

Studi e statistiche

- Tecnica

3

*Włodzimierz Starosta,
Urszula Włodarczyk,
Łukasz Lamcha*

**Differenziazione dei movimenti
dei due lati del corpo
in agonisti molto esperti praticanti
alcune tipologie selezionate
di discipline dell'atletica leggera**

Metodologia

- Allenamento e prestazione

9

*Melanie Schulz,
Manfred Dingerkus, Dirk Büsch*
**Allenamento non lineare
della forza nel mezzofondo**

- Fisiologia e nutrizione

20

Silvia Gandini, Giacomo Zilocchi
**Acidosi ed alterazioni
metabolico-tissutali nell'atleta**

Biomeccanica

- Studi e statistiche

31

Milan Čoh, Nejc Bončina
**Profilo biomeccanico
della tecnica
di passaggio dell'ostacolo
di Sally Pearson**

Metodologia

- Tecnica e prestazione

36

Stefano Giardi

**Confronto tra il principio fisico
del rimbalzo del corpo rigido
e lo stacco del salto in alto.
Nuove tendenze
nella specialità del Fosbury
degli anni 2000**

- Velocità

58

*Michael Keiner, Andre Sander,
Andreas Schlumberger, Klaus Wirth,
Dietmar Schmidtbleicher*

**Il miglioramento
della prestazione nello sprint.
Verifica dei potenziali margini
di ottimizzazione
del riscaldamento**

Formazione continua

68

** Convegni, seminari, workshop*

** Articoli tecnici:*

Validità e affidabilità del sensore laser del sistema BioLaserSport® per l'analisi della velocità di corsa di *Amelia Ferro, Pablo Floría, Jorge Villacieros, Raquel Aguado-Gómez* / Tutti i bambini amano le gare - Lo sviluppo ludico della rapidità di *Christian Gutstedt*

* Sintesi di articoli scientifici:

Il salto in lungo da fermo con un focus attentivo esterno migliora per risultato di un più efficace angolo di proiezione / Alterare il controllo ed il regolamento del ritmo di corsa: effetti del focus attentivo durante la corsa / Biomeccanica e fisiologia della corsa in salita ed in discesa / Accuratezza del sensore inerziale PARTwear e del sistema di misurazione ottico Optojump per misurare il tempo di contatto al terreno durante la corsa / L'allenamento di interval training migliora la flessibilità cognitiva e la potenza aerobica di giovani adulti / Influenza di una partenza veloce forzata sulla prestazione di una 10km di corsa / L'assunzione di carboidrati durante la corsa di endurance migliora la prestazione? Una rassegna critica / Gli effetti dell'allenamento di forza sugli indicatori di prestazione nei runner di lunga distanza / Effetti di un breve o lungo riscaldamento sulla prestazione intermedia di corsa / Fattori psicosociali ed infortuni nello sport: meta-analisi per la predizione e la prevenzione / Core-stability negli atleti: un'analisi critica sulle linee di guida correnti / Allenamento esplosivo e allenamento con sovraccarichi sono efficaci per migliorare l'economia della corsa negli atleti di endurance: una rassegna sistematica e meta-analisi

** Rassegna bibliografica*

Rubriche

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