

S/rubriche

FORMAZIONE CONTINUA

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte direttamente e in collaborazione con:



Convegno: "Il corretto approccio all'endurance"

S. Giovanni Teatino (CH), 8 luglio 2017

Il CR FIDAL Abruzzo in collaborazione con la Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo, prendendo spunto da una frase di **Rudyard Kipling** "Conosco sei uomini onesti che mi hanno insegnato tutto quel che so: i loro nomi sono cosa, perché, quando, dove, come e chi", promuove un convegno sulle problematiche della disciplina di endurance. Nel convegno si analizzerà la qualità del lavoro svolto per le discipline di resistenza e saranno dibattuti nuovi percorsi formativi, finalizzati a migliorare la partecipazione e la performance. Ricoleggendoci alla frase di **Rudyard Kipling** ci siamo posti queste domande: davvero i nostri giovani non amano più questa specialità, sono incapaci di fare sacrifici, hanno paura di soffrire o è sbagliato l'approccio proposto dai tecnici del settore che non riescono a sfruttare entusiasmanti?

CONVEGNO
"IL CORRETTO APPROCCIO ALL'ENDURANCE"

Relatori:
Prof.ssa **IDA NICOLINI**
Vice Presidente FIDAL - Giù Tecnico Responsabile della Nazionale di Mezzofondo e Docente di Metodologia dell'Allenamento
Prof. **ANTONIO LA TORRE**
Consulente Commissione Tecnica Esperti Preparazione Olimpica CONI - Membro del Comitato Tecnico-Scientifico della FIDAL e Docente di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive
Moderatore:
Prof. **CLAUDIO ROBAZZA**
Direttore della Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo, Professore associato presso l'Università "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara, Docente della Scuola dello Sport Coni Servizi, Psicologo dell'Unione Italiana Tiro a Segno

Sabato 8 luglio 2017 ore 15:00
San Giovanni Teatino (CH) - Presso Istituto Comprensivo Statale "G. Galilei"

Programma del Convegno:
ore 14:45 - Accreditamento dei partecipanti e saluto delle autorità
ore 15:00 - Inizio interventi
ore 17:00 - Dibattito conclusivo
ore 17:30 - Chiusura dei lavori

Il convegno è organizzato dal CR FIDAL Abruzzo e dal CONI - Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL e sarà valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Il costo della partecipazione è di 15,00 euro e il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario c/c/rl **IBN Filiale Pescara** - intestato a C.R. FIDAL Abruzzo codice IBAN IT 876100515400000000000004.

Al Convegno seguirà una manifestazione interregionale giovanile di Corsa e Marcia su strada, che si svolgerà nei pressi della medesima scuola (i.e. "G. Galilei" di San Giovanni Teatino) a partire dalle ore 18,00.

Relatori: **Ida Nicolini, Antonio La Torre, Claudio Robazza**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Abruzzo

Seminario: "Valutazione della forza in Atletica leggera"

Arezzo, 25 agosto 2017

Relatore: **Renzo Roverato**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscano

Venerdì 25 Agosto ore 14.30
Arezzo Sala Riunioni Campo Scuola

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL organizza un seminario teorico/pratico dal titolo:

"Valutazione della Forza in Atletica Leggera"

Relatore: Prof. **Renzo Roverato** Collaboratore Nazionale Settore Lanci
Orario: Ore 14.30 Introduzione di Renzo Avogaro
Ore 14.40 Intervento di Renzo Roverato

La valutazione della forza in tutti i suoi aspetti è una indicazione essenziale per la preparazione e la verifica di un corretto piano di allenamento. Vengono presentati in forma teorica e pratica tutta una serie di test di valutazione.

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

Convegno: "Lo sviluppo a lungo termine della performance nell'atletica leggera"

Chivasso (TO), 9 settembre 2017

La Fidal Piemonte e il comitato organizzatore **Jump Experience**, in collaborazione con ilCoach.net e le società Gruppo Sportivi Chivassesi (TOS34) e SAF Atletica Piemonte (TOS26), organizzano un convegno tecnico-scientifico dal titolo:

LO SVILUPPO A LUNGO TERMINE DELLA PERFORMANCE NELL'ATLETICA LEGGERA

Sabato 9 settembre 2017 - Chivasso (TO) | Sala Riunioni Croce Rossa Italiana
Via Gerbido, 11 (a 200m dal campo di atletica)

PROGRAMMA:

9.30	Accreditamento dei partecipanti	
10.00	Apertura dei lavori	
10.15	Dalle categorie giovanili alle prestazioni d'élite. Cosa dice la letteratura scientifica sulle carriere degli atleti.	Gennaro Boccia
11.00	Il modello americano di Altis: lo sviluppo della forza attraverso il sistema "complesso-parallelo"	Alessandro Vigo
11.45	Coffee break - Dolci & Dolci	
12.00	Scuola svizzera: I fondamentali del salto in alto dal giovane all'atleta d'élite.	Silvan Keller

VANTAGGI PER I PARTECIPANTI:

- ✓ Approccio multidisciplinare alla tematica in ottica scientifica, metodologica, didattica e tecnica;
- ✓ Interventi teorici in sala e pratici sul campo di allenamento;
- ✓ Opportunità di discussione, confronto e network tra professionisti del settore;
- ✓ Attestato di partecipazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

15€ Tesserati FIDAL e studenti Scienze Motorie (pagamento accantonamento bonifico postale entro il 5 settembre 2017)
20€ Iscritti sul posto (pagamento in contante)

Relazioni:

- Dalle categorie giovanili alle prestazioni d'élite, **Gennaro Boccia**
- Il modello americano di Altis, **Alessandro Vigo**
- Scuola svizzera: i fondamentali del salto in alto dal giovane all'atleta d'élite, **Silvan Keller**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Piemonte, SAF Atl. Piemonte

Seminario nel VI congresso Gruppo Forte

Salerno, 30 settembre 2017



Relazioni:

- La biomeccanica della corsa, **F. Barba**
- Dal cammio alla corsa, **D. Perez**
- Gestione dell'allenamento, **A. Bellotti**
- Il ritorno alla corsa dopo infortunio, **D. Sessa**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Campania

Convegno: "Gli 800 metri: programmazione e test"

Garlate (LC), 14 ottobre 2017

GLI 800 METRI: PROGRAMMAZIONE E TEST
Sabato 14 ottobre 2017
Sala convegni hotel Nuovo, via statale 1122 Garlate (LC) ore 20.00

Il Comitato Regionale Lombardo FIDAL in collaborazione con Federazione Italiana di Atletica Leggera, CCO, e Associazione Officina Atletica organizza il convegno:

prof. **Gianni Ghidini**:
"Bungel 2003 > Tuka 2015: 2 modi diversi di correre in 1'42"5"
dott. **Stefano Righetti**:
"Testare gli 800isti in laboratorio"

Al partecipanti del convegno saranno riconosciuti 0,5 crediti FIDAL.

Nell'ambito del progetto regionale dedicato al mezzofondo veloce verranno testati 8 atleti nazionali e 8 regionali in laboratorio.
Sabato 14 test VO2 MAX
Domenica 15, test ad esaurimento su VMA

Relatore: **Gianni Ghidini**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lombardo, Ass. Officina Atletica

Seminario: "test di valutazione e analisi dati"

Genova, 20 ottobre 2017

Relazioni:

- Analisi dei test di valutazione, **Ugo Foscolo**
- Applicazione test sul campo, **Marta Rovegno**
- Raccolta risultanze dei test: **Luca Plutino**

Organizzazione: Scuola Regionale dello Sport CONI Liguria

Seminario: "Atletica che passione" Quali ponti gettare per unire il contributo tecnico degli specialisti con i Master: la corsa

Roma, 29 ottobre 2017

Relatore: **Giuliano Baccani**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lazio

Convegno: "Le lesioni muscolo-tendinee dell'arto inferiore nello sportivo"

Palermo, 28 ottobre 2017

Relatori: **F. Cappello, S. Maggio, A. Sanfilippo, A. Iovane, M. Di Gesù**

Organizzazione: CUS Palermo

Convegno: "riflessioni e strategie per un corretto approccio all'agonismo degli atleti master nelle discipline dell'endurance dell'Atletica Leggera"

Città Sant'Angelo (PE), 4 novembre 2017

Relazioni:

- Per un corretto approccio al training e alla competizione degli atleti master, **Donato Chiavatti**
- Alimentazione e nutrizione nell'atleta master: prevenzione ed educazione alla salute, **Fulvio Traino**
- Camminare sportivo: quando l'agonismo incontra la salute, **Mario De Benedictis**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Abruzzo

Seminario di formazione teorico-pratico per tecnici dei lanci

Bari, 25-26 marzo 2017

Relatori: **Giampaolo Chiusole, Helga Spiga**

Contenuti: Preparazione, potenziamento, tecnica dei quattro lanci

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Sardegna

Seminario: "Corri con il diabete, non inseguirlo!"

Roma, 19 novembre 2017

SEMINARIO
Corri con il diabete, non inseguirlo!

Domenica 19 Novembre 2017
Roma, ingresso sportivo CSI Roma - Via delle Fornaci di Tor di Quinto, 64

Programma del seminario

- ore 09:00 Accreditamento dei partecipanti e saluti autorità.
- ore 09:15 Apertura seminario: Teo Coli, Fabio Martelli - Presidente FIDAL Lazio, Marco Grandjean - Presidente ACST Campidoglio Palatino, Marcello Grusso - Presidente ANASD Nazionale, Fabio Grazzini - referente Lisciani Italia
- ore 10:00 Maria Luisa Manca Bitti: convivere il diabete mellito e il suo rapporto vincente con l'attività fisica. L'influenza della pratica di discipline di potenza e resistenza nella terapia del diabete
- ore 10:20 Riccardo Schiaffini: La terapia del DM e l'aiuto della tecnologia nella pratica dell'atletica leggera.
- ore 10:40 pausa caffè
- ore 11:00 Elvira De Blasiis: Procedure per il rilascio del certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica.
- ore 11:20 Donatella Blaise: Diabete e corretta alimentazione nella pratica delle discipline di potenza e resistenza dell'atletica leggera.
- ore 11:40 Felix Strollo: Ipo e iper glicemie in allenamento ed in gara. Cosa l'allenatore deve sapere e quando e come deve intervenire anche in relazione alla specialità praticata.
- ore 12:00 domande e risposte
- ore 12:35 testimonianze di atleti affetti da DM: Flavia Santoboni, Federica Parrucini
- ore 13:30 chiusura lavori

Relazioni:

- Diabete mellito e rapporto con l'attività fisica, **M.L. Manca Bitti**
- Terapia del DM e aiuto della tecnologia nell'AL., **R. Schiaffini**
- Procedure per il rilascio del certificato di idoneità, **E. De Blasiis**
- Diabete e alimentazione nelle discipline di potenza e resistenza dell'AL, **D. Blaise**
- Ipo e iper glicemie in allenamento e in gara, **F. Strollo**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Seminario: "Evoluzione della prestazione sportiva e nuove metodologie di allenamento"

Pavia, 20 novembre 2017

Relatore: Antonio La Torre

Argomenti:

- Dalle metodologie di allenamento alle competenze dei tecnici
- Rapporto carico-recupero
- Periodizzazione / Aspetti psicologici / Alimentazione ed integrazione

Organizzazione: Scuola Regionale dello Sport CONI Lombardia

Evoluzione della prestazione sportiva e nuove metodologie di allenamento

Sala dell'Annunziata | P.zza Petrona - PAVIA
20 novembre 2017, h. 20:00 - 23:00

“L'evoluzione della prestazione sportiva sia individuali che di squadra, dipende largamente da riflessioni e fatiche scaturite quotidiani su che cosa accade nella metodologia di allenamento quando si verificano questi cambiamenti prestazionali. Rispetto al passato è sempre più rilevante il contributo fornito dalle ricerche condotte in ambito sportivo. È importante dunque per il tecnico potersi avvalere ai diversi livelli degli avanzati risultati da queste ricerche, che come merito indiscutibile l'apporto di un quantitativo sempre maggiore di dati e informazioni che si aprono sempre. Nel corso di una metodologia di allenamento basata sull'impiego di strumenti sempre più recenti innovazioni e scelte sia agli sport individuali che di squadra.”

DESTINATARI
Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie (diplomati ISEF), allenatori di ogni ordine e grado, professionisti (atletici, Organismi di Società Sportive di Roma e provincia che abbiano compiuto il 3° anno)

ISCRIZIONI
Entro il 18 novembre. Per iscriversi è necessario registrarsi sul sito del CONI Lombardo: <http://ombardia.com/ombardia/club-regionale.html> ed effettuare per l'iscrizione al seminario. La partecipazione al seminario è gratuita.

SEDE E CONTATTI
Sala dell'Annunziata
P.zza Petrona
27100 PAVIA
Per informazioni contattare il CONI Lombardo
Tel. 0322 27883
mail:to.pavia@coni.it

ARGOMENTI

- Partendo dallo studio della metodologia di allenamento conosciuta al trattamento caso specifico di alcune discipline individuali e di squadra al fine di migliorare la comprensione dei tecnici
- Si affrontano tematiche relative alla pratica dei diversi livelli di lavoro e relativi risultati.
- Periodizzazione ed individualizzazione dell'intervento del tecnico in prospettiva dell'obiettivo prestazionale.
- L'aspetto psicologico durante i cambi di metodologia nelle varie fasi dello sviluppo.
- Il contributo dell'alimentazione e dell'integrazione nella prestazione sportiva.

RELATORE: Prof. Antonio La Torre

SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT - CONI LOMBARDA
Via S. Pietro 42 20137 PAVIA Tel. 0322 27883

Seminario: "110 ostacoli: istruzioni per l'uso"

Napoli, 25 novembre 2017

COMITATO REGIONALE CAMPANIA

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO
110 OSTACOLI: ISTRUZIONI PER L'USO
Napoli - 25.11.2017

Seminario tecnico per allenatori, tecnici, istruttori, insegnanti di educazione fisica ed atleti con diabete condotto che si svolgerà presso il CONI Regionale sito in Napoli alla Via Alessandro Longo, 459.

Il seminario è organizzato dal Comitato Regionale della Fidal Campania.

NOTIZIE:
L'iscrizione ha un costo di € 15,00 da pagare al momento dell'accrédito. Le iscrizioni devono essere inviate a mezzo fax o via mail, con il modulo allegato, entro il 20.11.17 al Comitato Regionale Campania in Via Alessandro Longo, 459 - 80127 - Napoli - tel. n. di Fax: 081/5406075 o via e-mail: segreteria@comitatoregionalefidalcampania.it oppure: comitatoregionalefidalcampania@comitatoregionalefidalcampania.it. La partecipazione al seminario darà diritto alla maturazione di 0,5 crediti FIDAL pari a 0,5 punti.

Programma del convegno:

- ore 08:45 Accreditamento dei partecipanti
- ore 09:30 Saluti autorità
- ore 09:45 Relazione Prof. Luciano CAPUTO
110 ostacoli: L'importanza della tecnica.
- ore 10:45 Coffee break
- ore 11:00 Relazione Prof. Corrado AGRILLO
La "costruzione fisica" del giovane ostacolista e l'importanza della forza dell'ostacolista di elevato livello.
- ore 12:00 Proiezione filmati
- ore 12:30 Interventi e domande
- ore 13:00 Fine dei lavori

Relazioni:

- 110 ostacoli: l'importanza della tecnica, **Luciano Caputo**
- La 'costruzione fisica' del giovane ostacolista e l'importanza della forza nell'alto livello, **Corrado Agrillo**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Campania

Seminario: "I giovani verso la maratona"

Firenze, 24 novembre 2017

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Venerdì 24 Novembre ore 16,00
Firenze Marathon expo (parco centrale) Viale Malta

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e la Firenze Marathon organizza la tavola rotonda dal titolo:

"I giovani verso la maratona"

ore 15:30	Accrediti
ore 16:00	Introduzione: Alessio Piscini Presidente Comitato Regionale Fidal Giancarlo Romiti Presidente Firenze Marathon
ore 16:20	Relatori: Stefano Baldini Campione Olimpico di Maratona ad Atene 2004 Direttore Tecnico Area Sviluppo FIDAL Maurizio Cito Advisor del mezzofondo U23 della Nazionale Allenatore di Yohannis Chiappinelli
	Moderatore: Fulvio Massini Direttore Organizzativo Firenze Marathon

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

Via N. Galvani - 00197 Roma - Tel. 06 8491000 - 06 8491001 - 06 8491002 - 06 8491003 - 06 8491004 - 06 8491005 - 06 8491006 - 06 8491007

Relatori: Stefano Baldini, Maurizio Cito
Moderatore: Fulvio Massini

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscano, Firenze Marathon

Seminario: "La valutazione funzionale e l'allenamento della forza"

Faenza, 28 novembre 2017

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE E L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
Punti di contatto e divergenze nella preparazione in atletica leggera, lotta, nuoto e tennis

PROF. NICOLA SILVAGGI
Nicola Silvaggi è docente presso l'Università di Tor Vergata, allenatore specialista di lotta, judo e Judo Judo della Federazione Italiana di Atletica Leggera

Martedì 28 novembre ore 20.30
Palazzo Campo di Atletica Leggera e Judo
Faenza - Via Aldo Moro, 17 (Tribunale)

Informazioni: info@atletica85.it

Org. Atletica 85 Faenza, Club Atletico Ranzano Soc. Lotta, Centro Jud. Nuovo Club, 2000 Faenza, CA. Faenza Judo, Tennis "Leo Guazzanti"

Relatore: Nicola Silvaggi

Organizzazione: Atletica 85 Faenza, Club Atletico Faenza

Convegno: "Multilateralità e programmazione dell'allenamento in età giovanile"

Matera, 9-10 dicembre 2017

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale BASILICATA

CONVEGNO
MATERA 9 - 10 DICEMBRE 2017

MULTILATERALITA' E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN ETA' GIOVANILE
Relatore Prof. Graziano Camellini
Advisor Prove Multiple Settore Nazionale

Sabato 9 dicembre 2017
Ore 9:00 - 19:00
Hotel Nazionale - Via Nazionale 158/A

Domenica 10 dicembre 2017
Ore 9:30 - 12:30
Campo Scuola - Viale delle Nazioni Unite, 30

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi per tecnici tesserati FIDAL.

Relatore: **Graziano Camellini**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Basilicata

Seminario: "La corretta postura per ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo"

Martano (LE), 16 dicembre 2017

IFC CNP
Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale PUGLIA
Comitato Regionale LIGURIA

La ASD Orsillo Sabotino, in occasione del 30° anniversario della sua fondazione organizza, con il patrocinio del CNP, del CONI e della FIDAL, un seminario formativo dal titolo:

"La corretta postura per ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo"

Relatore Prof. Vincenzo Canali
Collaboratore tecnico della FIDAL e Presidente di club di corsa ultramaratonata

Il seminario sarà tenuto a Martano (LE) presso il Centro di Formazione della FIDAL, Piazza S. G. da Sordani, 1001 Martano, il 16 dicembre 2017.

Il seminario sarà tenuto il 16 dicembre 2017
ore 10:00
Sala Convegno "G. Maffei"
Piazza Sordani, 1001 Martano (LE)

Per informazioni e iscrizioni: **Roberto Sestini**
e-mail: sestini@asdsabotino.it o sestini@asdsabotino.it

Relatore: **Vincenzo Canali**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Puglia, FIDAL Lecce

Convegno: "Cross e corsa in montagna: e se ripartissimo da qui?"

Torino, 16 dicembre 2017

Relazioni:

- Cross: fatiche senza sconti sui prati. Una via semplice, tra esperienze dirette sul campo ed approccio metodologico, **Gianni Crepaldi**
- Tra cross e montagna: viaggio tra i diari di Valentina Belotti, **Renato Gotti**

- Davvero impossibile correre forte su più fronti? Scenari virtuosi di esperienze condivise in Italia e all'estero, **Paolo Germanetto**

CROSS e CORSA IN MONTAGNA
E se ripartissimo da qui?

Convegno valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi

Costo iscrizioni: 10,00 € - iscrizioni a fidalpiemonte@fidal.it

atletica italiana

Sabato 16 dicembre ore 9.00
Sala CONI - Via Giordano Bruno 191
10134 Torino

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Piemonte

Analisi e ricerche

ANALISI E RICERCHE: L'ANDAMENTO DELLE PRESTAZIONI DEI TOP ATLETI ITALIANI IN TUTTE LE DISCIPLINE OLIMPICHE

È stata svolta un'analisi che ci permettesse di valutare l'andamento delle prestazioni dei TOP atleti italiani in tutte le discipline olimpiche (la marcia 50km risulta assente poiché i dati raccolti non consentivano un'analisi valida). Lo spunto sul metodo da utilizzare ci è stato fornito da un lavoro pubblicato sulla rivista francese "Athletisme", in cui venivano analizzate e commentate le prestazioni del primo e del decimo atleta nel salto in alto francese negli ultimi anni. Mentre l'andamento della prestazione del primo atleta in

Maschile	1°	10°
100m	≈	=
200m	≈	=
400m	≈	+
800m	(≈)	-
1500m	-	+
5000m	+	= +
3000st	- =	++
10000m	+	= (-)
110hs	=	=
400hs	+	+
Salto in Alto	= +	= +
Salto con l'Asta	--	= -
Salto in Lungo	-	=
Salto Triplo	+ =	(+)
Getto del Peso	≈ +	=
Lancio del Disco	=	(-)
Lancio del Martello	-	= -
Lancio del Giavellotto	+	=
Prove Multiple	=	(-)
Maratona	-	-- =
Marcia 20Km	≈	+

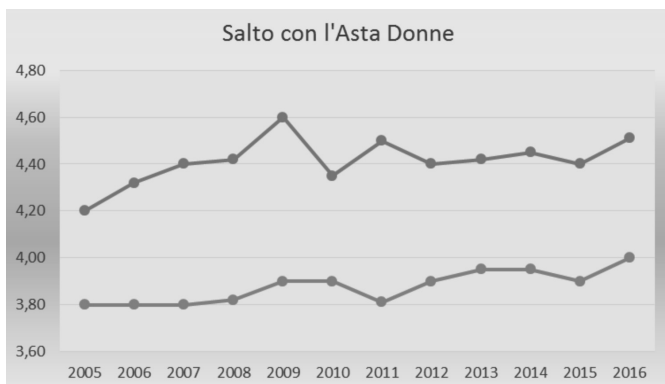
graduatoria risulta essere fortemente dipendente dalla presenza, o assenza, di un singolo atleta particolarmente performante, l'andamento del decimo atleta mostra più chiaramente quale sia il livello medio ed il trend di prestazione dei TOP atleti del nostro paese.

Di seguito troverete i grafici con gli andamenti per ciascuna disciplina e due tabelle riassuntive.

Femminile	1°	10°
100m	≈	=
200m	≈	(+)
400m	≈≈	+
800m	= -	(-) (+)
1500m	=	= -
5000m	-	=
3000st	-	=
10000m	+	≈ -
100hs	= + -	=
400hs	+	- +
Salto in Alto	≈	=
Salto con l'Asta	+	+
Salto in Lungo	=	(+)
Salto Triplo	-	(-)
Getto del Peso	-	=
Lancio del Disco	≈	=
Lancio del Martello	(-)	(+)
Lancio del Giavellotto	-	=
Prove Multiple	= -	= -
Maratona	=	≈
Marcia 20Km	=	=

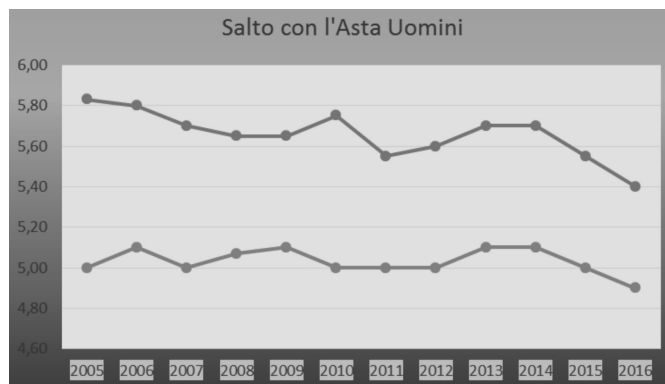
Legenda: = costante, ≈ variabile, + miglioramento, - peggioramento, (+)/(-) leggero miglioramento/peggioramento, ++/- grande miglioramento/peggioramento. Più simboli in sequenza indicano una diversa tipologia di andamento nel corso degli anni.

Di seguito sono esposti alcuni esempi di differenti andamenti.



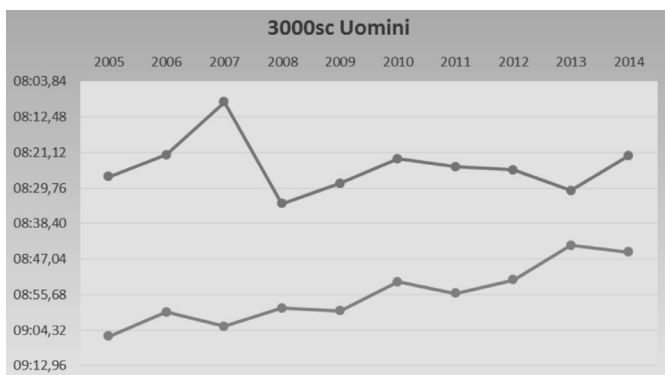
Salto con l'asta donne - Miglioramento delle prestazioni.

- **Salto con l'Asta Donne:** Le prestazioni della prima e della decima risultano essere in continuo miglioramento.



Salto con l'asta uomini - Peggioramento delle prestazioni.

- **Salto con l'Asta Uomini:** Le prestazioni del primo e del decimo risultano essere (anche notevolmente) in decremento.



3000sc uomini - Miglioramento del livello medio, ma non della miglior performance.

- **3000st Uomini:** La prestazione del primo risulta essere in peggioramento e poi costante, mentre la prestazione del decimo risulta essere in notevole incremento.

I grafici completi di tutte le specialità nel prossimo numero.

Dalla letteratura internazionale - Sintesi di articoli scientifici

L'INTEGRAZIONE DI SODIO È NECESSARIA PER EVITARE LE DEIDRATAZIONE DURANTE ESERCIZIO PROLUNGATO CON IL CALDO?

(Is sodium supplementation necessary to avoid dehydration during prolonged exercise in the heat?)

Hoffman M.D. e Stuempfle K.J.

Journal of Strength and Conditioning Research 30(3): 615-620; 2016

Abstract. Il proposito primario di questo lavoro era quello di ottenere maggiori informazioni sulla necessità di supplementazione del sodio per mantenere un'adeguata idratazione durante esercizio prolungato in condizioni calde. Ai partecipanti di un'ultramaratona di 161km (temperatura ambientale di 39°) è stato misurato il peso corporeo immediatamente prima, durante e dopo la corsa ed hanno eseguito un questionario post-gara riguardante la supplementazione di sodio utilizzata e le strategie di bevuta durante 4 segmenti di gara. Il questionario post-gara è stato eseguito da 233 atleti (78.7%) che hanno portato a termine la gara.

é stata riscontrata una relazione diretta significativa per la percentuale di cambio di peso durante la gara con il tasso di immissione ($r=0.18$, $p=0.0058$) ed il totale ($r=0.24$, $p=0.0002$) di sodio in supplementi. Comparando coloro che non hanno utilizzato supplementi di sodio durante la gara ($n=15$) a coloro che ne hanno fatto uso in ogni segmento di gara ($n=138$), il cambio di peso corporeo durante la corsa ha mostrato effetti significativi tra i gruppi ($p=0.022$), course location ($p<0.0001$) ed interazione di effetti ($p=0.0098$). Il post-test ha rivelato una maggior perdita di peso a 90Km ($p=0.016$, $-3.2\pm 1.6\%$ vs $-2.2\pm 1.5\%$) e la fine ($p=0.014$, $-3.2\pm 1.5\%$ vs $-1.9\pm 1.9\%$) per chi non ha utilizzato supplementi di sodio rispetto a chi ne ha fatto uso in ogni segmento. 6 corridori che non hanno utilizzato supplementi di sodio, hanno bevuto per sete e solo acqua o una mistura per lo più acquosa mista ad elettroliti hanno terminato con un cambio di peso di -3.4% . Sebbene l'uso di supplementi di sodio ha aumentato il mantenimento del peso corporeo, chi non ha utilizzato supplementi di sodio ha mantenuto un più appropriato peso rispetto a chi ha utilizzato supplementi re-

golarmente. Quindi, abbiamo concluso che i supplementi di sodio non sono necessari per mantenere un'adeguata idratazione durante esercizio prolungato al caldo.

Parole-chiave: medicina dello sport / tecnica e didattica delle specialità

I RUNNER ANZIANI MANTENGONO L'ECONOMIA DELLA CORSA GIOVANILE NONOSTANTE LE DIFFERENZE BIOMECCANICHE.

(Older runners retain youthful running economy despite biomechanical differences)

Beck O.N., Kipp S., Roby J.M., Grabowski A.M., Kram R. e Ortega J.D.

Medicine and Science in Sports Exercise 48 (4); 697-704; 2016

Abstract. Scopo: I 65enni iniziano a mostrare una diminuzione nell'economia nel camminare. Tuttavia, l'economia di corsa non è stata ancora valutata nei soggetti di 65 anni. Inoltre, una determinante critica dell'economia di corsa è l'immagazzinamento ed il ritorno elastico dell'energia da parte della gamba durante l'appoggio, che è in relazione alla stiffness della gamba. Perciò, abbiamo indagato come i corridori anziani di 65anni mantengano un'economia di corsa di atleti più giovani e/o la stiffness della gamba a diverse velocità di corsa. **Metodi:** 15 giovani e 15 anziani corridori hanno corso su un treadmill strumentato con pedane di forza a 2.01, 2.46 e 2.91 m·s⁻¹. Abbiamo misurato il loro tasso di consumo di energia metabolica (es. potenza metabolica), le forze di reazione a terra, e la cinematica del passo. **Risultati:** Sono state riscontrate solo piccole differenze nell'economia di corsa tra giovani ed anziani tra le varie velocità. Statisticamente, gli anziani hanno consumato tra il 2 ed il 9% in meno di energia metabolica tra le velocità ($p=0.012$). Inoltre, la stiffness degli anziani era del 10-20% in meno rispetto ai giovani tra le velocità ($p=0.002$), e in contrasto con i giovani, la stiffness negli anziani si riduceva al diminuire della velocità ($p<0.001$). **Conclusioni:** I corridori di 65anni mantengono un'economia di corsa come i giovani a discapito di differenze biomeccaniche. Potrebbe essere che l'esercizio vigoroso, come la corsa, prevenga il deterioramento dell'efficacia muscolare e, oltretutto, possa rendere più facili le attività giornaliere.

Parole-chiave: attività amatoriale e sport per tutti / biomeccanica / allenamento

MASSIMIZZARE LA PRESTAZIONE: FEEDBACK AUMENTATO, FOCUS DELL'ATTENZIONE, E/O RICOMPENSA?

(Maximizing performance: augmented feedback, focus of attention, and/or reward?)

Wälchli M., Ruffieux J., Bourquin Y., Keller M. e Taube W.

Medicine and Science in Sports Exercise 48 (4); 714-719; 2016

Abstract. Scopo: Sono stati mostrati differenti approcci, come l'aumento di feedback (aF), l'aumento dell'attenzione su focus esterno (EF), o premio monetario (RE), per aumenta-

re la performance motoria istantaneamente. Però, questi approcci sono stati testati singolarmente in studi separati o direttamente l'uno opposto all'altro. Infatti, non c'è nessuno studio che combini aF, EF e/o RE per testare i benefici addizionali provocati. Lo scopo di questo studio era quello di provare ad identificare la miglior combinazione. **Metodi:** 8 partecipanti hanno eseguito un salto con contromovimento massimale in 6 differenti condizioni: neutra (NE), aF, RE, aF+EF, aF+RE e aF+EF+RE. **Risultati:** I partecipanti hanno eseguito un salto più elevato con aF+EF, seguito da aF+EF+RE, aF+RE, aF, RE ed infine NE. L'attività del muscolo rettoemorale ha mostrato differenze significative nell'attività di accorciamento muscolare tra le condizioni in aF+EF e aF+EF+RE rispetto a NE. Tutti gli altri parametri, come le forze di reazione a terra, gli angoli articolari, sono comparabili tra le condizioni. **Conclusioni:** Questo è il primo studio che mostra una performance migliorata utilizzando la combinazione aF+EF. Una riduzione di attività muscolare è stata riscontrata solo nella condizione EF, che è in linea con l'ipotesi del movimento limitato in cui utilizzando EF migliora l'efficienza del movimento. Al contrario, aF sembrerebbe migliorare della motivazione (intrinseca). Comunque, il premio monetario non amplifica la performance.

Parole-chiave: psicologia e sport

COLPO DI CALORE RICORRENTE NEI RUNNER: TEST DI SIMULAZIONE DI GARA PER IL RITORNO ALL'ATTIVITÀ

(Recurrent heat stroke in a runner: race simulation testing for return to activity)

Roberts W.O., Dorman J.C. e Bergeron M.F.

Medicine and Science in Sports Exercise 48 (5); 785-789; 2016

Abstract. Il colpo di calore da sforzo (EHS) occorre nei corridori di lunghe distanze ed è una condizione pericolosa per la vita. Un 30enne sano maschio, corridore ricreazionale di lunghe distanze, (CR) è collassato al 12 miglio in due mezzemaratonate corse ad una distanza di 6 settimane nell'autunno 2009. In entrambi gli episodi, CR è stato rinvenuto a terra confuso, incoerente, bagnato e caldo al contatto. Il team medico di emergenza ha risposto ed ha trattato empiricamente il soggetto per sospetto di EHS attraverso la routine di raffreddamento al pronto soccorso. Al pronto soccorso la temperatura rettale era di 40°C e 40.5°C in ciascuna occasione. La prima gara è iniziata con una temperatura di 16°C con il 94% di umidità relativa (RH), e la seconda era 3°C, 75% RH. Il test di tolleranza al caldo è risultato nei valori normali con un basso rischio di EHS. Un test di corsa simulata (camera ambientale, 25°C, 60%RH) su treadmill ad un passo di 10.5-12.9 km·h⁻¹ è stato fermato al 70 min coincidente con una temperatura rettale di 39.5°C. Il peso corporeo di CR aveva perso 3.49Kg con una perdita di liquidi stimata di 4.09L ed una perdita di Na⁺ stimata di 7610mg. Noi abbiamo raccomandato a CR di limitare la corsa a <1h e ri-integrare sali e fluidi durante e (soprattutto) dopo l'attività, correre con un partner, acclimatarsi prima della corsa, e ridurre la velocità o fermarsi al primo segnale di sintomi. Il

test di corsa simulata potrebbe essere considerata in atleti con ricorrenti EHS per assisterli con le raccomandazioni al ritorno all'attività.

Parole-chiave: medicina dello sport

EFFETTI DELL'ESECUZIONE DI ALLENAMENTI DI ENDURANCE E DI FORZA O PLIOMETRICI SULL'ECONOMIA DELLA CORSA E SULLA PRESTAZIONE

(Effects of performing endurance and strength or plyometric training concurrently on running economy and performance)

Lum D.

Strength and Conditioning Journal, 38(3): 26-35; 2016

Abstract. Sia L'allenamento di forza che pliometrico hanno mostrato benefici nella performance di corsa d'endurance. Uno dei benefici che questi metodi aiutano a migliorare è l'economia di corsa attraverso il miglioramento degli adattamenti neuromuscolari. Tuttavia, ci sono studi che evidenziano un'interferenza di effetti tra gli allenamenti con sovraccarichi e la corsa d'endurance. Lo scopo di questo articolo è di chiarificare i benefici degli allenamenti di forza e pliometrici per un atleta d'endurance e fornire ad allenatori ed atleti informazioni al riguardo di allenamenti con sovraccarichi di resistenza e forza o pliometria.

Parole-chiave: biologia ed allenamento / tecnica e didattica delle specialità

CONFRONTO DELLE MODALITÀ DEL 'KANSAS SQUAT TEST': FREE WEIGHTS VS. SMITH MACHINE

(The Kansas squat test modality comparison: Free weights vs. Smith machine)

Luebbers P.E. e Fry A.C.

Journal of Strength Conditioning and Research 30(8): 2186-2193; 2016

Abstract. Metodi standardizzati di test di potenza sono fondamentali nella pianificazione e nell'implementazione dell'allenamento per moltissimi atleti, e permettono inoltre di valutare gli adattamenti dell'allenamento. Lavori precedenti hanno dimostrato che il Kansas squat test (KST) è un test valido per la misurazione dell'indice della media e picco di potenza in comparazione al test anaerobio di wingate su cicloergometro. Il KTS è stato concepito con l'utilizzo di una macchina di Smith (SM), ma moltissimi atleti di potenza utilizzano pesi liberi durante l'allenamento. Lo scopo di questo studio era quello di determinare la fattibilità di utilizzo di pesi liberi (FW) per il KST comparandolo con la modalità SM. 23 atleti di atletica leggera (peso 69.7 ± 10.6 kg; età 20.1 ± 1.1 anni) hanno partecipato a questo studio. Ognuno ha completato una sessione di familiarizzazione con le modalità FW e SM prima della raccolta dati. Il 1-RM (ripetizione massima) squat in entrambe le modalità FW e SM so-

no stati determinati. Il coefficiente di correlazione indica una relazione significativa tra il FW KST ed il SM KST nella misurazione del picco di potenza ($r=0.955$; $p<0.01$) e della potenza media ($r=9.59$; $p<0.01$) ma non per la fatica relativa ($r=-0.198$; $p>0.05$) o il lattato post-test ($r=0.109$; $p>0.05$). I campioni accoppiati del t-test indicano che il FW KST è risultato essere significativamente molto efficace nella misurazione del picco di potenza e della potenza media ($p \geq 0.01$), mentre non sono state osservate differenze per la fatica relativa o il lattato ($p>0.05$). Questi dati indicano che il FW KST è una valida e flessibile alternativa al SM KST nella misurazione del picco di potenza e della potenza media.

Parole-chiave: studi e statistiche

L'INCREMENTO ACUTO DELLA PRESTAZIONE DEL SALTO VERTICALE DOPO SQUAT ISOMETRICI DIPENDE DALL'ANGOLO AL GINOCCHIO E DALLA CAPACITÀ DI SALTO VERTICALE

(Acute improvement of vertical jump performance after isometric squats depends on knee angle and vertical jumping ability)

Tsoukos A., Bogdanis G.C, Terzis G. e Veligeas P.

Journal of Strength Conditioning and Research 30(8): 2250-2257; 2016

Abstract. Questo studio ha esaminato gli effetti acuti di uno squat massimale isometrico a due differenti angoli al ginocchio (90° e 140°) sulla performance del contromovimento-jump (CMJ) in atleti di potenza. 14 atleti di atletica leggera a livello nazionale di potenza hanno eseguito 3 test (2 sperimentali e 1 di controllo) in ordine randomizzato e contro-bilanciato a distanza di 1 settimana. La performance del salto con contromovimento è stata valutata utilizzando pedane di forza prima e 15 secondi, 3, 6, 9 e 12 minuti dopo 3 serie di 3 secondi di contrazione isometrica massimale con 1 minuto di recupero, da posizione squat con angolo al ginocchio a 90° o 140° . La performance del salto con contromovimento è migliorata rispetto a quella base solo nella condizione di 140° del $3.8 \pm 1.2\%$ al 12esimo minuto di recupero ($p=0.027$), mentre non sono risultati cambiamenti nell'altezza del salto nella condizione a 90° . Nella condizione di controllo, è risultata esserci un decremento della performance del CMJ nel tempo, del $-3.6 \pm 1.2\%$ ($p=0.049$) dopo 12 minuti di recupero. Per determinare i possibili effetti della performance di salto sulla performance della sequenza di CMJ, i soggetti sono stati divisi in 2 gruppi ("saltatori elevati" e "saltatori bassi"). I valori del CMJ di base dei "saltatori elevati" e dei "saltatori bassi" ha differenza significativa (CMJ: 45.1 ± 2.2 vs 37.1 ± 3.9 cm, rispettivamente; $p=0.001$). Il salto con contromovimento è migliorato solamente nel gruppo dei "saltatori elevati" del $5.4 \pm 1.4\%$ ($p=0.001$) e del $7.4 \pm 1.2\%$ ($p=0.001$) con angolo al ginocchio di 90° e 140° , rispettivamente. L'incremento è stato maggiore a 140° ($p=0.049$). L'angolo al ginocchio durante squat isometrico e l'abilità di salto in alto sono determinati importanti dell'incremento di performance acuta del CMJ osservata dopo condizionamento attivo (PAP).

Parole-chiave: biomeccanica ed allenamento

Rassegna bibliografica

In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.

ALIMENTAZIONE

Per cominciare può risultare interessante uno studio sulle abitudini alimentari di atleti praticanti fondo e marcia, per verificare se essi rispettino le raccomandazioni delle quote di carboidrati e proteine, considerando l'intenso lavoro svolto. (**Heikura IA, Burke LM, Mero A.A, Uusitalo ALT, Stellingwerff T** – *Dietary Microperiodization in Elite Female and Male Runners and Race Walkers During a Block of High Intensity Precompetition Training – Microperiodizzazione alimentare in atleti di élite praticanti resistenza e marcia durante un blocco di allenamento pre-gara di alta intensità – Sport Exercise and Exercise Metabolism, vol. 27, 4, 297-304*).

ALLENAMENTO

Apriamo questa sezione con un articolo generico di Sport& Medicina sul processo evolutivo di trasformazione del genere femminile, analizzando le problematiche più caratteristiche che possono insorgere e le strategie applicative utili a risolvere queste eventuali complicazioni. (**Pistoni M** – *Dalla fanciulla all'atleta – Sport&Medicina, Dic 2017, 4*).

Passando all'allenamento della forza, segnaliamo dapprima tre contributi sull'allenamento con traino, che focalizzano l'attenzione sulle modalità di esecuzione di questo mezzo allenante, in particolare la scelta del peso del traino. Nel primo si evidenzia come esso debba essere rapportato all'obiettivo che l'allenatore vuole raggiungere. (**Vio V** – *L'allenamento con le slitte ponderate – Scienza e Sport, 2017, n. 36, pp. 34-41*). Nel secondo si giunge alla conclusione che il 20% del peso corporeo rappresenti il carico ottimale da utilizzare nell'allenamento col traino per gli sprinter, per raggiungere il picco di produzione di forza, senza alterare la tecnica di corsa. (**Monte A, Nardello F, Zamparo P.** – *Sled Towing: The Optimal Overload for Peak Power Production – Traino: il sovraccarico ottimale per la produzione di picco di forza – International Journal of Sport Physiology and Performance, 12, 8, 1052-1058*). Un altro articolo della stessa rivista si occupa dello stesso argomento, cercando di definire il metodo attraverso il quale si può massimizzare la produzione di forza, considerando le caratteristiche dell'atleta (**Cross MR, Brughelli M, Samozino P, Brown SR, Morin JB** – *Optimal Loading for Maximizing Power During Sled-Resisted Sprinting – Carico ottimale per massimizzare la potenza nello sprint col traino – International Journal of Sport Physiology and Performance, 12, 8, 1069-1077*).

Sempre nella stessa rivista della Human Kinetics, troviamo una meta-analisi della letteratura riguardante l'allenamento

della forza per i mezzofondisti e fondisti (**Berryman N, Mujika I, Arvisais D, Roubex M, Binet C, Bosquet L** – *Strength Training for Middle- and Long-Distance Performance: A Meta-Analysis – Allenamento di forza per la prestazione di mezzofondo e fondo: una meta-analisi – International Journal of Sport Physiology and Performance, 13, 1, 57-63*).

Un'altra review riguarda le ricerche scientifiche disponibili che esaminano l'impatto dei singoli gesti utilizzati nell'allenamento di forza con i pesi sulla prestazione di velocità (**Hedrick A** – *Weightlifting Movements and Sprint Performance – Gesti di sollevamento pesi e prestazione di velocità – Strength & Conditioning Journal: Vol. 40, 1, pp. 92-97*).

Nella rivista "Medicina dello Sport" viene presentato uno studio sui vantaggi dell'allenamento ad alta intensità (HIT) in quattro sport differenti (atletica, pallacanestro, ciclismo e calcio), che giunge alla conclusione che l'allenamento ad alta intensità con diminuzione degli intervalli di recupero aumenta in modo significativo le capacità aerobica e anaerobica e migliora i meccanismi di ossidazione dei grassi in tutti i gruppi di atleti. (**Ramirez JM, Nuñez VM, Lancho C, Poblador MS, Lanchi J** – *Allenamento di resistenza alla velocità, per il miglioramento delle capacità aerobica, anaerobica e di ossidazione lipidica, in quattro gruppi di atleti – Medicina dello Sport, 2017, 70,3:266-81*).

Altri contributi vari riguardano la tecnica corretta dello strappo, come anche la progressione didattica per insegnarlo, considerando le caratteristiche dell'atleta. (**Altepeter M, Mike J** – *Snatch Balance Technique – Tecnica dello strappo – Strength & Conditioning Journal: Vol. 39, 5, pp. 82-88*). Una review sull'allenamento della corsa in montagna (**Biasolo N** – *Corsa in montagna – Scienza e Sport, 2017, 35, 60-64*). Uno studio sulla carriera del pesista Rees Hoffa – (**Babbitt D, Hoffa R** – *A longitudinal examination of the throwing career of Reese Hoffa – Un esame longitudinale della carriera da lanciatore di Reese Hoffa – 31, 3-4, 29-37*). Un'altra review sull'ipertrofia. (**Howe LP, Read P, Waldron M** – *Muscle Hypertrophy: A Narrative Review on Training Principles for Increasing Muscle Mass – Ipertrofia muscolare: una review raccontata sui principi di allenamento per incrementare la massa muscolare – Strength & Conditioning Journal: Vol. 39, 5, pp. 72-81*).

Nell'ultimo numero pubblicato della rivista NSA troviamo vari studi riguardanti i lanci, in particolare uno studio greco analizza l'utilità e la correlazione di alcuni test da campo per verificare i miglioramenti prodotti dall'allenamento – (**Zaras N, Stasinaki An, Arnaoutis G, Terzis G** – *Predicting throwing performance with field tests – Previsione della prestazione di lanci con i test da campo – New Studies in Athletics - 31, 3-4, 9-19*).

Infine uno studio della rivista "Journal of Strength & Conditioning Research" propone un confronto su tre modalità tre modalità diverse di esecuzione del bench press per valutarne i diversi effetti (**Farias de Araújo, D, Willardson J, Paz G, Bezerra E, Miranda H** – *Maximal Strength Performance and Muscle Activation for the Bench Press and Triceps Ex-*

tension Exercises Adopting Dumbbell, Barbell, and Machine Modalities Over Multiple Sets – La prestazione massima di forza e l'attivazione muscolare per gli esercizi di bench press e di estensione dei tricipiti adottando le modalità bilanciere, manubri e macchine su serie multiple – The Journal of Strength & Conditioning Research: Vol. 31, 7, pp. 1879–1887).

PSICOLOGIA DELLO SPORT

In questo settore abbiamo indirizzato l'attenzione sulla tematica del coaching.

Nella rivista americana "Journal of Sport & Exercise psychology" viene presentata una meta-analisi sull'efficacia del coaching, per effettuare una revisione del modello finora utilizzato. (**Myers ND, Park SE, Ahn S, Lee S, Sullivan PJ, Feltz DL** – *Sources of Coaching Efficacy: A Meta-Analysis – (Origini dell'efficacia di coaching: una meta-analisi – Journal of Sport & Exercise psychology, 39, 4, 261-276)*). Nella stessa rivista troviamo un articolo che ha analizzato come il contesto di coaching influenzi i bisogni, la motivazione e i rapporti interpersonali dell'allenatore e quindi come le motivazioni degli allenatori possano rappresentare degli indicatori di comportamento nella relazione con l'atleta. (**Rocchi M, Pelletier LG** – *The Antecedents of Coaches' Interpersonal Behaviors: The Role of the Coaching Context, Coaches' Psychological Needs, and Coaches' Motivation – Gli aspetti preesistenti dei comportamenti interpersonali degli allenatori: il ruolo del contesto di coaching, dei bisogni psicologici e della motivazione degli allenatori – Journal of Sport & Exercise psychology, 39, 5, 366-378*). Sempre sul coaching la rivista della IAAF presenta una review sui vari modelli della pratica del coaching (**McConnell C** – *Coaching modes: a brief exploration – Modelli di coaching: un breve analisi – New Studies in Athletics, 31, 3-4, 105-114*). In un altro articolo vengono analizzate le caratteristiche psicologiche che sono importanti per gestire bene il coaching. (**Hodgson L, Butt J, Maynard I** – *Exploring the psychological attributes underpinning elite sports coaching – Esplorazione delle caratteristiche psicologiche che sono alla base del coaching sportivo di élite – International Journal of Sport Science and Coaching – Vol. 12, 4*).

Per concludere questa tematica, si raccontano due storie di burn-out di due allenatori e di come siano riusciti a recuperare. (**Olusoga P, Kenttä G** – *Desperate to Quit: A Narrative Analysis of Burnout and Recovery in High-Performance Sports Coaching – Disperati di lasciare: un'analisi narrativa di burn-out e di recupero nel coaching di sport di alta prestazione – The Sport Psychologist - 31, 3, 237-248*).

Altri contributi riguardano aspetti specifici del coaching, come la correzione, in particolare nell'ambito dell'allenamento della forza, fornendo vari esempi per situazioni che si creano abbastanza frequentemente. (**Cushion E, Howe L, Read P, Spence A** – *A Process for Error Correction for Strength and Conditioning Coaches – Una procedura per la correzio-*

ne dell'errore per i preparatori fisici – Strength & Conditioning Journal: Vol. 39, 6, pp. 84-92). Nella stessa rivista suggeriamo la lettura della riflessione sull'ottimizzazione dell'allenamento pliometrico attraverso istruzioni verbali che hanno un effetto sulla cinetica e cinematica del salto (**Pedley JS, Lloyd RS, Read P, Moore IS, Oliver JL** – *Drop Jump: A Technical Model for Scientific Application – Drop jump: un modello tecnico per l'applicazione scientifica – Strength & Conditioning Journal: Vol. 39, 5, pp. 36-44*).

TECNICA

Nella rivista della IAAF vengono analizzati alcuni esercizi comunemente utilizzati dai marciatori per attivare la muscolatura specifica, evidenziando come alcuni muscoli non vengano adeguatamente stimolati (**Hanley B, Drake A** – *Effectiveness of popular race walking drills in activating key muscles – Efficacia di esercizi molto comuni di marcia nell'attivazione dei muscoli chiave, New studies in Athletics, 31, 3-4, 81-88*). Sempre nello stesso numero e sulla stessa specialità Sergey Sovenko presenta uno studio sulle modificazioni della tecnica e sulla tattica di gara nella gara dei 20km (**Sovenko S** – *Technique and tactics of Elite male race walkers – Tecnica e tattica di marciatori di élite – NSA, 31, 3-4, 91-100*). Suggeriamo anche la lettura di un altro articolo rivista della IAAF, che analizza e sottolinea l'importanza dell'abilità tecnica nei 100hs femminili (**Bedini R** – *New Studies in Athletics, 31, 3-4, 117-132*).

Nei lanci, infine, segnaliamo un articolo sull'allenamento della tecnica del martello, attraverso esercizi da effettuare nella sala pesi, che sviluppano la core stability specifica, usando il principio dell'oscillazione parametrica. (**Murofushi K, Babbit D** – *Supplemental Exercises for Core Stability Which Utilize the Concept of Parametric Oscillation in the Hammer Throw – Esercizi supplementari per la core stability che utilizzano il concetto di oscillazione parametrica nel lancio del martello – Strength & Conditioning Journal, Vol. 39 - Issue 4, pp. 71-81*).

MANAGEMENT

Concludiamo la rassegna con una riflessione sulla sponsorizzazione, che è diventata parte integrante della gestione delle società sportive: in un articolo della rivista "Journal of Sport Management", si analizzano le cause che portano dalla perdita degli sponsor e quindi quali sono gli elementi da implementare per evitarla. (**Jensen JA, Cornwell TB** – *Why Do Marketing Relationships End? Findings From an Integrated Model of Sport Sponsorship Decision-Making – Perché le relazioni di marketing finiscono? Risultati di un modello integrato di Processo decisionale della sponsorizzazione sportiva – Journal of Sport Management, 31, 4, 401-418*).