

PERIODIZZAZIONE. TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Regular Price

Prezzo: **45,00 €** Special Price
42,75 €



Codice 9788860286604

Tipologia Libri

Data pubblicazione 26 apr 2022

Reparto varia, LIBRI

Argomento Sport

Autore Buzzichelli Carlo, O. Bompa Tudor

Editore Calzetti e Mariucci

Descrizione

Massimizzare gli effetti dell'attività allenante è possibile seguendo la metodologia proposta da Tudor O. Bompa, il pioniere della teoria della periodizzazione nel mondo occidentale, e da Carlo A. Buzzichelli, studioso ed esperto operatore nel settore della preparazione fisica. In questa prima edizione italiana, realizzata sulla base della sesta edizione americana, vengono fornite informazioni fondamentali per interpretare e comprendere le più recenti ricerche, sperimentazioni ed elaborazioni dei principi teorici e metodologici alla base della strutturazione dei piani di allenamento. Questo titolo è stato votato all'uscita come miglior libro di scienza dello sport dagli esperti della Human Kinetics e comprende: una rassegna della storia, dei termini e delle varie teorie sulla periodizzazione; una discussione sull'importanza della definizione di un piano annuale specifico per lo sport praticato e per il livello di competizione scelto, senza indulgere su soluzioni standardizzate; un ampio capitolo sull'integrazione dell'allenamento delle abilità biomotorie nel processo allenante; aggiornamenti completi sulle nuove indicazioni riguardanti sessioni, microcicli e macrocicli; un capitolo dedicato ai metodi per l'incremento della forza muscolare, con inclusione delle variazioni di carico finalizzate alla conversione in forza specifica; una spiegazione molto dettagliata dell'allenamento della velocità e dell'agilità, differenziando le esigenze fra sport individuali e sport di squadra. Nel complesso, un must indifferibile e quasi unico nella letteratura mondiale per atleti, allenatori, e preparatori fisici che desiderino ottenere il meglio nella prestazione sportiva attraverso la razionalizzazione del processo di allenamento; non a caso si tratta del testo più utilizzato nel mondo per i corsi universitari di teoria e metodologia dell'allenamento. Tudor Bompa e Carlo Buzzichelli hanno reso la periodizzazione dell'allenamento una scienza "esatta", teorizzando e sperimentando la loro proposta con atleti di tutto il mondo. Bompa ha ottenuto il prestigiosissimo premio alla carriera dalla NSCA, mentre Buzzichelli è attivo in quattro continenti come conferenziere, relatore, consulente e operatore di campo con moltissimi atleti di alto livello di vari sport.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546
oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it
www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

