

LE BASI SCIENTIFICHE DELL'ALLENAMENTO IN ATLETICA LEGGERA

Supplemento di Atletica Studi 2005, pp. 254

Si tratta di un lavoro di particolare originalità ed importanza: *Le basi scientifiche dell'allenamento in Atletica Leggera*. Il titolo pone l'attenzione sulla necessità del mondo dello sport, e di quello dell'atletica in particolare, di avvicinarsi sempre di più a tematiche „basate scientificamente“. Occorre quindi dare forza alle conoscenze comuni, cercando di trarre gli spunti opportuni per conseguire i traguardi migliori: favorire, da una parte, l'avvicinamento allo sport dei nostri giovani e, dall'altra, conseguire i più alti risultati possibili. Il messaggio che vogliamo inviare a quanti vogliono utilizzare questo lavoro è che occorre sempre porsi in discussione e riflettere di volta in volta sui diversi problemi che si pongono. *Gli autori*: studiosi di livello internazionale (USA, Russia, Polonia) e nazionale, tra i più grandi esperti nel campo delle scienze motorie.

Sommario

Giovani atleti: crescita, maturazione e influenza dell'allenamento, *Robert M. Malina*

Principi di auxologia, *Ivan Nicoletti*

Lo sviluppo delle capacità motorie coordinative dei giovani che praticano l'atletica leggera, *Włodzimierz Starosta*

Basi fisiologiche e principi metodologici dell'allenamento nella corsa di resistenza, *Yuri Verchošanskij*

Aspetti generali dell'allenamento della forza, *Renato Manno*

Le diverse forme di valutazione applicate all'atletica leggera, *Franco Merni*

Metodologia dell'insegnamento in atletica leggera, *Alberto Madella, Claudio Mantovani*