

## SOMMARIO

### Biologia e Allenamento

#### - Studi e statistiche

3

Luca Filipas, Antonio La Torre,  
Maria Francesca Piacentini,  
Matteo Bonato

**Effetti dell'high intensity interval training nelle discipline di endurance dell'atletica leggera**

### Biologia e Allenamento

#### - Nutrizione

13

Enrico Arcelli, Stefano Righetti  
**Alimentazione nelle prove multiple**

### Metodologia

#### - Scuola e giovani

19

Hans Katzenbogner  
**Così i più piccoli imparano i salti multipli**

### Metodologia

#### - Tecnica e didattica

26

Giuliano Corradi  
**L'allenamento della forza "speciale-specifica" nel salto in alto**

#### - Studi e statistiche

32

Elena Ricci, Matteo Bonato,  
Antonio La Torre, Maria  
Francesca Piacentini  
**Tasso di abbandono dei finalisti della specialità dei 400hs ai campionati mondiali juniores**

#### - Scuola e giovani

42

Burkhard Looks  
**Dal lancio al lancio del giavellotto**

### Storia e cultura

53

Marco Martini  
**Da Billy Mills a Makata Taka Hela**

### Formazione continua

57

Articoli di tecnici: "110 hs e 100 hs - Quali sono gli errori gravi nel passaggio dell'ostacolo e quali le esercitazioni tecniche per correggerli", di Roberto Bedini / "Gli acciacchi del mezzofondo europeo (e italiano), di Alfio Cazzetta / Dalla letteratura internazionale – Sintesi di articoli scientifici: "Il tempo di contatto come un indicatore del costo metabolico nei mezzofondisti e fondisti di élite"/ Rassegna bibliografica / Convegni, seminari, workshop

### Rubriche

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