

Metodologia

- Analisi della prestazione

3

Marco Tengattini, Carlo Facheris,
Luca Filipas, Antonio La Torre

**Evoluzione cronometrica
delle prestazioni
nel mezzofondo prolungato
e maratona**

- Tecnica e prestazione

16

Filippo Di Mulo

**La preparazione
"tecnica e mentale"
della staffetta veloce**

Biologia e allenamento

- Fisiologia e metodologia

26

Massimiliano Cortinovis,
Lorenzo Pugliese,

Gaspere Pavei, Antonio La Torre
**L'allenamento in altitudine
per le discipline di endurance**

Metodologia

- Scuola e giovani

42

José Garcia Grossocordón

**Prove combinate
e prove multiple:
cosa sono
e in cosa si differenziano**

- Analisi della prestazione

56

Gianni Tozzi

**Analisi della prestazione
di giovani ostacolisti
di elevato livello**

Storia e cultura

68

Augusto Frasca

In memoria di Marco Martini

Formazione continua

70

*Convegni, seminari, workshop /
l'andamento delle prestazioni dei TOP
atleti italiani in tutte le discipline
olimpiche (seconda parte) /
Sintesi di articoli scientifici:
Confronto tra il peak performance del
VO₂ su nastro trasportatore
motorizzato e quello non motorizzato
/ Attendibilità e validità interna ed
esterna dell'applicazione 'My jump'
per misurare differenti tipi di azioni
in atleti ed atlete allenati / Effetto
del livello di prestazione sulla
predizione delle performance di
mezzofondo utilizzando un
nomogramma / Incrementi sulla
prestazione del test anaerobico
Wingate con iperventilazione /
Analogie e differenze nei modelli dei
ritmi di corse su strada di ultra-
distanze di 161 e 100 km /
Dispositivo portatile predittivo della
soglia lattato è valido e attendibile
nei runner / Effetti acuti di differenti
metodi di stretching e di
riscaldamento specifico
sull'architettura muscolare e la
prestazione sportiva
/ *Rassegna bibliografica**

Rubriche

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