

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, presenta spazio, alle ore 18,00 di **Frederick Kipng'et**, "Correco nei vostri sport che mi hanno insegnato tutto quel che so: i loro nomi sono come, perché, quando, dove, come e chi", promuove un convegno sulle problematiche delle discipline 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.

Colegandosi allo studio di **Kaynard Kipng'et** 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 stimolare entusiasmo?

CONVEGNO

"IL CORRETTO APPROCCIO ALL'ENDURANCE"

Relatori:
Prof.ssa **Ida Nicolini**
Vice Presidente FIDAL - Già 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**
Dottore della Scuola Superiore 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 - Accettazione 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'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Il costo dell'ingresso è di 15,00 euro e il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifica bancaria C/C 005, Filiale Pescara - intestato a C.R. FIDAL Abruzzo codice IBAN IT87010051540000000026604.

Al Convegno seguirà una manifestazione Interregionale giovanile di Corsa e Marcia su strada, che si svolgerà nei pressi della medesima scuola (I.C. "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 e Ricerche FIDAL organizza un seminario teorico/pratico dal titolo:

"Valutazione della Forza in Atletica Leggera"

Relatore: Prof. Renzo Roverato Collaboratore Nazionale Settore Lanti

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 piano di allenamento. Vengono presentati un forma teorica e pratica tutta una serie di test di valutazione

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisto 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

JUMP EXPERIENCE **HOPE JUMP MEETING** **ilCoach** **WAVE**

La Fidal Piemonte e il comitato organizzatore Jump Experience, in collaborazione con ilCoach.net e le società Gruppo Sportivo Chivasso (TO) e SAF Atletico Piemonte (TO)2017, 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	Accreditto dei partecipanti
10.00	Apertura dei lavori
10.15	Dalle categorie giovanili alle classificazioni d'élite. Cosa dice la letteratura scientifica sulle carriere degli atleti.
11.00	Il modello americano di Altis: lo sviluppo della forza attraverso il sistema "complesso-parallelo"
11.45	Il fondamentale del salto: il salto del giovane all'atleta d'élite.
12.00	Scuola svizzera: i fondamentali del salto all'atleta d'élite.

VANTAGGI PER I PARTECIPANTI:

- ✓ Approccio multidisciplinare alla tematica in ottica scientifica, metodologica, didattica e tecnica;
- ✓ Incontro teorico in sale e pratico sul campo di allenamento;
- ✓ Opportunità di discussione, confronto e network tra professionisti del settore;
- ✓ Attestato di partecipazione.

QUOTI DI PARTECIPAZIONE:

15€ Tessera FIDAL e studenti Scienze Motorie (prezzo entro mercoledì 6 settembre 2017)

20€ Iscrizioni sul posto (prezzo in contanti)

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 cammino 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

IL COMITATO REGIONALE LOMBARDO FIDAL IN COLLABORAZIONE CON
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
caop polideportivo
organizza il CONVEGNO

GLI 800 METRI: PROGRAMMAZIONE E TEST

Sabato 14 ottobre 2017
Sala convegni hotel Nuovo, via statale 1122 Garlate (LC) ore 20.00

9.30 Incontro entro Martedì 10 Ottobre: si invierà un link per la registrazione
prof. Gianni Ghidini:
"Bungei 2003 > Tuka 2015: 2 modi diversi di correre in 1'42"5"
dott. Stefano Righetti:
"Testare gli 800isti in laboratorio"
Al prezzo quindi dell'iscrizione: tessera FIDAL 0,5 crediti FIDAL

Nell'ambito del convegno saranno dedicati ai partecipanti i seguenti esercizi:
verranno testati i saluti massimali e il regionale in laboratorio.
Sabato 14: test VO2 MAX
Domenica 15: test di esecuzione VAM.

Relatore: **Gianni Ghidini**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lombardo, Ass. Officina Atletica

Seminario: "test di valutazione e analisi dati"

Genova, 20 ottobre 2017



La Scuola Regionale dello Sport CONI Liguria
ORGANIZZA IL SEMINARIO:

Test di valutazione e analisi dati

IN PROGRAMMA PRESSO IL
CONI Point Genova "Scuola delle Federazioni"
Viale Padre Santo 1 - 16122 Genova
Venerdì 20 ottobre 2017 dalle 18.30 alle 22.30

Seminario teorico pratico rivolto a tecnici, dirigenti e studenti delle Scuole Motorie. Durante il seminario si prevede una istruttazione pratica su esempi (2007), si consiglia l'utilizzo del proprio portafoglio.

Programma
Ore 18.30 Apertura lavori saluti
Relatore: **Plinio Luca - Dottor in Scienze Motorie, Preparatore Atletico, esperto Scuola dello Sport CONI Liguria, Coordinatore Tecnico CONI Genova.**

Ore 18.45-20.00 Introduzione ed analisi delle caratteristiche fondamentali dei test di valutazione
Relatore: **Marta Rovegno - Docente di Educazione Fisica, Preparatore Atletico, esperto Scuola dello Sport CONI Liguria.**

Ore 20.00-21.15 PRATICA: portare all'attenzione di tutti gli associatori strumenti utili per formulare e riprodurre test di valutazione sul campo attraverso esempi ed illustrazioni
Relatore: **Marta Rovegno - Dottoressa in Scienze Motorie, Preparatrice Atletica, esperta Scuola dello Sport CONI Liguria.**

Ore 21.15-22.30 ANALISI: Raccolta risultante dei dati sulle forme di dati qualitativi o quantitativi, analisi statistiche (pratica con il proprio portafoglio esempi 2007)
Relatore: **Plinio Luca - Dottor in Scienze Motorie, Preparatore Atletico, esperto Scuola dello Sport CONI Liguria, Coordinatore Tecnico CONI Genova.**

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



SEMINARIO

"Atletica che passione!" - Quali ponti gettare per unire il contributo tecnico degli specialisti con la motivazione degli atleti della categoria Master: la corsa.

Relatore: **Giuliano Baccani, allenatore specialistico**

Domenica 29 Ottobre 2017
Centro Sportivo Olimpico dell'Anfiteatro - Via degli Ardui, 1 - Cerveteri, Roma

Programma del seminario
ore 09.30 Accreditamento dei partecipanti
ore 10.00 Apertura seminario
ore 10.15 Giuliano Baccani: allenamento della corsa negli atleti della categoria Master - considerazioni metodologiche generali
ore 11.00 Giuliano Baccani: allenamento della corsa negli atleti della categoria Master - proposta di pianificazione dell'allenamento
ore 12.00 atleti della categoria Master - esempi personali di motivazione all'allenamento
ore 12.30 esempio pratico di allenamento con controllo mediante cardiofrequenzimetro
ore 13.00 chiusura lavori

Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24.00 del 26 ottobre 2017 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidalazio.it.
Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.

Relatore: **Giuliano Baccani**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lazio

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

Palermo, 28 ottobre 2017



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

28 OTTOBRE 2017
Aula Magna | Polo delle Scienze Motorie
Università degli Studi di Palermo
Via Giovanni Pescali, 6 - Palermo

Ore 08.00 Ingresso e registrazione dei partecipanti

Ore 08.45 Saluto Autorità

Prima Parte:
LESIONI DEI TENDINI E DEI MUSCOLI

Chair: Prof. Francesco CARRELLA
Direttore della Scuola di Specializzazione in Motori, Scienze dello Sport e dell'Esercizio Fisico
Università degli Studi di Palermo

Ore 09.00 La patologia muscolare dell'arto inferiore nello sportivo
Dott. Salvatore MAGGIO
Specialista in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport
Responsabile medico F.I.D.A.L. Sicilia

Ore 09.45 La patologia tendinea dell'arto inferiore nello sportivo
Prof. Antonio SANFILIPPO
Prof. Associato in Ortopedia e Traumatologia
Università degli Studi di Palermo

Ore 10.30 Coffee Break

Seconda Parte:
DIAGNOSTICA PER IMMAGINI E TERRAPUNTA RIABILITATIVA

Ore 11.00 Diagnosi per immagini
Prof. Salvatore MAGGIO
Prof. Associato in Scienze dello sport e dell'esercizio fisico
Università degli Studi di Palermo

Ore 11.45 L'approccio riabilitativo nel recupero degli infortuni muscoloscheletrici in ambito sportivo
Dott. Marco DI GESÙ
Specialista in Fisioterapia

Ore 12.30 Tavola rotonda e Discussione

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



CONVEGNO

Riflessioni e strategie per un corretto approccio all'agonismo degli atleti master nelle discipline dell'endurance dell'Atletica Leggera

L'A.S.D. Passeologico, presidente sportivo della concomitante manifestazione podistica amatoriale denominata "Maratona di Sant'Angelo", che si svolgerà il 5 novembre 2017 a Città Sant'Angelo (PE), intende organizzare un convegno tecnico-medico che varierà sulle tematiche della nutrizione, del training e delle gestioni della convivenza degli atleti master nelle discipline dell'endurance nello sportivo. Il convegno si svolgerà nel giorno precedente alla maratona con gli interventi relativi a corrette strategie nutrizionali degli atleti master, che una metodologia di allenamento che tiene conto delle componenti e assai delicate problematiche relative all'agonismo degli over 35.

Relatori:

Donato CHIAVATTI - Allenatore Specialistico - "Ovvero base con la corsa: per un corretto approccio al training e alla competizione degli atleti master"

Fulvio TRAINO - Medico Nutrizionista - "Alimentazione e nutrizione nell'attività master: prevenzione ed educazione alla salute"

Mario de BENEDICTIS - Allenatore Specialistico - "Cominciare sportivo: quando l'agonismo incontra la salute"

Sabato 4 novembre 2017 ore 16.30

Città Sant'Angelo (PE) - Presso il Teatro Comunale, Piazza IV Novembre, CAP 65013

Programma del Convegno:
ore 16.30 - Accreditamento dei partecipanti e saluto delle autorità
ore 17.00 - Inizio interventi
ore 18.30 - Debate conclusivo
ore 19.00 - Chiusura dei lavori

Il convegno è organizzato dall'A.S.D. Passeologico e sarà valuto per l'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera. Il costo della partecipazione è di 10,00 euro e il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario indicando a A.S.D. Passeologico codice IBAN IT39 0311 1540 000000012340 indicando in testata "convegno nome cognome".

Seminario di formazione teorico-pratico per tecnici dei lanci

Bari, 25-26 marzo 2017



Seminario di formazione teorico/pratico per tecnici dei lanci: didattica e metodologia dell'allenamento nelle categorie giovanili

Nell'ambito della formazione continua, il Comitato Regionale su proposta del Settore Tecnico organizza il Seminario di formazione teorico/pratico per tecnici dei lanci: didattica e metodologia dell'allenamento nelle categorie giovanili, che si svolgerà a Ostuni sabato 11 e domenica 12 novembre presso lo Studio Comunale "L. Nenna e A. Sisò".

Relatori:
TS Lo Giampaolo Chiusole (allenatore della società Lagarica CRUS Team)
TS Helga Spiga (responsabile Settore Lanci)

Sabato 11 Novembre 2017:
Orario:
Ore 15.30 - 16.30 Didattica per l'avviamento tecnico nei lanci
Ore 16.30 - 18.30 La preparazione atletica nei giovani lanciatori.
Il potenziamento muscolare e la corretta esecuzione degli esercizi.

Domenica 12 Novembre 2017:
Orario:
Ore 09.00 - 11.30 Tecnica nel passo e nel giavellotto e strategie per la correzione degli errori più comuni.
Ore 11.30 - 13.30 Esercitazioni pratiche per l'apprendimento della tecnica nel disco e nel martello e strategie per la correzione degli errori più comuni.

Cagliari, 16 ottobre 2017:
Il Presidente del Comitato Regionale
Sergio Lai

Relatori: **Giampaolo Chiusole, Helga Spiga**

Contenuti: Preparazione, potenziamento, tecnica dei quattro lanci

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Sardegna

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 17:00 - 19:00
Hotel Nazionale - Via Nazionale 158/A

Domenica 10 dicembre 2017
Ore 9:30 - 12:00
Campo Scuola - Viale delle Nazioni Unite, 50

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,8 crediti formativi per tecnici istruttori FIDAL



Relatore: Graziano Camellini

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Basilicata

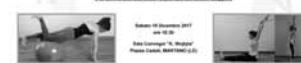
Seminario: "La corretta postura per ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo"

Martano (LE), 16 dicembre 2017

**La ASD Grecia Salerno, in occasione del 30° anniversario della sua fondazione organizza, con il patrocinio del CONI e dell'ADAL, un convegno scientifico dal titolo
"La corretta postura per ottimizzare il gesto tecnico e prevenire i traumi da carico iterativo"**

Relatore Prof. Vincenzo Canali
Diplomatico laureato MAP FIDAL e Professor di analisi delle informazioni

THE GREEK ONE INTERNATIONAL & UNIVERSITARIO DI GREECE con la quale il Presidente della FIDAL Puglia e il Consigliere delle Federazioni di Atletica Leggera



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	≈	+

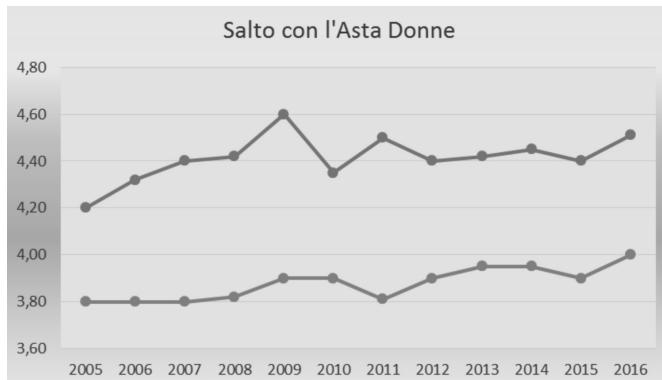
graduatoria risulta essere fortemente dipendente dalla presenza, o assenza, di un singolo atleta particolarmente performante, l'andamento del decimo atleta mostra più chiaramente quale sia il livello medio ed il trend di prestazione dei TOP atleti del nostro paese.

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	=	=

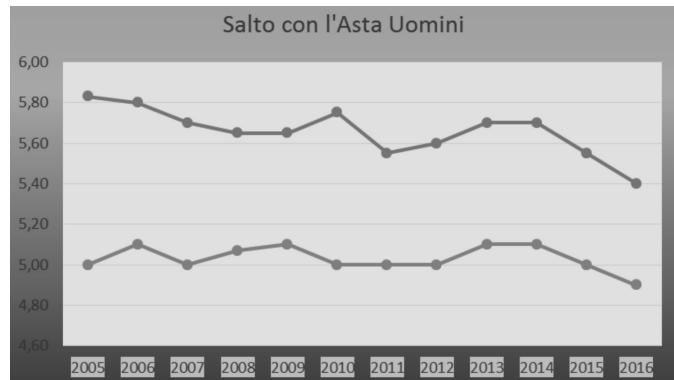
Legenda: = costante, ≈ variabile, + miglioramento, — peggioramento, (+)/(-) leggero miglioramento/peggioramento, ++/— grande miglioramento/peggioramento. Più simboli in sequenza indicano una diversa tipologia di andamento nel corso degli anni.

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'appropriata 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 ($p=0.016$, $-3.2\pm1.6\%$ vs $-2.2\pm1.5\%$) e la fine ($p=0.014$, $-3.2\pm1.5\%$ vs $-1.9\pm1.9\%$) 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'appropriata 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 rettofemorale 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 migliore 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 ricreativo di lunghe distanze, (CR) è collassato al 12 miglio in due mezzamaratone 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 massimale) squat in entrambe le modalità FW e SM so-

no stati determinati. Il coefficiente di correlazione indica una relazione significante tra il FW KST ed il SM KST nella misurazione del picco di potenza ($r=0.955$; $p<0.01$) e della potenza media ($r=0.95$; $p<0.01$) 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 Veligekas 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 controllato 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 12simo 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. (**Viol 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, Roubeix 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 alcun 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 massimale di forza e l'attivazione muscolare per gli esercizi di bench press e di estensione dei tricipiti adottando le modalità bilanciate, 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**).

Atri 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 correzione**

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 comunque 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, Babbitt 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**).