

# PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

Prezzo: **Regular Price** 30,00 € **Special Price** 28,50 €



Codice	9788860284761
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	28 apr 2017
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Buzzichelli Carlo, O. Bompa Tudor
Edizione	2
Editore	Calzetti e Mariucci

## Descrizione

---

La preparazione fisica nello sport si è evoluta notevolmente da quando il principio guida sul quale venivano impostati i regimi di allenamento degli atleti era riassumibile in "no pain, no gain". Il prof. Tudor Bompà è stato pioniere di nuove concezioni in questo campo, provando già molto tempo addietro come non solo il come e quanto duramente un atleta lavorava in allenamento, ma anche il quando e il tipo di lavoro che egli scegliesse potessero determinare i suoi livelli di preparazione fisica. "Periodizzazione dell'allenamento sportivo" va oltre la semplice applicazione delle tecniche e dei programmi di bodybuilding o powerlifting, per "costruire" la forza negli atleti. In questa nuova edizione, Tudor Bompà e lo specialista della preparazione atletica Carlo Buzzichelli mostrano come l'utilizzo di programmi periodizzati possa condurre al picco della condizione in tempi ottimali, semplicemente manipolando le variabili dell'allenamento della forza attraverso sei fasi (adattamento anatomico, ipertrofia, forza massimale, conversione in forza specifica, mantenimento e tapering) e integrandole con l'allenamento dei sistemi energetici, l'allenamento specifico e le strategie nutrizionali. Allenatori e atleti potranno usufruire di programmi collaudati con la certezza di ottenere i migliori risultati. Niente più approssimazioni nel programmare la fase preparatoria, i carichi di lavoro durante la stagione, o gli intervalli di recupero. Ricco di un notevole numero di schede e tabelle di allenamento già stilate, "Periodizzazione dell'allenamento sportivo" può diventare un buon strumento di pianificazione per apprendere quali programmi, quali motivazioni e in quali periodi siano necessari al lavoro in campo e in palestra.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546 oppure via mail a : [servizioclienti@libriprofessionali.it](mailto:servizioclienti@libriprofessionali.it)

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

