

## SOMMARIO

### 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**

### 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  
specifica nei 400 metri**