

ANNO XLI - N. 243
Novembre/Dicembre 2013

"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 editoriale scientifico/
Scientific publishing committee:*

Italia

Direttore Pietro Enrico di Prampero, Francesco Angius, Pietro Enrico di Prampero, Sergio Zanon, Pozzo Renzo, Gioacchino Paci, Claudio Gaudino, Nicola Bisciotti, Claudio Scotton

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 Cogerino

Collaboratori:

Enrico Arcelli, Elena Casiraghi, Dario Colella, Mario Gasparetto, Marco Drabeni, Mario Gasparetto, Andrea Giannini, Elio Locatelli, Fulvio Maleville, Umberto Manili, Claudio Mazzaufu, Miriam Palange, Giancarlo Pellis, Carmelo Rado, Italo Sannicandro, Mario Testi

Redazione:

Alistair Castagnoli, 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.

Reg. Trib. Udine n. 327
del 26/1/1974 Sped. in abb. post.
Bimestrale - Pubbl. 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

CINQUE PRIMATI MONDIALI E TANTA AMAREZZA
di C. Rado

8

I 200 METRI E LA CORSA IN CURVA
di S. Castelli, E. Arcelli

15

**ALLENAMENTO E ANTIOSSIDANTI:
LA COPPIA VINCENTE**
di E. Casiraghi

19

**ANALISI E VALUTAZIONE DEI MODELLI
PRESTATIVI DELLA GINNASTICA ARTISTICA
GIOVANILE FEMMINILE**
di V. Panzanini

25

COMPETITIVITÀ ED AGONISMO
**Aiutiamo giovani nel passare dalla competitività
all'agonismo**
di F. Maleville

28

UNESCO CITIES MARATHON

31

**BALANCE TRAINING: EVIDENZE SCIENTIFICHE
NELLA PREPARAZIONE ATLETICA
E NELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**
di I. Sannicardo, G. Cofano, C. Dibenedetto, A.R. Rosa

40

DOVE PUÒ CONDURCI LO SPORT
di A. Castagnoli

In copertina: un trittico eccezionale di atleti/i Top mondiali 2013 dello sport italiano e internazionale (Carmelo Rado pluri primatista mondiale dei lanci over 80 e già 7° alle Olimpiadi di Roma 1960; Alessia Trost, pluricampionessa mondiale ed europea del salto in alto e icona nazionale delle prossime Olimpiadi; Shelly Ann Fraser, giamaicana bicampionessa olimpica e mondiale, con 3 ori ai Mondiali 2013 di Mosca). Tutti e tre sono vicini alla nostra associazione Nuova Atletica dal Friuli come atleti e come Testimonial dei nostri messaggi di sport di alta eccellenza ma anche di attenzione al mondo dei Master e alla solidarietà sociale; alcuni sono protagonisti del nostro più significativo evento, il Meeting Internazionale di Atletica Leggera Sport Solidarietà, che nel 2014 compie 25 anni " (l' 8 Luglio 2014 a Lignano). Desideriamo omaggiarli dedicando loro la copertina della rivista "Nuova Atletica: Ricerca in Scienze dello Sport" che completa nel 2013 i 40 anni di vita ed è il contenitore che ci rappresenta nella componente culturale per completare il mosaico delle nostre poliedriche specificità.