

LA PRATICA DELL'ALLENAMENTO

di Carlo Vittori

supplemento ad *Atleticastudi* 2003

*Per la produzione editoriale del Centro Studi & Ricerche, un nuovo testo di una illustre figura del mondo dell'atletica italiana. "La pratica dell'allenamento", firmata dal prof. Carlo Vittori, è una pubblicazione di contenuto puramente tecnico, come nella migliore tradizione di *Atleticastudi*. Obiettivo di questo lavoro è di fornire un contributo per la formazione del giovane atleta, con particolare riferimento alla fascia di età 12-19 anni. Se ne consiglia la lettura a coloro che sono impegnati nella formazione dei giovani atleti, al fine di gettare le basi per il raggiungimento di futuri grandi risultati. Anche gli studenti dei nuovi corsi di laurea in Scienze Motorie e dei Master in Specializzazione sportiva possono avere importanti spunti per la loro carriera professionale.*

I titoli di ciascun capitolo sono i seguenti:

- la premessa sull'allenamento moderno,
- gli aspetti di tipo psico-pedagogico,
- le problematiche della programmazione,
- la classificazione degli esercizi,
- i parametri dell'allenamento,
- la supercompensazione,
- le capacità fisiche (forza, velocità, resistenza) ed i metodi di sviluppo e controllo
- le problematiche dell'apprendimento.