

ANNO XL - N. 232
Gennaio - Febbraio 2012

"NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport" collabora con la FIDAL Federazione Italiana di Atletica Leggera e con la Scuola dello Sport del CONI - Friuli-Venezia Giulia

Direttore responsabile:
Giorgio Dannisi

*Comitato scientifico/
Scientific committee:*
Italia

Pietro Enrico di Prampero, Sergio Zanon, Pozzo Renzo, Gioacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Bisciotti

Francia - Svizzera

Jean Marcel Sagnol, Anne Ruby, Patrice Thirier, Alain Belli, Claudio Gaudino, Michel Dorli, Edith Filaire, Liliane Morin, Jean Charle Marin, Jean Philippe, Genevieve Coggerino

Collaboratori:

Francesco Angius, Enrico Arcelli, Luciano Baraldo, Stefano Bearzi, Marco Drabeni, Andrea Giannini, Alessandro Ivaldi, Elio Locatelli, Fulvio Maleville, Claudio Mazzauffo, Giancarlo Pellis, Carmelo Rado, Mario Testi

Redazione:
Stefano Tonello

Grafica ed impaginazione: LithoStampa

Foto a cura di:
Dario Campana, Paolo Sant

Sede: Via Forni di Sotto, 14 - 33100 Udine
Tel. 0432 481725 - Fax 0432 545843

"NUOVA ATLETICA Ricerca in scienze dello Sport", "NEW ATHLETICS Research in Sport Sciences" è pubblicata a cura del Centro Studi dell'associazione sportiva Nuova Atletica dal Friuli ed è inviata in abbonamento postale prevalentemente agli associati.

Quota ordinaria annuale: 27 Euro, (estero 42 Euro) da versare sul c/c postale n. 10082337 intestato a Nuova Atletica dal Friuli, via Forni di Sotto 14, 33100 Udine.

Tutti i diritti riservati. È vietata qualsiasi riproduzione dei testi tradotti in italiano, anche con fotocopie, senza il preventivo permesso scritto dell'Editore. Gli articoli firmati non coinvolgono necessariamente la linea della rivista.

Rivista associata all'USPI

Unione Stampa
Periodica Italiana



Reg. Trib. Udine n. 327
del 26/1/1974 Sped. in abb. post.
Bimestrale - Pubb. inf. 50%

Stampa: Lithostampa - Via Colloredo, 126
33037 Pasian di Prato (UD)
tel. 0432/690795 - fax 0432/644854

S O M M A R I O

5

GLI EFFETTI DI UN PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO DI FORZA ECCENTRICA SUL RISCHIO DI INFORTUNIO AGLI HAMSTRING NELLE DISCIPLINE DI CORSA VELOCE DELL'ATLETICA LEGGERA

di I. Sannicardo, F. Moscatelli, A.R. Rosa, A. Piccinno

13

ANALISI E CONFRONTO DEGLI ULTIMI 3 APPOGGI TRA I SALTATORI IN ALTO

SECONDA PARTE

di Giuliano Corradi

19

LA TECNICA DEL GIAVELLOTTO

di Francesco Angius

23

ANALISI DELLA CORSA LANCIATA IN UN ATLETA PARALIMPICO

di S. Bartolomei, A. Bettini, R. Di Michele, F. Merni

31

TEST DEI 50 METRI A NAVETTA ESEGUITO DA GIOVANI CALCIATORI SU SUPERFICIE RIGIDA E SULLA SABBIA 50 MT. SHUTTLE TEST ON IN RIGID SURFACE VERSUS SAND IN YOUNG SOCCER PLAYERS

di E. Scarfone, C. Nisticò, A. Ammendolia, A. Ferragina

37

SPUNTI DI METODOLOGIA ORDINARIA 3

di Fulvio Maleville

Foto di copertina: Yelena Isinbayeva (controlla se scritto giusto) durante il 22° Meeting Sport Solidarietà di Lignano 2011. La zarina è tornata! Il recente volo di 5,01m indoor nell'asta, la riporta in vetta al mondo e la candida ad una nuova vittoria alle Olimpiadi di Londra 2012.

Pubblicazione realizzata con il sostegno della



FONDAZIONE
CRUP