

Metodologia

- Analisi della prestazione

3

Claudio Pannozzo,
Gennaro Evangelista

**Maratona: ultima tappa
del mezzofondista prolungato
o specialità a tutti gli effetti?**

- Tecnica e prestazione

20

Paolo Germanetto,
Fabrizio Anselmo, Stefano Righetti

**Comparazioni
tra prove di potenza aerobica
in salita e in discesa
negli specialisti
della corsa in montagna**

- Tecnica e prestazione

36

Francesco Angius

**Analisi cinematica degli angoli
al ginocchio sinistro
all'inizio delle fasi
di doppio appoggio
nel lancio del martello**

- Postura e prevenzione

54

Katia Francesconi,
Giovanni Gandini, Silvia Gandini

**Il ruolo della prevenzione
nel salto in alto**

- Scuola e giovani

68

Gerald Voß, Markus Geißler,
Joachim Erdmann

**Allenamento di base:
batteria di test
per la ricerca del talento**

Formazione continua

73

* *Convegni, seminari, workshop*

* *Articoli tecnici:*

L'esperienza spagnola nel fondo e mezzofondo, di Miguel Landa /
Allenamento di base. Campionati nazionali tedeschi u.16, di Arne Güllich

* *Sintesi di articoli scientifici:*

L'effetto delle calze di compressione su risposte fisiologiche e psicologiche

dopo una prestazione di 5km nell'attività ricreativa femminile / Attivazione muscolare e forza relativa articolare stimata durante la corsa con support di peso su treadmill a pressione positiva della parte inferiore del corpo / Differenze tra sessi nella cinematica scapolare durante l'elevazione del braccio in bambini ed adulti asintomatici / L'allenamento contro resistenze aumenta la capillarizzazione dei muscoli scheletrici in uomini anziani in salute / Economia della corsa alterata si trasferisce direttamente ad alterare la prestazione nelle corse di durata / Camminare e correre richiede uno sforzo maggiore dei muscoli dell'anca e degli estensori delle ginocchia / Meccanica dell'accelerazione dello sprint in atleti master / Adattamenti fisiologici di interval training di sprint con volume di esercizi abbinati

* *Rassegna bibliografica*

Rubriche

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