

PRESENTAZIONI

PARTE 1

LE BASI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO E DELLA SCIENZA DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 1 - TEORIA DELL'ALLENAMENTO/SCIENZA DELL'ALLENAMENTO:

DEFINIZIONE DEI CONCETTI

CAPITOLO 2 - ALLENAMENTO E ALLENABILITÀ

CAPITOLO 3 - CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 4 - SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 5 - PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

CAPITOLO 6 - PIANIFICAZIONE, ORGANIZZAZIONE E ANALISI DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

CAPITOLO 7 - CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO E VALUTAZIONE FUNZIONALE (O DIAGNOSTICA DELLA PRESTAZIONE)

CAPITOLO 8 - PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

CAPITOLO 9 - ALLENAMENTO E PERIODIZZAZIONE

CAPITOLO 10 - SVILUPPO DELLA CONDIZIONE DI ALLENAMENTO

CAPITOLO 11 - I RADUNI DI ALLENAMENTO COME MEZZO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 12 - PRINCIPI GENERALI DI FISIOLOGIA DELLA PRESTAZIONE E DI BIOLOGIA DELLO SPORT

CAPITOLO 13 - BASI BIOLOGICHE DELL'ALLENAMENTO DEI BAMBINI E DEGLI ADOLESCENTI

CAPITOLO 14 - RICERCA E PROMOZIONE DEL TALENTO IN ETÀ INFANTILE E GIOVANILE

PARTE 2

ALLENAMENTO DELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

CAPITOLO 15 - ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA

CAPITOLO 16 - ALLENAMENTO DELLA FORZA

CAPITOLO 17 - ALLENAMENTO DELLA VELOCITÀ E DELLA RAPIDITÀ

CAPITOLO 18 - ALLENAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE

CAPITOLO 19 - ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

PARTE 3

ALLENAMENTO DELLA TECNICA E TATTICA SPORTIVA

CAPITOLO 20 - ALLENAMENTO DELLA TECNICA SPORTIVA

CAPITOLO 21 - ALLENAMENTO DELLA TATTICA SPORTIVA

PARTE 4

ALLENAMENTO PSICOLOGICO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 22 - METODI DI ALLENAMENTO PSICOLOGICO DIRETTI A MIGLIORARE IL RISTABILIMENTO E LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE FISICA

CAPITOLO 23 - ALLENAMENTO PSICOLOGICO NELL'ALLENAMENTO DELLE ABILITÀ TECNICHE

CAPITOLO 24 - ALLENAMENTO DELLA CAPACITÀ DI AUTOCONTROLLO

PARTE 5

FATTORI CHE INFLUENZANO LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA (TEMI SCELTI)

CAPITOLO 25 - IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO E DEL DEFATICAMENTO NELLO SPORT

CAPITOLO 26 - IMPORTANZA DEL RECUPERO E DEL RISTABILIMENTO DOPO I CARICHI SPORTIVI PER L'OTTIMIZZAZIONE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

CAPITOLO 27 - SOVRALLENAMENTO

CAPITOLO 28 - ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA

PARTE 6

ALLENAMENTO PER LA SALUTE COME PREVENZIONE O RIABILITAZIONE DELLE MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE E DA IPOCINESI

CAPITOLO 29 - ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA COME ALLENAMENTO PER LA SALUTE

CAPITOLO 30 - ALLENAMENTO DELLA FORZA COME ALLENAMENTO PER LA SALUTE

CAPITOLO 31 - ALLENAMENTO DELLA RAPIDITÀ COME ALLENAMENTO PER LA SALUTE

CAPITOLO 32 - ALLENAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE COME ALLENAMENTO PER LA
SALUTE

CAPITOLO 33 - ALLENAMENTO DELLA COORDINAZIONE COME ALLENAMENTO PER LA SALUTE

INDICI ANALITICI