

BIOLOGIA / CRESCITA

- 3 Robert M. Malina
L'accelerazione di crescita adolescenziale nei giovani atleti

METODOLOGIA / VALUTAZIONE

- 16 Fabrizio Anselmo, Antonio Dotti
Studi sulle modificazioni della V.M.A. in seguito a uno stage di allenamento a media altitudine

STUDI E STATISTICHE / TREND DEI RISULTATI

- 30 Enzo D'Arcangelo, Claudio Mazzaufu, Giorgio Carbonaro
Trend dal 2005 al 2020 delle prestazioni nel salto in lungo femminile delle categorie giovanili da cadetti a juniores

METODOLOGIA / VALUTAZIONE

- 45 Mattia Beretta
Quanto fanno i triplisti di quintuplo specifico? Studio della correlazione del test di quintuplo specifico con rincorse medie e il risultato effettivo di gara

FORMAZIONE CONTINUA

- 56 *Articoli tecnici – Analisi, esperienze e opinioni*
Anna Baron-Thiene - Il problema del drop-out nello sport in età evolutiva
- 61 *Dalla letteratura internazionale – Sintesi di articoli scientifici*
Una semplice equazione per stimare il tempo della mezza maratona dal test di Cooper / Risposta acuta e a breve termine a differenti condizioni di carico durante allenamento della velocità con resistenza (traino) / Sensazioni attive e sforzo percepito durante una prova di 10km e una gara di corsa testa-a-testa / Temperatura corporea e sudorazione in uomini e donne durante una gara di 15km con condizioni di freddo / Risposte di temperatura corporea in competizione di marcia / Determinante di zone di allenamento submassimali e massimali da un test in pista a 3 fasi, con durata variabile e regolato dal punto di vista percettivo / Effetti di un conteggio esterno delle pulsazioni sulla prestazione di corsa e di recupero percepito
- 64 *Rassegna bibliografica*
Cambiamenti di prestazione maggiori nel salto, sprint e cambio di direzione, ma non nella forza massimale dopo 6 settimane di allenamento con il Velocity-based Training rispetto all'allenamento basato sulla percentuale del massimale-1 ripetizione / Prestazione nel Back Squat, Split

Squat, e Barbell Hip Thrust e loro rapporto con lo sprint massimale / La morfologia muscolare dello sprint di élite / Tempi di contatto al suolo minori e migliore economia di corsa: evidenze da fondiste keniane / I recenti miglioramenti nei tempi della maratona sono con più probabilità tecnologici, piuttosto che fisiologici / Carriere di Sprinter di livello mondiale: Il successo precoce non garantisce il successo in età Adulta

RUBRICHE

- 66 Recensioni
68 Abstract (in italiano, in inglese)
70 Attività editoriali

Superato il giro di boa dei primi 50 anni, con questo numero iniziamo le pubblicazioni del 2021.

Il primo articolo vede il ritorno di uno dei più grandi esperti a livello mondiale sulle problematiche di crescita, maturazione e sviluppo motorio dei giovani sportivi, Robert M. Malina; tema del suo intervento riguarda l'età della massima accelerazione della crescita e del raggiungimento del picco di statura, fattori strettamente legati a diversi altri aspetti della motricità, quindi anche in relazione allo studio del talento.

Il secondo articolo è il seguito del precedente sul tema della valutazione da campo per le discipline di mezzofondo veloce, in riferimento al parametro della velocità aerobica massimale, utilizzando il test di Brue, questa volta riferito all'allenamento in quota.

Il terzo articolo continua la serie sulla statistica che analizza il trend di 15 anni di graduatorie. Sono stati raccolti e analizzati i migliori 50 risultati del salto in lungo, questa volta femminile, delle tre categorie cadette, allieve e juniores. Il trend fornisce interessanti spunti sulla possibile interpretazione in chiave metodologica di questa specialità.

Il quarto articolo è il report di un project work dell'ultimo corso nazionale per Allenatori Specialisti; si tratta del risultato di alcune sperimentazioni effettuate dal settore tecnico dei salti in estensione, sull'utilizzo di un test per la previsione della prestazione di gara.

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.

Tra le segnalazioni bibliografiche meritano una particolare evidenza 4 studi: tre sul miglioramento della forza per le discipline di sprint e uno sull'economia della corsa delle atlete di mezzofondo keniane, di grande attualità.