**

Alessandro Nocera, preparatore atletico del TPR di settore velocità & fondo internazionale ex scudetto olimpico, allenatore di Silvio Giugli, olimpico a Sydney, Giovanni Galbani, Campione Europeo indoor 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3534, 3535, 3536, 3537, 3538, 3539, 3540, 3541, 3542, 3543, 3544, 3545, 3546, 3547, 3548, 3549, 3550, 3551, 3552, 3553, 3554, 3555, 3556, 3557, 3558, 3559, 3560, 3561, 3562, 3563, 3564, 3565, 3566, 3567, 3568, 3569, 3570, 3571, 3572, 3573, 3574, 3575, 3576, 3577, 3578, 3579, 3580, 3581, 3582, 3583, 3584, 3585, 3586, 3587, 3588, 3589, 3590, 3591, 3592, 3593, 3594, 3595, 3596, 3597, 3598, 3599, 3600, 3601, 3602, 3603, 3604, 3605, 3606, 3607, 3608, 3609, 3610, 3611, 3612, 3613, 3614, 3615, 3616, 3617, 3618, 3619, 3620, 3621, 3622, 3623, 3624, 3625, 3626, 3627, 3628, 3629, 3630, 3631, 3632, 3633, 3634, 3635, 3636, 3637, 3638, 3639, 3640, 3641, 3642, 3643, 3644, 3645, 3646, 3647, 3648, 3649, 3650, 3651, 3652, 3653, 3654, 3655, 3656, 3657, 3658, 3659, 3660, 3661, 3662, 3663, 3664, 3665, 3666, 3667, 3668, 3669, 3670, 3671, 3672, 3673, 3674, 3675, 3676, 3677, 3678, 3679, 3680, 3681, 3682, 3683, 3684, 3685,

Maratona: ultima tappa per il mezzofondista prolungato o specialità a tutti gli effetti?, **Claudio Panno**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Piemonte

## Stage tecnico salti in estensione

Cagliari, 24 maggio 2017



**Stage Tecnico Salti in Estensione**

24 Maggio 2017

Lo stage sarà tenuto dal Prof. **Claudio Mazza**

Si comunica che il Comitato Regionale della Fidal Sardegna in collaborazione con il CUS Cagliari, ha organizzato il 1° e il 2° giugno p.v. uno stage teorico-pratico sullo "Sviluppo della forza speciale nei giovani saltatori" tenuto dal Prof. **Claudio Mazza**. Le lezioni svolgeranno presso l'impianto sportivo del Cus Cagliari "Sa Duchessa". Gli orari sono i seguenti:

giovedì 1 giugno ore 16.00/19.00  
venerdì 2 giugno ore 9.00/12.00.

La partecipazione è aperta a tutti ed è gratuita e dà diritto complessivamente all'acquisizione di n. 0,5 crediti formativi.

## Relazioni:

Sviluppo della forza speciale nei giovani saltatori, **Claudio Mazza**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Sardegna

## Convegno tecnico: "Sport invernali e corsa in montagna: binomio possibile con i giovani?"

Lanzada (SO), 3 giugno 2017



**SABATO 3 GIUGNO 2017 - ORE 17**

**LANZADA**  
SALA MARIA AUSILIATRICE

**CONVEGNO TECNICO**  
**SPORT INVERNALI E**  
**CORSA IN MONTAGNA:**  
**BINOMIO POSSIBILE**  
**CON I GIOVANI?**

**MODERATORE**  
**GIANNI MAURI**  
Presidente Fidal Lombardia

**INTERVENGONO**  
**PAOLO GERMANETTO**  
Responsabile tecnico corsa in montagna  
Fidal Lombardia  
Caratteristiche tecniche  
e fisiologiche del corridore  
della corsa in montagna

**IVAN MURADA**  
Campione mondiale sci alpino,  
allenatore Comitato Alpi Centrali e tecnico atletica  
Sci alpinismo e corsa in montagna:  
la mia esperienza con i giovani.

**RENATO PASINI**  
Campione del mondo sci nordico,  
allenatore Comitato Alpi Centrali  
Corsa in montagna e sci di fondo:  
quando e come una specialità può  
essere funzionale all'altra?

A seguire: riunione tecnica e rinfresco



## Relazioni:

Caratteristiche tecniche e fisiologiche del corridore della corsa in montagna, **Paolo Germanetto**



Scialpinismo e corsa in montagna: la mia esperienza con i giovani, **Ivan Murada**

Corsa in montagna e sci di fondo: quando e come una specialità può essere funzionale all'altra? **Renato Pasini**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

## Seminario: "La velocità tra gli ostacoli: considerazioni generali e modalità di allenamento"

Roma - RunFest, 5 giugno 2017



**SEMINARIO**

La velocità tra gli ostacoli: considerazioni generali e modalità di allenamento

**Relatori**  
Gianni Tozzi, allenatore 4° livello CDS / collaboratore Settore Tecnico Gioventù della F.I.D.A.L.

**Lunedì 05 Giugno 2017**  
Run Fest Exhibition & Talk Area, Stadio dei Marmi "Pietro Mennea" - Roma

**Programma del seminario**

ore 19:00 Accreditamento dei partecipanti  
ore 19:10 Apertura seminario  
ore 19:20 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, considerazioni generali  
ore 20:00 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, esercitazioni a carattere generale  
ore 20:40 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, esercitazione a carattere speciale

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24.00 del 29 maggio 2017 al seguente indirizzo e-mail: [Frambotti@fidallazio.it](mailto:Frambotti@fidallazio.it).
- La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**  
**Comitato Regionale Lazio** [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org)  
Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail [cr Lazio@fidali.it](mailto:cr Lazio@fidali.it)  
[www.fidali.it](http://www.fidali.it)

## Relazioni:

La velocità tra gli ostacoli: considerazioni generali, esercitazioni a carattere generale, esercitazioni a carattere speciale, **Gianni Tozzi**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio



## Seminario: "La forza resistente: considerazioni generali e modalità di allenamento"

Roma - RunFest, 6 giugno 2017

## Relazioni:

La forza resistente: definizione e considerazioni generali, **Piero Incalza**  
La forza resistente alla luce delle esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Giuliano Baccani**  
Allenamento della forza resistente sul campo con giovani di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Andrea Ceccarelli**

Modalità di allenamento della forza resistente, **Emilio De Bonis**



**SEMINARIO**

La forza resistente: considerazioni generali e modalità di allenamento

**Relatori**  
Piero Incalza, allenatore specialista - Giuliano Baccani, allenatore specialista - Andrea Ceccarelli, allenatore specialista - Emilio De Bonis, allenatore specialista

**Martedì 06 Giugno 2017**  
Exhibition & Talk Area Run Fest, Stadio dei Marmi "Pietro Mennea" - Roma

**Programma del seminario**

ore 19:00 Accreditamento dei partecipanti  
ore 19:10 Apertura seminario  
ore 19:20 Piero Incalza: La forza resistente: definizione e considerazioni generali  
ore 20:00 Giuliano Baccani: La forza resistente alla luce delle esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce  
ore 20:40 Andrea Ceccarelli: allenamento della forza resistente sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce  
ore 21:00 Emilio De Bonis: modalità di allenamento della forza resistente


- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24.00 del 30 maggio 2017 al seguente indirizzo e-mail: [Lamberti@fidallazio.it](mailto:Lamberti@fidallazio.it).
- La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**  
**Comitato Regionale Lazio** [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org)  
[www.fidali.it](http://www.fidali.it) Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail [cr Lazio@fidali.it](mailto:cr Lazio@fidali.it)

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

## Seminario: "L'allenamento dei lanci"

Firenze, 9 giugno 2017



**Venerdì 9 Giugno ore 19.00**

Firenze, Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana - Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con la Direzione Tecnica Federale ed il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un seminario in occasione dei **Campionati Italiani Juniores/Promesse** dal titolo:

**L'allenamento dei lanci**

**Programma**

Ore 19.00 - Introduzione di Elio Locatelli, Direttore Tecnico "Alto livello", e Renzo Avogaro, Fiduciario Tecnico Regionale

Ore 19.10 - La programmazione per Peso e Disco da Allievi ad under 23  
**Werner Goldmann**, Consultant squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL, già Allenatore degli atleti tedeschi Timmermann e Harting

Ore 20.15 - Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori. **Gaspere Pavei**, biomeccanico collaboratore della squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL

La partecipazione al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

## Relazioni:

La programmazione per peso e disco da allievi a under 23, **Werner Goldmann**  
Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori, **Gaspere Pavei**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana

## Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici

### UOMINI E DONNE MOSTRANO RISPOSTE SIMILI IPOTENSIVE DOPO ALLENAMENTO PLIOMETRICO BASSO, MODERATO O DI ALTA INTENSITÀ

*(Men and women exhibit similar acute hypotensive responses after low, moderate or high-intensity plyometric training)*

Ramirez-Campillo R.<sup>1</sup>, Abad-Colil F., Vera M., Andrade D.C., Caniuqueo A., Martinez-Salazar C., Nakamura F.Y., Arazi H., Cerda-Kohler H., Izquierdo M. e Alonso-Martinez A.

<sup>1</sup> Department of Physical Activity Sciences, University of Lagos, Osorno, Chile

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1): 93-101; 2016

**Abstract.** Lo scopo di questo studio era quello di comparare gli effetti dell'allenamento pliometrico a bassa, media, alta e combinata intensità sulla frequenza cardiaca (HR), la pressione sanguigna sistolica (SBP), la pressione sanguigna diastolica (DBP), il prodotto del grado di pressione cardiovascolare (RPP) in soggetti maschili e femminili normotesi. 15 (di cui 8 donne) soggetti attivi e normotipi hanno partecipato a questo studio (età  $23.5 \pm 2.6$  anni; BMI  $23.8 \pm 2.3$  kg·m<sup>-2</sup>). Utilizzando un crossover randomizzato sono stati effettuati la progettazione e le prove con un intervallo di almeno 48h. Ogni prova era comprensiva di 120 salti, utilizzando scatole di 20, 30 e 40 cm per bassa, media e alta intensità, rispettivamente. Per l'intensità combinata, le 3 scatole erano combinate. Le misurazioni sono state effettuate prima e dopo (circa ogni 10min in un periodo di 90min) ogni prova. Quando i dati degli uomini e delle donne sono stati combinati, è stata osservata una significativa riduzione in SBP, DBP e RPP dopo tutte le intensità pliometriche. Non sono state osservate significative differenze tra il pre ed il post esercizio (in qualsiasi momento) in HR, SBP, DBP e RPP quando sono state comparate le prove a bassa, moderata, alta o combinata intensità. Non sono state osservate differenze significative tra i soggetti maschili e femminili, ad eccezione di una maggiore riduzione di SBP nelle donne (-12%) rispetto agli uomini (-7%) dopo la prova ad alta intensità. Sebbene vi siano state minori differenze tra i punti temporali post-esercizio, collettivamente, i dati dimostrano che tutte le intensità di allenamento pliometrico possono indurre un effetto acuto ipotensivo nel post-esercizio in giovani normotensivi uomini e donne.

**Parole-chiave:** ciclo 'accorciamento-allungamento' / ipotensione post esercizio / pressione sanguigna sisto-

lica / pressione sanguigna diastolica / frequenza cardiaca

### LA RELAZIONE TRA ALTEZZA DI CADUTA-POTENZA MEDIA SVILUPPATA COME METODO PER DETERMINARE L'ALTEZZA DI CADUTA OTTIMALE E MONITORARE IL PROCESSO DI ALLENAMENTO QUANDO SI UTILIZZA IL DROP-JUMP

*(The power output-drop height relationship to terminate the optimal dropping intensity and to monitor the training intervention)*

Di Gimniani R.<sup>1</sup> e Petricola S.

<sup>1</sup> Laboratory of Biomechanics of the Musculoskeletal System and Motion Analysis, Department of Biotechnological and Applied Clinical Sciences, University of L'Aquila, L'Aquila, Italy

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1): 117-125; 2016

**Abstract.** La letteratura corrente manca nell'approccio metodologico di quantificare l'intensità nel drop jump (salto in basso con rimbalzo) e il relativo controllo nell'allenamento. Lo scopo dello studio è quello di determinare una relazione tra la potenza media del salto e l'altezza. Inoltre, sarà determinata la ripetibilità di questa relazione attraverso 2 diversi allenamenti (ognuno di 8 settimane). La relazione è stata determinata in 52 studenti di scienze motorie che hanno preso parte allo studio volontariamente (25 maschi e 27 femmine). Sono stati effettuati drop jump da 2 a 60 cm su una "pedana a conduttanza". La ripetibilità della relazione tra la potenza media, prodotta nel salto e l'altezza è stata quantificata in 29 soggetti che sono stati selezionati dal campione e che sono stati assegnati al gruppo drop jump, whole-body vibration (vibrazione totale del corpo) o controllo. La potenza media durante il salto in basso dipende dal genere ( $F(1,250) = 18.844$ ;  $p=0.0001$ ) e dall'altezza ( $F(4,250) = 0.458$ ;  $p=0.767$ ). Entrambi i gruppi (drop jumps e whole-body vibration) hanno mostrato un significativo effetto del tempo ( $F(3,200) = 40.059$ ;  $p=0.0001$ ; e  $F(3,160) = 11.422$ ;  $p=0.0001$ , rispettivamente). La ripetibilità, tra le sessioni e i diversi giorni, è risultata da "elevata" (Intraclass Correlation Coefficient [ICC]>0.80) a "eccellente" (ICC>0.90) per le varie altezze di salto. Questo studio suggerisce che esiste un'altezza di caduta individuale che massimizza la potenza media prodotta durante un drop jump e che il test è ripetibile nel tempo. Conseguentemente, il test può monitorare i miglioramenti nella potenza media ottenuti in seguito a differenti tipologie di allenamento.

**Parole-chiave:** altezza ottimale di caduta / allenamento pliometrico individualizzato / prestazione nel drop jump / vibrazione del corpo / attendibilità



## L'IPERTROFIA MUSCOLARE DEGLI ANZIANI È IN FUNZIONE DEL TEMPO DEDICATO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI

(Time course of resistance training-induced muscle hypertrophy in the elderly)

Lixandrao M.E.<sup>1</sup>, Damas F., Chacon-Mikahil M.P.T., Cava-  
glieri C.R., Ugrinowitsch C., Bottaro M., Vechin F.C., Con-  
ceicao M.S., Berton R. e Libardi C.A.

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education, University of Campinas,  
Campinas, Sao Paulo, Brazil

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1):  
159-163; 2016

**Abstract.** Un periodo esteso di allenamento muscolare (RT) induce un'ipertrofia muscolare. Tuttavia, ad oggi, nessuno studio ha indagato sulla finestra temporale necessaria per osservare un cambiamento significativo nell'area di sezione trasversa muscolare (CSA) in vecchi adulti. Perciò, questo studio ha indagato sul corso del tempo dell'ipertrofia muscolare dopo 10 settimane (20 sessioni) di RT negli anziani. 14 soggetti sani anziani sono stati inseriti random nel gruppo RT (n=6) o nel gruppo di controllo (n=8). Il RT era composto da 4 serie x10 ripetizioni (70-80% 1RM) alla macchina di leg press. Il corso del tempo dell'ipertrofia del vasto laterale (CSA) è stato stimato su base settimanale da "mode-B ultrasonography". Il carico della leg press è stato stimato dal test "dynamic 1RM". I nostri risultati hanno dimostrato che il gruppo RT ha aumentato l'1RM della leg press del 42% ( $p \leq 0.05$ ) dopo un periodo di allenamento di 10 settimane. È stato osservato un significativo aumento del CSA del vasto laterale solo dopo 18 sessioni di allenamento (9 settimane;  $p \leq 0.05$ ; 7.1%). In conclusione, il nostro protocollo di allenamento ha promosso un aumento muscolare in soggetti anziani, che è stato possibile osservare solo dopo 18 sessioni di RT (9 settimane).

**Parole-chiave:** ultrasuonografia / area trasversa / muscolo vasto laterale

## L'INGESTIONE DI GLUCOSIO NON INCREMENTA LA FORZA MASSIMALE ISOCINETICA

(Glucose ingestion does not improve maximal isokinetic force)

Fairchild T.J. <sup>1</sup>, Dillon P., Curtis C. e Dempsey A.R.

<sup>1</sup> School of Psychology and Exercise Science, Murdoch  
University, Murdoch, Australia

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1):  
194-199; 2016

**Abstract.** Lo scopo di questo studio era quello di determina-  
re la forza isocinetica massimale alla leg extension in risposta

all'ingestione di glucosio e determinare quali cambiamenti di performance avvengono nel tempo. 17 giovani ( $22.1 \pm 3.9$  anni), magri (% grassi corporei [%BF]:  $14.3 \pm 8.0$ ; %BF maschi  $9.7 \pm 4.2$ ; %BF femmine  $23.7 \pm 4.2$ ) e attivi in modo ricreazionale ( $>150 \text{ min} \cdot \text{wk}^{-1}$  of physical activity) maschi (n=11) e femmine hanno completato l'esperimento. Usando il doppio-cieco, i partecipanti hanno eseguito 3 serie di sforzo massimale isocinetico in un dinamometro (HumacNorm) prima e dopo (5, 15, 30, 45, 60, 75, 90 minuti dopo) l'ingestione o di un drink di carboidrati (75g di glucosio) o di placebo isovolumetrico (con il gusto saccarinico). Il glucosio sanguigno e l'elettromiografia (EMG) sono state raccolte insieme alla forza (massimo picco di forza; medio picco di forza). Nonostante un significativo aumento di glucosio nel sangue (escursione glicemica media  $= 4.01 \pm 1.18 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$ ), non vi sono state significative interazioni in nessuna (assoluta o percentuale) forza (picco medio di forza:  $p \leq 0.683$ ; picco massimo di forza:  $p \leq 0.567$ ) o EMG (picco medio EMG:  $p \leq 0.119$ ; picco massimo EMG:  $p \leq 0.247$ ). L'ingestione di glucosio ha avuto come risultato la riduzione della forza media del 3.4% nel corso del tempo (maggiore: +2.1% a 15min; minore: -8.6% a 90min); comunque, l'effetto è risultato essere piccolo ( $d < 0.1$ ). L'ingestione di glucosio non altera la performance di sforzi isocinetici massimali in individui giovani attivi. In più, non vi sono differenze di forza nel tempo dall'ingestione di glucosio. Conseguentemente, in assenza di fatica, è improbabile che, al momento, l'ingestione di carboidrati apporti un qualche beneficio alla performance degli atleti in esercizi basati sulla resistenza.

**Parole-chiave:** carboidrati / MVC / forza / dinamica / contrazione

## INTENSITÀ DI ESERCIZIO E RECUPERO: BIOMARCATORI DI INFORTUNI, DI INFIAMMAZIONI E DI STRESS OSSIDATIVO

(Exercise intensity and recovery: biomarkers of injury, inflammation, and oxidative stress)

Bessa A.L.<sup>1</sup>, Oliveira V.N., Agostini G.G., Oliveira R.J.S., Oliveira A.C.S., White G.E, Wells G.D., Teixeira D.N.S. e Espindola F.S.

<sup>1</sup> Faculty of Physical education, Federal University of  
Uberlandia (UFU), Uberlandia, Minas Gerais, Brazil

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(1):  
311-319; 2016

**Abstract.** I marcatori biologici delle infiammazioni, danni muscolari, e stress ossidativo sono stati descritti precedentemente; è comunque necessario capire il loro ruolo nel periodo di recupero post-esercizio. Poiché questi marcatori sono stati implicati nella segnalazione a livello cellulare, possono essere specificatamente legati agli adattamenti indot-

ti dall'allenamento ad alta intensità. Pertanto, un modello chiaro che esponga queste risposte all'esercizio potrebbe essere utile per la caratterizzazione relativa allo stato di recupero dell'atleta. Il proposito di questo studio è duplice: (a) investigare sull'andamento nel tempo dei marcatori nel sangue del danno muscolare e infiammazioni dalle 3 alle 72 ore dopo un allenamento di esercizi combinati e (b) investigare sugli indicatori dello stress ossidativo e danno associati con le specie reattive dell'ossigeno prodotte durante esercizi ad alta intensità in atleti d'élite. 19 atleti maschi hanno eseguito un allenamento combinato ad alta intensità aerobica ed anaerobica. I campioni sono stati raccolti immediatamente prima e a 3, 6, 12, 24, 48 e 72 ore dopo l'esercizio. La comparsa e la decadenza della creatin-kinasi e del lattato deidrogenasi nel sangue è avvenuta più velocemente rispetto a quanto riportato negli studi. Il rapporto tra neutrofili/linfociti sommati alla mobilitazione di 2 subpopolazioni di leucociti in un singolo marcatore potrebbe essere utilizzata per predire la fine del periodo di recupero post esercizio. Ulteriori analisi della risposta immunitaria utilizzando le citochine nel siero ha indicato che allenamenti ad alta intensità eseguiti da atleti altamente allenati genera solamente infiammazioni localizzate nel muscolo scheletrico. I marcatori biologici non sono utilizzati nei test di performance, ma utilizzati in congiunzione, possono offrire un'indicazione migliore sullo stato di recupero. Pertanto, l'utilizzo dei marcatori biologici può aumentare la capacità dell'allenatore di controllare il periodo di recupero dopo una sessione di allenamento e stabilire l'intensità della sessione successiva.

**Parole-chiave:** allenamento sportivo / biochimica dell'esercizio / ROS / danni muscolari

#### PREDIZIONE DEL TEMPO DI MARATONA UTILIZZANDO IL TEST INCREMENTALE AD ESAURIMENTO IN MARATONETI

*(Predicting marathon time using exhaustive graded exercise test in marathon runners)*

Till E.S.<sup>1</sup>, Armstrong S.A., Harris G. e Maloney S.

<sup>1</sup> MP Sports Physicians, Mornington, Australia

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(2): 512-517; 2016

**Abstract.** Lo scopo dello studio era quello di osservare la correlazione tra il tempo del test su treadmill ad esaurimento 2 settimane prima di una maratona su strada e la performance della stessa (MPT). Per lo studio sono stati reclutati 59 corridori partecipanti alla maratona di Melbourne 2012, maratona di Canberra 2013 e maratona della Gold Coast 2013. 40 corridori hanno completato sia il test incrementale su treadmill ad esaurimento, sia la maratona di 42.2km. 19 partecipanti sono stati scartati dallo studio a causa di

malattia, infortunio o non hanno effettuato il test. Una correlazione statisticamente significativa è stata riscontrata tra il tempo su treadmill ed il MPT ( $R^2=0.447$ ). Sesso, durata della corsa settimanale ( $t=-1.58$ ,  $p=0.12$ ), anni di corsa ( $t=1.10$ ,  $p=0.28$ ) ed età ( $t=0.94$ ,  $p=0.36$ ) non sono statisticamente correlate con la MPT. La relazione tra il test incrementale e la MPT può predire la MPT utilizzando  $y=-3.85x+351.57$ , dove y è MPT e x è il tempo su treadmill. Questo è un semplice, accessibile e vantaggioso metodo per aiutare gli atleti a predire il loro tempo sulla 42.2km. La predizione del tempo di maratona con un metodo semplice ed accessibile era auspicabile affinché la gran parte della popolazione di maratoneti nel mondo possa beneficiarne.

**Parole-chiave:** corsa / previsione / prestazione atletica / resistenza di durata

#### INFLUENZA SULLA FORZA E SULLA FLESSIBILITÀ DI UN PROGRAMMA ECCENTRICO PER I MUSCOLI DELL'HAMSTRING SPECIFICO PER LA FASE DI PENDOLO NELLA VELOCITÀ

*(Influence on strength and flexibility of a swing phase-specific hamstring eccentric program in sprinters' general preparation)*

Guex K.J.<sup>1</sup>, Lugin V., Borloz S. e Millet G.P.

<sup>1</sup> University of Health Sciences (HESAV), Department of Physiotherapy, University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (HES-SO), Lausanne, Switzerland

*Journal of Strength and Conditioning Research* 30(2): 525-532; 2016

**Abstract.** Gli infortuni ai muscoli dell'hamstring (muscoli posteriori della coscia deputati alla flessione del ginocchio) sono comuni nei velocisti e avvengono principalmente durante la fase finale della pendolazione. È stato dimostrato che l'allenamento eccentrico riduce gli infortuni degli hamstring migliorando alcuni fattori di rischio. Lo scopo di questo studio era quello di testare l'ipotesi che un addizionale allenamento eccentrico degli hamstring specifico alla fase di pendolazione in velocisti ben allenati all'inizio della preparazione invernale è maggiormente efficiente nel migliorare la forza, il range, l'angolo ottimale e la flessibilità rispetto ad un programma simile senza esercizi eccentrici per gli hamstring. 20 velocisti sono stati casualmente inseriti nel gruppo eccentrico ( $n=10$ ) o nel gruppo di controllo ( $n=10$ ). Entrambi i gruppi si sono allenati nella pista di atletica nel periodo di studio. I velocisti nel gruppo eccentrico hanno eseguito in aggiunta un programma di 6 settimane di esercizi eccentrici per gli hamstring, che erano specifici alla fase di pendolazione del ciclo di corsa (movimenti a catena cinetica aperta ad alto carico coprono l'intera relazione lunghezza-



tensione degli hamstring eseguita ad alta e moderata velocità). Sono state eseguite misurazioni isocinetiche e di flessibilità prima e dopo l'intervento. Il gruppo eccentrico ha migliorato il picco di torsione degli hamstring in concentrico a  $60^\circ \cdot s^{-1}$  del 16% ( $p < 0.001$ ), in eccentrico a  $30^\circ \cdot s^{-1}$  del 20% ( $p < 0.001$ ) e a  $120^\circ \cdot s^{-1}$  del 22% ( $p < 0.001$ ), il range convenzionale e funzionale del 12% ( $p < 0.001$ ) e la flessibilità di  $4^\circ$  ( $p < 0.001$ ), mentre il gruppo di controllo ha migliorato il picco di torsione degli hamstring solo in eccentrico a  $30^\circ \cdot s^{-1}$  del 6% ( $p \leq 0.05$ ) e a  $120^\circ \cdot s^{-1}$  del 6% ( $p < 0.01$ ). È stato concluso che un addizionale allenamento eccentrico degli hamstring specifico alla fase di pendolazione nei velocisti parrebbe essere cruciale per diminuire i fattori di rischio degli infortuni agli hamstring, come la forza eccentrica e concentrica, la proporzione dell'hamstring al quadricipite e la flessibilità.

**Parole-chiave:** isocinetica / atletica leggera / prevenzione degli infortuni

#### ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO E SPUNTI PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE NELLO SPRINT

*(Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance)*

**Benz A.<sup>1</sup>, Wonkelman N., Porter J. e Nimphius S.**

<sup>1</sup> Centre for Exercise and Sport Science, Edith Cowan University, Joondalup, Western Australia

*Strength and Conditioning Journal 38(1): 1-11; 2016*

**Abstract.** Istruzioni ed indicazioni sono metodi di comunicazione verbale che possono essere utilizzati in maniera specifica dagli allenatori per far focalizzare l'attenzione dell'atleta per aumentarne la prestazione. Nello specifico, ci sono evidenze scientifiche che supportano il fatto che le istruzioni ed indicazioni possono aumentare la capacità di sprint dell'atleta purché esterni o neutri al focus attentivo. Lo scopo

di questo studio è quello di trasferire i risultati riportati in letteratura riguardo ai benefici e gli effetti delle istruzioni ed indicazioni dell'allenatore nella prestazione di velocità e fornire delle indicazioni generali per aumentare le capacità di sprint dell'atleta attraverso l'utilizzo di una appropriata comunicazione verbale.

**Parole-chiave:** coaching / istruzioni / spunti / feedback / focus attentivo / sprint

#### STIFFNESS COME FATTORE DI RISCHIO PER LESIONI AL TENDINE DI ACHILLE NEI RUNNER

*(stiffness as a Risk for Achilles Tendon Injury in Running Athletes)*

**Lorimer A.V.<sup>1</sup>, Hume P.A.**

<sup>1</sup> Sports Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ) at AUT-Millennium, Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand

*Sports Medicine 46(12): 1921-1938; 2016*

**Abstract.** Elevate forze in ammortizzazione e correre su superfici morbide come la sabbia hanno preventivamente mostrato un chiaro incremento nel rischio di lesioni al tendine di Achille e sono associate anche con elevate misurazioni della stiffness delle estremità inferiori. Alcuni fattori hanno mostrato di essere protettivi per le lesioni achilleanche che erano anche associate con elevate misurazioni di stiffness. C'è un collegamento potenziale tra elevate misurazioni di stiffness delle estremità inferiori e i rischi di lesioni achilleanche, che rimandano ulteriori ricerche prospettive. Alcuni fattori indagati: velocità del ritmo di corsa, intensità dell'esercizio, sesso, distanze di allenamento, pronazione, scarpe, fattori specifici del triathlon.

**Parole-chiave:** lesioni al tendine d'Achille / fattori di rischio / prevenzione / runner

## Rassegna bibliografica

In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.

### ALIMENTAZIONE

Vista la diffusione sempre maggiore di abitudini vegetariane, iniziamo la review con uno studio della rivista Sport&Medicina, che ha preso in esame le differenze tra un campione di atleti vegetariani e un campione di atleti onnivori praticanti discipline di endurance, studiandone la capacità aerobica, la potenza di picco, la composizione corporea e l'anamnesi alimentare nel dettaglio. I dati presentati dimostrano che una dieta vegetariana ben bilanciata non compromette la prestazione e potrebbe, almeno nei soggetti di sesso femminile, migliorare la capacità aerobica. (**Bertuccioli A** - *Alimentazione vegetariana e performance* – Sport&Medicina, 2017, 1).

Nella rivista della Human Kinetics sull'alimentazione e il metabolismo viene evidenziata l'importanza del magnesio per una prestazione sportiva ottimale, per questo motivo si sottolinea la necessità di valutare le sue concentrazioni nel sangue, tenendo comunque conto del tipo di sforzo effettuato e della tempistica di tale monitoraggio. (**Terink R, Balvers MGJ, Hopman MT, Witkamp RF, Mensink M, Klein Gunnewiek JMT** - *Decrease in Ionized and Total Magnesium Blood Concentrations in Endurance Athletes Following an Exercise Bout Restores within Hours – Potential Consequences for Monitoring and Supplementation – Il calo nelle concentrazioni di sangue di magnesio ionizzato e totale in atleti di resistenza viene recuperato in qualche ora – Conseguenze potenziali per il monitoraggio e la supplementazione* – International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – 27, 3, 264-270).

### BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

Come sempre la forza è un argomento molto discusso nella letteratura internazionale: un primo contributo propone una classificazione dei vari esercizi che possono essere effettuati con i pesi, seguendo il criterio di una progressione temporale per ottimizzare lo sviluppo della forza dell'atleta e considerando le caratteristiche di forza-velocità e gli aspetti fisiologici richiesti. (**Suchomel TJ, Comfort P, Lake J** - *Enhancing the Force-Velocity Profile of Athletes Using Weightlifting Derivatives – Migliorare il profilo forza-velocità degli atleti usando esercizi provenienti dal sollevamento pesi* – Strength & Conditioning Journal, 39, 1, 10-20).

Vari studi riguardano la PAP (Postactivation potentiation): uno riguarda il salto in lungo, in cui Bogdanis et al. propongono l'esecuzione di salti pliometrici prima del gesto di gara. (**Bogdanis GC, Tsoukos A, Veligekas P** - *Improvement of*

*Long-Jump Performance During Competition Using a Plyometric Exercise – Miglioramento della prestazione di salto in lungo in gara usando un esercizio pliometrico* – International Journal of Sports Physiology and Performance – 12, 2, 235-240). Sempre sulla capacità di salto, espressa attraverso il CMJ, un altro articolo propone un pre-carico di 5 drop jump con il 20% di carico eccentrico accentuato seguiti da 2 minuti di recupero, per produrre un miglioramento significativo nella prestazione del CMJ e della potenza di picco. (**Bridgeman LA, McGuigan MR, Gill ND, Dulson DK** - *The effects of accentuated eccentric loading on the drop jump exercise and the subsequent postactivation potentiation response – Effetti di un carico eccentrico accentuato sull'esercizio di drop jump e la risposta successiva di PAP* – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 6, 1620-1626). Un altro articolo studia la potenza espressa durante il bench press, se eseguito dopo differenti condizioni di pre-attivazione. I risultati indicano che l'uso dell'HIP (alto precarico isometrico - 100% 1-RM) in atleti allenati può creare una produzione di forza significativamente maggiore nella fase concentrica di un esercizio multiarticolare. (**Bartolomei S, Fukuda DH, Hoffman JR, Stout JR, Merni F** - *The influence of isometric preload on power expressed during bench press in strength-trained men - Influenza di un pre-carico isometrico sulla forza espresso durante l'esercizio di bench press in soggetti allenati nella forza* – European Journal of Sport Science – vol. 17, n 2, 195-199). Sempre per il bench press si illustra un metodo per definire il reale massimale giornaliero in questo esercizio attraverso la velocità media propulsiva del bilanciere – (**Loturco I, Kopal R, Moraes JE, Kitamura K, Cal Abad CC, Pereira LA, Nakamura FY** - *Predicting the maximum dynamic strength in bench press: the high precision of the bar velocity approach. – Prevedere la forza massima dinamica nel bench press: l'alta precisione dell'approccio della velocità del bilanciere* – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 4, 1127-1131).

Nella stessa rivista, sul piano metodologico si analizza la questione riguardante le migliori modalità di esecuzione di ripetizioni in serie, per affaticare meno l'atleta e farlo recuperare meglio durante l'allenamento stesso. (**Tufano JJ, Brown LE, Haff GG** - *Theoretical and Practical Aspects of Different Cluster Set Structures: A Systematic Review – Aspetti teorici e pratici delle differenti strutture di gruppi di serie: una review sistematica* – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 3, 848-867).

Un ultimo contributo per questa sezione riguarda l'allenamento della forza nei maratoneti, in cui si evidenzia come un ciclo di allenamento di 12 settimane basato su forza esplosiva e pliometrica abbia avuto come effetto la riduzione del costo energetico della corsa. (**Giovanelli N, Icon O, Taboga P, Rejc E, Lazzer S** - *Effects of strength, explosive and plyometric training on energy cost of running in ultra-endurance athletes – Effetti dell'allenamento di forza, esplosivo e pliometrico sul costo energetico della corsa in atleti di granfondo* – European journal of Sport Science – 17, 7, 805-813).

Nella rivista "Sport Psychologist" si esamina la validità della pratica del "peer mentoring", che, basandosi su esperienze di atleti, risulta positiva nella carriera di uno sportivo. (**Hoffmann MD, Loughhead TD, Bloom GA** - *Examining the Experiences of Peer Mentored Athletes Competing in Elite Sport – Esame delle esperienze di atleti che hanno usufruito di un mentore tra i compagni, che gareggiano nello sport di alto livello – The Sport Psychologist – 31, 2, 134-146*). Sempre sulla carriera dell'atleta l'Int. Journal of Sport Science and Coaching presenta uno studio su atleti olimpici e mondiali australiani, per individuarne i percorsi più comuni. I fattori chiave in genere includono: tarda specializzazione, pratica in altri sport durante l'adolescenza, un forte supporto a livello sociale, vivere in una grande città e frequentare l'università (**Huxley DJ, O'Connor D, Larkin P** - *The pathway to the top: Key factors and influences in the development of Australian Olympic and World Championship Track and Field athletes – Il percorso verso il top: fattori chiave e influenze nello sviluppo di atleti australiani olimpici e mondiali di atletica leggera – International Journal of Sport Science and Coaching 12, 2, 264-275*).

Sul processo di formazione permanente la stessa rivista analizza il meccanismo di feedback che gli allenatori sportivi utilizzano per migliorare la loro pratica di coaching nei vari stadi della carriera. Gli allenatori più esperti sembrano maggiormente aperti al feedback costruttivo, invece i principianti accettano feedback anche da fonti poco affidabili. In generale si evidenzia una carenza di meccanismi di feedback formali all'interno di gruppi di allenatori a tutti i livelli. (**Nash C, Sproule J, Horton P** - *Feedback for coaches: Who coaches the coach? – Feedback per allenatori? Chi allena gli allenatori? – International Journal of Sport Science and Coaching, 12,1, 92-102*). Sempre sulla formazione degli allenatori nella stessa rivista segnaliamo un altro articolo, che esamina le modalità di acquisizione di conoscenze negli allenatori Spagnoli (**González-Rivera MD, Campos-Izquierdo A, Villalba AI** - *Sources of knowledge used by Spanish coaches: A study according to competition level, gender and professional experience – Fonti di conoscenza usate dagli allenatori spagnoli: uno studio riguardante il livello di competizione, genere e esperienza professionale – International Journal of Sport Science and Coaching 12, 2, 162-174*).

Infine nella rivista Journal of Strength and Conditioning Research viene investigato il rapporto tra la qualità del sonno e l'umore, e di conseguenza anche la sua influenza sulla prestazione sportiva. (**Brandt R, Bevilacqua GG, Andrade A** - *Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period – Qualità percepita del sonno, stati di umore e la loro relazione con la prestazione in atleti di élite brasiliani durante il periodo agonistico – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 4, 1033-1039*).

Dell'overtraining si occupano due articoli, nell'Int. Journal of Sport Physiology and Performance si analizzano le fluttuazioni nella lunghezza del passo come possibile indice di overtraining, se accompagnate da un calo di prestazione durante periodi con carichi di allenamento molto intensi. (**Fuller JT, Bellenger CR, Thewlis D, Thomson JHR, Tsiros MD, Robertson EY, Buckley JD** - *Tracking Performance Changes With Running-Stride Variability When Athletes Are Functionally Overreached – Monitoraggio dei cambiamenti nella variabilità del passo di corsa, quando gli atleti sono funzionalmente sovraccarichi – International Journal of Sports Physiology and Performance – 12, 3, 357-363*). Il secondo si trova in Sport&Medicina ad opera di Bertuccioli, che evidenzia come recentemente il concetto di "overtraining syndrome" sia stato rivisto da una serie di Autori, che hanno coniato il concetto di sindrome "sottoperformance inspiegabile" (unexplained underperformance syndrome, UUPS), con l'intento di definire con maggiore esattezza la complessità e la multifattorialità di questa condizione patologica. (**Bertuccioli A** - *Prevenzione e gestione dell'unexplained underperformance syndrome – Sport&Medicina, 2017, 2*).

Alcuni studi affrontano la questione dell'uso dei "foam roller" e "roller massager" in plastica, che vengono utilizzati per massaggiare i muscoli o fare stretching. L'obiettivo dello studio è di verificare se tali strumenti siano effettivamente utili. Nel complesso la loro azione sembra avere dei benefici, però di cui non si conosce la durata; non vi sono ancora dati certi rispetto alla loro efficacia nell'incrementare la flessibilità muscolare e nel prevenire gli infortuni (**DeBruyne DM, Dewhurst, MM, Fischer, KM, Wojtanowski, MS, Durall, C** - *Self-Mobilization Using a Foam Roller Versus a Roller Massager: Which Is More Effective for Increasing Hamstrings Flexibility? – Automobilizzazione usando form roller versus roller massager: qual è il metodo più efficace per incrementare la flessibilità della coscia – Journal of Sport Rehabilitation, 26, 1, 94-100*).

In un ambito più specifico Escalante focalizza l'attenzione sulla prevenzione del dolore alla spalla negli sport di forza, indicando esercizi che possono favorire l'insorgenza di infortuni e le strategie per prevenire e ridurre il rischio di infortunio. (**Escalante G** - *Exercise Modification Strategies to Prevent and Train Around Shoulder Pain – Strategie di modificazione dell'attività fisica per allenare e prevenire il dolore alla spalla – Strength & Conditioning Journal, 39, 3, 74-86*). Infine il secondo numero del 2017 di Sport&Medicina propone una serie di articoli sulla tendinopatia achillea.

## TECNICA

Il nr 225 di Aefa (Marzo 2017) dedica uno speciale al salto con l'asta francese.



Meyers et al. fanno una review di tutte le variabili antropometriche, cinematiche, cinetiche e asimmetriche che contribuiscono alla prestazione di velocità, fornendo anche applicazioni pratiche sulla preparazione fisica e in particolare la forza per definire programmi efficaci di sviluppo di questa capacità nei giovani atleti maschi (**Meyers RW, Oliver JL, Hughes M, Lloyd RS, Cronin JB.** - *New Insights Into the Development of Maximal Sprint Speed in Male Youth* – Nuove considerazioni sullo sviluppo della velocità massima di sprint in giovani maschi – *Strength & Conditioning Journal*, 39, 2, 2-10).

Negli ultimi due numeri del 2016 della rivista della Federazione Tedesca Bartonietz effettua un'analisi tecnica e di tendenza dei lanci ai Giochi Olimpici di Rio, esaminando i cambiamenti e le novità nelle gare di lancio. Nel primo articolo si affrontano il peso e il disco, nella seconda parte si analizzano invece le novità nel martello e nel giavellotto (**Bartonietz K** - *Olympia 2016 – Die Spiele der Werfer und Stosser -Teil 1 und 2* – Giochi Olimpici 2016 I giochi dei lanciatori, parte 1 e 2 – *LeichtAthletiktraining* – 27, 11, 10-15; 27, 12, 22-29).

## SCUOLA E GIOVANI

La specializzazione precoce in un singolo sport è da tempo considerata una pratica a rischio, su questa questione Jayanthi e Dugas evidenziano i potenziali rischi per le giovani adolescenti. (**Jayanthi NA, Dugas LR** - *The Risks of Sports Specialization in the Adolescent Female Athlete* – I rischi della specializzazione sportiva in atlete adolescenti – *Strength & Conditioning Journal*, 39, 2, 20-26). Uno dei rischi più frequenti della pratica sportiva è sempre rappresentato dal-

l'infortunio, segnaliamo quindi un contributo sull'importanza dell'inserimento nel processo di allenamento e competizione della gestione del processo di prevenzione, il cui obiettivo finale è la promozione di atleti sani e resilienti. (**Talpey S.W, Siesmaa EJ** - *Sports Injury Prevention: The Role of the Strength and Conditioning Coach* – Prevenzione dell'infortunio sportivo: il ruolo del preparatore fisico – *Strength & Conditioning Journal*, 39, 3, 14-19).

Nell'ultimo numero di Aefa si propone un articolo specifico sull'allenamento del mezzofondo nelle categorie giovanili.

## MANAGEMENT

In questa ultima sezione segnaliamo un utile articolo su aspetti pratici riguardanti la gestione corretta della tassazione dei compensi percepiti da quei soggetti che, a vario titolo, prestano la propria attività a favore delle società e delle associazioni sportive dilettantistiche, proponendo una disamina completa e dettagliata dei vari casi in cui è possibile applicare la tassazione agevolata e il caso particolare del medico dello sport che effettua le visite mediche per il rilascio della certificazione sportiva, oppure che presta il proprio servizio di assistenza in occasione di una manifestazione sportiva. (**Bresci R** - *Associazioni sportive dilettantistiche: tassazione corretta dei compensi* – *Sport&Medicina* – 2017, 2).

Per concludere la nostra rassegna evidenziamo uno studio italiano che analizza i fattori importanti per il miglioramento della performance di un sistema sportivo e i criteri per la sua misurazione. (**Altieri A, Baldini S, Giannini A, Raymond F** – *Lo SPLISS: i fattori che determinano il successo nello sport di élite* – *SDS Rivista di cultura sportiva*, 2017, 112).