

MEDICINA DELLO SPORT / PREVENZIONE

3 Weimo Zhu

È opportuno, e in che modo, svolgere attività fisica durante l'epidemia di Coronavirus? - Un confronto con il dott. Jeffrey A. Woods

STUDI E STATISTICHE / SPECIALIZZAZIONE

8 Franco Merni, Giorgio Carbonaro, Stefano Baldini, Antonio Andreozzi

Caratteristiche degli atleti allievi di interesse nazionale: curriculum sportivo, famiglia e aree geografiche

STUDI E STATISTICHE / TALENTO, DROP-OUT

28 Maurizio Leone, Maria Francesca Piacentini, Alessandro Vitale

Il fenomeno del drop-out giovanile nell'atletica leggera - Frequenza di abbandono nei migliori atleti del mezzofondo, analisi delle cause e dei fattori che intervengono

STUDI E STATISTICHE / TREND DEI RISULTATI

40 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 veloci

ALIMENTAZIONE / REGIME DIETETICO

66 Andrea Bulgheroni, Silvia Gandini

Nuove prospettive per un'alimentazione plant-based nell'atletica leggera

FORMAZIONE CONTINUA

79 Articoli tecnici - opinioni e discussioni

"Dieci obiettivi per allenarsi con piacere e successo lontano dalle gare".

80 *Sintesi di articoli scientifici

SPECIALE COVID 19 = Esercizio e infezioni virali del tratto respiratorio / Per un equivalente aerodinamico al distanziamento sociale di 1,5 m del COVID-19 per camminare e correre / Adattamento del Sistema immunitario negli atleti d'élite / Direzioni future in esercizio e immunologia: regolazione ed integrazione / L'esercizio moderato protegge i topi dalla morte dovuta al virus influenzale / Lo stress da esercizio aumenta la suscettibilità all'infezione di influenza / Suscettibilità alle infezioni in atleti d'élite: la curva S. - **ALTRI ASSTRACT** = Come i miglioramenti biomeccanici potrebbero abbattere la barriera delle 2 ore in maratona / Immersione acqua fredda e terapia del contrasto dell'acqua: nessun incremento di re-

cupero a breve termine dopo allenamento con sovraccarichi / Associazione tra bilancio energetico e soppressione metabolica ormonale durante attività di lunga durata / Associazione tra uso della statina e prevalenza di infortuni legati all'esercizio: una ricerca trasversale su runner amatori in Olanda / Effetti acuti dell'allenamento pliometrico e con sovraccarichi sull'economia della corsa in runner allenati / Allenamento di velocità a bassa intensità con limitazione del flusso sanguigno migliora la velocità sui 100 metri / Effetto di indumenti compressori sulla cinematica del salto / L'antropometria del piede può predire il costo metabolico durante la corsa? / L'incremento della stiffness della gamba riduce il carico sull'articolazione durante corsa con zaino a basse velocità.

88 Rassegna bibliografica

RUBRICHE

74 Recensioni

75 Abstract (in italiano, in inglese)

78 Attività editoriali

Il 2020, l'anno dei **50 anni della rivista Atletica Studi**, è iniziato con la minaccia della pandemia da corona virus. Nonostante i problemi di operatività, usciamo con le nostre pubblicazioni. Ed è inevitabile un'apertura su questo tema: dalla rivista *Journal of Sport and Health Science* abbiamo scelto un'intervista su quale pratica sportiva è possibile fare durante l'epidemia (poi classificata come **pandemia**). Il **secondo articolo** è il report di una ricerca che il Centro Studi ha condotto negli anni, rilevando un questionario con i migliori atleti delle categorie giovanili riuniti nei raduni nazionali. Questa prima parte fa riferimento alle caratteristiche curriculari e sociali oltre a fornire interessanti spunti sulla provenienza geografica dei ragazzi, che può essere uno strumento di valutazione da parte dei dirigenti. Il **terzo articolo**, report del project work del corso CONI di IV livello europeo, è l'usuale contributo che il CONI, in particolare la Scuola dello Sport, conduce in collaborazione con le Università: il tema prescelto è quello dell'abbandono dei giovani dalla pratica del mezzofondo. Si prosegue con un primo di **una serie di articoli** con i quali si analizza il trend di 15 anni di graduatorie dei 100 migliori risultati degli allievi: per le varie specialità (si inizia con 100 e 400 metri) vengono fornite le norme di confronto (decili) che i tecnici possono utilizzare per avere un riscontro del miglioramento delle prestazioni degli allievi; è possibile utilizzare questo strumento con un'oggettività ben superiore al confronto con le graduatorie annuali, essendo scaturite dai primi 100 di 15 anni, quindi da 1500 risultati. **L'ultimo articolo** pone l'attenzione sull'importanza di una adeguata alimentazione per sostenere l'allenamento dell'atletica leggera, utilizzando soprattutto un regime dietetico bilanciato denominato "plant-based". La rubrica "**formazione continua**" è interamente dedicata alla rassegna tecnica e scientifica di articoli tra le maggiori riviste internazionali di sport, la cui prima parte fa ancora riferimento alle problematiche, non propriamente del corona virus, quanto invece alla prevenzione di infezioni delle vie respiratorie durante carichi di allenamento elevati.