

STUDI E STATISTICHE / TREND DEI RISULTATI

3 Enzo D'Arcangelo, Giorgio Carbonaro

Lo sviluppo tecnico delle prestazioni agonistiche degli allievi italiani nel terzo millennio - Analisi statistica delle graduatorie nazionali dal 2005 al 2019 - Salto in alto e salto in lungo

STUDI E STATISTICHE / ANALISI GEOGRAFICA

28 Alfredo Bocchino

L'élite italiana nelle specialità di mezzofondo, fondo e marcia - Caratteristiche geografiche e di genere nella progressione delle categorie federali

METODOLOGIA / CINEMATICA DELLA VELOCITÀ

38 Volker Herrmann

Gambe veloci grazie all'ABC della corsa - Metodi per allenare la velocità

STUDI E STATISTICHE / GIOVANI E VELOCITÀ

55 Marian Vanderka, Tomáš Kampmiller

Cinematica della velocità in bambini e adolescenti

FORMAZIONE CONTINUA

64 Articoli tecnici - Esperienze e discussioni

Elisabetta Artuso - Lo sviluppo dei ritmi gara per la resistenza specifica dell'ottocentista: la letteratura e la mia esperienza personale

74 Dalla letteratura internazionale - Sintesi di articoli scientifici

Gli atleti e le atlete degli 800 metri mostrano differenti strategie del ritmo nelle migliori prestazioni stagionali / Alternanza di lavoro positiva dalle articolazioni distali a quelle prossimali durante corsa prolungata / Fatica neuromuscolare e recupero dopo allenamento con sovraccarichi, salto e sprint / La pratica regolare di sport competitivi non compromette il sonno negli adolescenti: studio DADOS / Carburante per il lavoro richiesto: una struttura teorica per l'ipotesi di periodizzazione dei carboidrati e della soglia del glicogeno / La prestazione del running, VO₂max e economia della corsa: un problema diffuso di pregiudizio di selezione endogena / Effetto della distribuzione della periodizzazione e dell'intensità dell'allenamento sulla prestazione di corsa su medie e lunghe distanze: una rassegna sistematica / Fattori che contribuiscono alla sindrome di stress della tibia mediale nei runner: uno studio prospettivo / Incremento del calore: una valutazione dell'evidenza per il riscaldamento al fine di promuovere il recupero dall'esercizio, la riabilitazione muscolare e l'adattamento / L'influenza dell'immersione in acqua fredda post-esercizio sulle risposte adattative all'esercizio: una rasse-

gna della letteratura / Effetti dell'allenamento di squat con carico sulla piattaforma a vibrazione sulla forza massima e sulla prestazione di salto in uomini allenati con sovraccarichi / Caratteristiche metodologiche e direzioni future per la ricerca sull'allenamento dei salti in pliometria: una ricerca mirata / Associazione della forza dell'anca con il tronco tridimensionale, cinematica dell'anca e del ginocchio durante salto in basso con una gamba

79 Rassegna bibliografica

RUBRICHE

81 Recensioni

84 Abstract (in italiano, in inglese)

86 Attività editoriali

Il n. 3 del cinquantennale di Atletica Studi apre con il terzo contributo della **serie di articoli di statistica** che analizza il trend di 15 anni di graduatorie dei 100 migliori risultati degli allievi: in questo caso, le specialità esaminate sono quelle del salto in lungo e del salto in alto, con i trend utili ad identificare periodi particolari delle specialità oltre alle norme di confronto (decili) che i tecnici possono utilizzare per avere un riscontro del miglioramento delle prestazioni degli atleti della categoria allievi; ricordiamo che questo strumento è utile se teniamo conto che nel 2021 non ci si potrà avvalere dei dati del 2020, che sono incompleti o comunque carenti, per i noti problemi del Covid-19. **Il secondo articolo**, tratto dal project work del corso per allenatori specialisti, propone una indagine conoscitiva sulla provenienza geografica di atlete ed atleti che praticano le specialità di endurance. Come anche l'articolo del n. 1 sulle caratteristiche degli allievi di interesse nazionale (Merni et al.), anche se con una metodologia diversa, si forniscono spunti di particolare interesse per focalizzare ed individuare realtà territoriali che possono costituire delle vere e proprie riserve di talenti.

I due successivi articoli, selezionati dalla bibliografia internazionale, affrontano con diversi approcci le caratteristiche della metodologia dell'allenamento delle specialità di velocità, facendo riferimento alle caratteristiche cinematiche e ontogenetiche di questa capacità e fornendo interessanti spunti pratici, in particolare nell'età di avviamento e specializzazione. La rubrica **'formazione continua'** è dedicata ad un contributo su un'esperienza degli 800m femminili e alla rassegna tecnica e scientifica di articoli tra le maggiori riviste internazionali di sport, arricchita dal contributo della rassegna bibliografica a cura del centro di documentazione CONI di Siracusa.