

IL MANUALE DELL'ALLENATORE DI ATLETICA LEGGERA (3 voll.)

Il manuale dell'allenatore rappresenta la raccolta di lavori elaborati dai tecnici federali, sulla base di numerosi anni di applicazione e di allenamento con atleti di diversi livelli. E' uno strumento fondamentale che contiene l'insieme delle indicazioni di tipo tecnico e metodologico per la programmazione delle attività riferite ad atleti di media e alta qualificazione.

Contenuti :



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera" Prima parte: generalità, corse e marcia Vol. 32, 2001, lug-set, suppl. 3, 272 pagg

Note di metodologia dell'allenamento (Ugo Ranzetti)

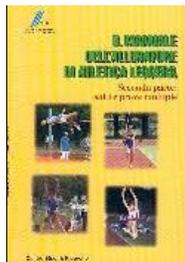
La Forza (Elio Locatelli)

L'allenamento delle corse veloci (Giovanni Bongiorno, Francesco Uguagliati)

L'allenamento delle corse con ostacoli (Roberto Frinolli e coll.)

L'allenamento del mezzofondo (Nardino Degortes)

L'allenamento della marcia (Sandro Damilano, Antonio La Torre)



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera" Seconda parte: salti e prove multiple

Vol. 32, 2001, ott-dic, suppl. 4, 96 pagg.

I Salti (G. Tucciarone e coll.)

L'allenamento del salto in alto (A. Zamperin)

Salto con l'asta (F. Ambrogi, V. Petrov)

L'allenamento dei salti in lungo e triplo (G. Tucciarone, R. Pericoli)

L'allenamento delle prove multiple (R. Avogaro)



"Il Manuale dell'allenatore di atletica Leggera" Terza parte: i lanci

Vol. 33, 2002, gen-giu, suppl. 1, 160 pagg

L'allenamento dei lanci (D. Di Molfetta, N. Silvaggi)

Lancio del peso (N. Silvaggi)

Lancio del disco (S. Simeon)

Lancio del martello (G. Bricchese, G. Guarnelli)

Lancio del Giavellotto (D. Di Molfetta)