

ANNO XLI - N. 241/242
Luglio/Ottobre 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 Mazzafo, 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

**24° MEETING INTERNAZIONALE
DI ATLETICA LEGGERA SPORT SOLIDARIETÀ**
di G. Dannisi

7

**14 MEDAGLIE CON 7 ORI 5 ARGENTI E 2 BRONZI
AI MONDIALI DI MOSCA**

11

**ESERCIZIARIO TECNICO-DIDATTICO
DI PALLACANESTRO, PALLAVOLO E GINNASTICA
RITMICA PER L'AMBITO SCOLASTICO**
di S. Bergese, M. Caire, I. Scursatone, C. Scotton

19

IDEE SUL PROGRAMMARE NELLO SPORT
di F. Angius

24

**QUEL GIORNO CHE A LIGNANO BONDARENKO
FINÌ SUL SECONDO GRADINO DEL PODIO**
di M Gasparetto

28

**CONGEDO DA LIGNANO
ON IL POKER DELLA FRASER**

29

GLI OPERATORI GIOVANILI & LA FORZA
Forza sì, forza no nell'allenamento giovanile
di F. Maleville

33

**BALANCE TRAINING ED ALLENAMENTO
COORDINATIVO: UN NUOVO MODELLO PER
L'AVVIAMENTO ALLO SPORT E LA PREPARAZIONE
ATLETICA DEI GIOVANI SPORTIVI**
di I. Sannicardo, A.R. Rosa, G. Cofano, C. Dibenedetto

In copertina: in alto da sinistra il Vicesindaco di Lignano Vico Meroi, l'allenatore giamaicano Vincent S. Francis, Shelly-Ann Fraser con il Melograno d'Argento per il Sociale, Giorgio Dannisi e Pierantonio Vaccari. In primo piano i trofei della Fraser: le 3 medaglie d'oro dei mondiali di Mosca e il Trofeo della Diamond League 2013.

Sotto: Kellie Well medaglia di bronzo alle olimpiadi di Londra 2012 mentre taglia il traguardo dei 100 mt Hs al Meeting di Lignano Sabbiadoro