

STUDI E STATISTICHE / SPECIALIZZAZIONE E TALENTO

- 3 *Franco Merni, Giorgio Carbonaro, Stefano Baldini, Antonio Andreozzi*
Caratteristiche dell'allenamento degli atleti allievi di interesse nazionale

STUDI E STATISTICHE / MARATONA

- 39 *Giorgio Carbonaro, Alberto Cei, Bruno Ruscello, Claudio Quagliarotti*
La Maratona di Roma: caratteristiche motivazionali e strutturali dei partecipanti

METODOLOGIA / CINEMATICA

- 52 *Filippo Di Mulo*
Analisi tecnico-ritmica della finale dei 60 m e dei 100 m di C. Coleman

STUDI E STATISTICHE / TREND DEI RISULTATI

- 60 *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: le gare di ostacoli

METODOLOGIA / TATTICA

- 85 *Roberto Ragonese, Maria Francesca Piacentini*
La gara dei 400. Aspetti fisiologici

FORMAZIONE CONTINUA

- 101 *Sintesi di articoli scientifici*
Capi a compressione e recupero dall'esercizio: una meta-analisi / Interventi sull'interval training ad alta intensità in bambini ed adolescenti. Una rassegna sistematica / Controllo del ritmo di gara di maratona in atleti master / Carico ottimale per ottimizzare la potenza durante sprint con traino / Associazione della prestazione di sprint con le forze di reazione del terreno durante le fasi di accelerazione e di massima velocità in un singolo sprint / Un confronto del costo energetico della corsa in funzione delle scarpe per la gara di maratona / Il volume di allenamento, non la frequenza, è indicativo degli adattamenti di forza massimale per l'allenamento con sovraccarichi / Effetto di diversi metodi di allenamento sui parametri dell'ampiezza nella fase di mantenimento della corsa veloce dei 100 metri / Esercizio aerobico con supplemento di allenamento di endurance muscolare aumenta l'innesco dell'accumulo di lattato sanguigno
105 *Rassegna bibliografica*

RUBRICHE

- 106 Recensioni
107 Abstract (in italiano, in inglese)
110 Attività editoriali

L'articolo di apertura è la continuazione della ricerca che il Centro Studi ha condotto negli anni, attraverso la somministrazione di un questionario con i **migliori atleti delle categorie giovanili** in occasione dei raduni nazionali periodici. La seconda parte si occupa delle caratteristiche dell'allenamento: le domande poste ai giovani atleti avevano l'obiettivo di interpretare e ricostruire alcuni elementi fondamentali della preparazione non solo dell'atletica, ma anche della pratica di altri sport, riferiti al tempo dedicato e ad alcune tipologie di allenamento; questi dati sono stati poi confrontati con il livello successivo di prestazione nelle categorie superiori, traendone interessanti conclusioni su importanti aspetti legati al talento e alla specializzazione. A distanza di poco più di un anno, viene pubblicato il report della ricerca sulla **partecipazione alla maratona di Roma del 2019**, ottenuto grazie alla organizzazione dell'evento da parte della FIDAL. La ricerca è finalizzata allo studio dei profili motivazionali, elaborati anche in relazione ad alcuni riferimenti sulle abitudini di allenamento dei maratoni, secondo le varie fasce di età. Il mondo del podismo, o se vogliamo chiamarlo dei 'runner', è ancora in gran parte inesplorato e questo è uno stimolo per approfondirne le caratteristiche da diversi punti di vista. Segue un interessante contributo dell'attuale responsabile della velocità della federazione sull'**analisi cinematica della corsa di Christian Coleman**, messa a confronto tra i 60 metri indoor e i 100 metri, allo scopo di verificare la ritmica nelle varie fasi. È pubblicato il secondo della **serie di articoli** che analizzano il trend di 15 anni di graduatorie dei 100 migliori risultati degli allievi: le specialità esaminate sono quelle degli ostacoli, per le quali vengono fornite le norme di confronto (decili) che i tecnici possono utilizzare per avere un riscontro del miglioramento delle prestazioni degli atleti; questo strumento è molto più utile come confronto, rispetto alle graduatorie annuali, soprattutto nel 2021 quando non ci si potrà avvalere dei dati del 2020, che, per i noti problemi del Covid-19, non sta avendo una normale attività agonistica. **L'ultimo articolo** è tratto dal project work del corso di IV livello per tecnici di atletica leggera FIDAL-CONI; si tratta di una rassegna sugli aspetti fisiologici della gara dei 400 metri, con l'obiettivo di focalizzare i vari interventi metabolici in funzione della distribuzione ottimale dello sforzo in competizione. La rubrica **'formazione continua'** è dedicata 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.