

Studi e statistiche

- Biomeccanica

3

Milan Čoh

Analisi biomeccanica della tecnica di sprint - Usain Bolt

Metodologia

- Biomeccanica

11

Enrico Lazzarin

Analisi biomeccanica della fase di stacco nel salto in lungo

Controllo e relazione dei principali parametri per l'ottimizzazione della performance dagli studi di laboratorio alle possibili analisi pratiche sul campo

- Tecnica e prestazione

33

*Claudio Quagliarotti,
Maria Francesca Piacentini*

Analisi storico-statistica dei top atleti dei 110hs e 100hs

- Tecnica e prevenzione

43

Silvia Gandini, Fabio Pilori

La spalla del saltatore con l'asta

- Tecnica e biomeccanica

52

*Stefanie Manzer, K. Holländer,
Klaus Mattes*

La cinematica del passo nello sprint

Confronto della tecnica di corsa dello sprint nella fase di accelerazione di pick-up

Formazione continua

60

* *Convegni, seminari, workshop*

* *Articoli tecnici:*

La prova multipla - un percorso di sviluppo verso l'eccellenza sportiva, di Graziano Camellini

* *Sintesi di articoli scientifici:*

È necessaria la supplementazione di sodio per evitare la disidratazione durante esercizio prolungato con il caldo? / I podisti più anziani

mantengono una economia di corsa giovanile nonostante le differenze biomeccaniche / Massimizzare la prestazione: feedback aumentato, focus o attenzione, e/o ricompensa? / Differenze nella forza tra sessi e supporto di potenza alla programmazione dell'allenamento con l'uso dell'approccio 'mixed-model' / Effetti dell'esecuzione di allenamento simultaneo di resistenza e di forza o pliometrico sull'economia della corsa e sulla prestazione / Analogie e differenze nei modelli di ritmo nelle corse su strada di ultradistanze di 161 e 100 km / Modalità di confronto del test "Kansas squat": pesi liberi vs. 'Smith machine' (castello) / L'incremento acuto della prestazione di salto verticale dopo squat isometrici dipende dall'angolo del ginocchio e dalla capacità di salto verticale / La corsa a piedi nudi riduce il costo di ossigeno submassimale nelle donne di corsa di stanza / Effetti dell'allenamento di forza sull'economia di corsa in runner di alto livello: una ricerca sistematica con meta-analisi su prove controllate

* *Rassegna bibliografica*

Rubriche

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