

## SOMMARIO

### Biologia e Allenamento

#### - Nutrizione

6

Enrico Arcelli, Serena Martegani,  
Elena Casiraghi

**Pollo, verdura e cioccolato amaro  
per il mezzofondista**

#### - Fisiologia

12

Lorenzo Pugliese, Gaspare Pavei,  
Simone Porcelli, Mauro Marzorati,  
Matteo Bonato, Antonio La Torre  
**Prestazioni di resistenza negli atleti  
master: fattori fisiologici limitanti la  
prestazione e consigli per  
l'allenamento**

#### - Biomeccanica

25

Milan Čoh, Milan Žvan  
**Differenze tra velocisti di élite e  
sub-élite nelle variabili cinematiche  
e dinamiche dei salti pliometrici**

### Metodologia

#### - Tecnica e didattica

32

Gennaro Spina, Antonio La Torre,  
Giorgio Carbonaro, Maria Francesca  
Piacentini  
**Ruolo dell'acrobatica nella  
preparazione dei saltatori con l'asta**

### Metodologia

#### - Tecnica e didattica

42

*Analisi della tecnica  
(sequenza fotografica): ostacoli*

#### - Scuola e giovani

46

Hans Katzenbogner  
**Piccoli cartoni, grandi possibilità**

#### - Tecnica e didattica

57

Claudio Quagliarotti, Antonio  
La Torre, Maria Francesca  
Piacentini, Vincenzo De Luca  
**Differenze ed analogie nelle gare  
degli ostacoli alti - studio statistico  
sui top atleti degli ultimi 50 anni**

*Speciale project work- Allenatori Specialisti*

64

Stefano Serranò  
**Ciclo mestruale e allenamento:  
cosa fanno gli allenatori italiani e  
una proposta metodologica per  
saltatrici in estensione**

74

Umberto Pegoraro  
**Studio e analisi comparazione  
del coefficiente di resistenza  
specifico nei 400 metri**

### Storia e cultura

101

Marco Martini  
**Dorando Pietri e Girardengo**

### Formazione continua

104

*Convegni, seminari, workshop /  
Articoli di tecnici: F. Angius,  
specializzazione morfo-funzionale e  
regime motorio specifico. G. Garilli,  
prospettive psicologiche sul tema del  
fallimento nella prestazione del  
giovane atleta / Dalla letteratura  
internazionale – Sintesi di articoli  
scientifici: “Modello per la  
determinazione dei valori istantanei  
della velocità ed accelerazione media  
ed istantanea per sprinter dei 100m.” /  
Effetti del tapering con carichi leggeri  
e pesanti nelle prestazioni dei lanci in  
atletica leggera / Test sportivo-motori  
– una possibilità o un rischio? /  
Influenza della profondità dello squat  
sulle prestazioni di salto / Rassegna  
bibliografica*

### Rubriche

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