

Introduzione

Capitolo 1 - La contrazione pliometrica

- 1.1 Definizione ed aspetti fisiologici della pliometria
- 1.2 Pliometria: la valutazione
- 1.3 Pliometria: indicazioni metodologiche generali

Capitolo 2 - La metodologia dell'allenamento pliometrico

- 2.1 Parametri esecutivi per l'allenamento pliometrico
- 2.2 L'allenamento pliometrico: varianti metodologiche e applicazioni pratiche
- 2.3 Programmazione dell'allenamento pliometrico, tipologia di adattamenti e parametri del carico

Capitolo 3 - Pliometria: evidenze scientifiche in letteratura con riferimento agli sport "Open skill"

- 3.1 Evidenze scientifiche nel basket
- 3.2 Evidenze scientifiche nel calcio
- 3.3 Evidenze scientifiche nella pallavolo
- 3.4 Evidenze scientifiche negli altri sport open skill

Capitolo 4 - I contenuti per strutturare l'allenamento pliometrico

- 4.1 Introduzione agli aspetti pratici
- 4.2 Esercizi pliometrici per gli arti inferiori
- 4.3 Esercizi pliometrici per arti superiori ed il tronco
- 4.4 La pliometria nei giovani atleti e nei bambini: indicazioni metodologiche
- 4.5 Programmi di allenamento pliometrico derivanti dalla letteratura scientifica

Bibliografia

Gli Autori