

### Metodologia

#### - Analisi della prestazione

3

*Claudio Pannozzo,  
Gennaro Evangelista*

**Maratona: ultima tappa  
del mezzofondista prolungato  
o specialità a tutti gli effetti?**

#### - Tecnica e prestazione

20

*Paolo Germanetto,  
Fabrizio Anselmo, Stefano Righetti*  
**Comparazioni  
tra prove di potenza aerobica  
in salita e in discesa  
negli specialisti  
della corsa in montagna**

#### - Tecnica e prestazione

36

*Francesco Angius*  
**Analisi cinematica degli angoli  
al ginocchio sinistro  
all'inizio delle fasi  
di doppio appoggio  
nel lancio del martello**

#### - Postura e prevenzione

54

*Katia Francesconi,  
Giovanni Gandini, Silvia Gandini*

**Il ruolo della prevenzione  
nel salto in alto**

#### - Scuola e giovani

68

*Gerald Voß, Markus Geißler,  
Joachim Erdmann*

**Allenamento di base:  
batteria di test  
per la ricerca del talento**

### Formazione continua

73

*\* Convegni, seminari, workshop*

*\* Articoli tecnici:*

L'esperienza spagnola nel fondo e  
mezzofondo, *di Miguel Landa* /  
Allenamento di base. Campionati  
nazionali tedeschi u.16, *di Arne  
Gülich*

*\* Sintesi di articoli scientifici:*

L'effetto delle calze di compressione  
su risposte fisiologiche e psicologiche

dopo una prestazione di 5km  
nell'attività ricreativa femminile /  
Attivazione muscolare e forza relativa  
articolare stimata durante la corsa  
con support di peso su treadmill a  
pressione positiva della parte  
inferiore del corpo / Differenze tra  
sessi nella cinematica scapolare  
durante l'elevazione del braccio in  
bambini ed adulti asintomatici /  
L'allenamento contro resistenze  
aumenta la capillarizzazione dei  
muscoli scheletrici in uomini anziani  
in salute / Economia della corsa  
alterata si trasferisce direttamente ad  
alterare la prestazione nelle corse di  
durata / Camminare e correre  
richiede uno sforzo maggiore dei  
muscoli dell'anca e degli estensori  
delle ginocchia / Meccanica  
dell'accelerazione dello sprint in atleti  
master / Adattamenti fisiologici di  
interval training di sprint con volume  
di esercizi abbinati

*\* Rassegna bibliografica*

### Rubriche

- Recensioni
- Abstract (in italiano, in inglese)
- Attività editoriali