

Prefazione

Presentazione di un volume ed anche storia del pensiero e dell'opera di un autore

Introduzione

Ringraziamenti

Avvertenze per il lettore

Simboli e abbreviazioni

PARTE PRIMA - LE BASI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

CAPITOLO 1 - I CONCETTI FONDAMENTALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

L'adattamento come legge fondamentale dell'allenamento

Le teorie generali dell'allenamento

Gli effetti dell'allenamento

Riassunto

CAPITOLO 2 - LA FORZA MUSCOLARE RICHIESTA IN COMPITI MOTORI SPECIFICI

Gli elementi della forza muscolare

I fattori determinanti: un confronto tra compiti motori diversi

Riassunto

CAPITOLO 3 - LA FORZA MUSCOLARE SPECIFICA DELL'ATLETA

I fattori (periferici) legati al potenziale di forza muscolare

I fattori nervosi centrali

Tassonomia della forza

Riassunto

PARTE SECONDA - I CONCETTI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

CAPITOLO 4 - L'INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Le tecniche di misurazione

Modalità di esercizio attraverso l'utilizzo di sovraccarichi diversi

L'intensità dell'allenamento negli atleti di alto livello

L'intensità ottimale di allenamento secondo una ricerca comparativa

I metodi di allenamento della forza

Riassunto

CAPITOLO 5 - I TEMPI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Le unità strutturali dell'allenamento

La programmazione a breve termine

La programmazione a medio termine (periodizzazione)

Modelli di programmazione periodizzata

Riassunto

CAPITOLO 6 - GLI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE

La classificazione degli esercizi

La scelta degli esercizi per atleti principianti
La scelta degli esercizi per atleti qualificati
Altri tipi di esercizi per lo sviluppo della forza muscolare
Metodi sperimentali di allenamento della forza muscolare
La respirazione durante gli esercizi di forza
Riassunto

CAPITOLO 7 - LA VELOCITÀ ESECUTIVA IN SALA PESI

Come misurare la velocità
Considerazioni durante i test
Misurare le alzate ad alta velocità in sala pesi
Esercizi contro resistenza a bassa velocità
Esercizi contro resistenza in modalità di azione eccentrica lenta
Valutazioni relative alla velocità in sala pesi
Variazioni del metodo di allenamento e velocità in sala pesi
Utilizzare la velocità di alzata per determinare il carico e il volume di allenamento
Riassunto

CAPITOLO 8 - LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Fattori che contribuiscono all'aumento del rischio di infortuni in sala pesi
Regole di allenamento per evitare gli infortuni
Lesioni e dolori lombari
Le proprietà biomeccaniche dei dischi intervertebrali
Il carico meccanico che interessa i dischi intervertebrali
La prevenzione di lesioni e infortuni della regione lombare
Riassunto

CAPITOLO 9 - OVERREACHING, OVERTRAINING E RECUPERO

Monotonia e variazione di allenamento
Tipologie di esercizio
Psicologia dell'overtraining derivato dall'allenamento della forza
La velocità è molto sensibile
Diminuzione della potenza di sollevamento
Vertical jump
Tasso di sviluppo della forza
Decrementi di forza
Quali test scegliere
Fisiologia dell'overtraining da lavoro di forza
Sequenza del calo della performance
Riassunto

CAPITOLO 10 - IL MONITORAGGIO DEGLI ATLETI IN SALA PESI

Gli scopi del testing e dei metodi di valutazione funzionale
Chi somministra i test?
Cosa si deve monitorare
Considerazioni pratiche relative alla valutazione

Monitoraggio dei test
Analizzare i dati e riportare i risultati
Riassunto

CAPITOLO 11 - L'ALLENAMENTO DELLA FORZA CON OBIETTIVI SPECIFICI

Sviluppo di un profilo di obiettivi da perseguire
La pratica evidence based
Verifica e monitoraggio dei progressi
Prestazioni di forza
La prestazione di potenza
La massa muscolare
La prestazione di resistenza
Prevenzione degli infortuni
Riassunto

PARTE TERZA - ALLENAMENTO DI POPOLAZIONI SPECIFICHE

CAPITOLO 12 - LA DONNA E L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Lo stile di coaching è importante
Necessità dell'allenamento della forza per le donne impegnate nello sport
Vantaggi e miti dell'allenamento della forza per le donne
Caratteristiche allenabili dei muscoli
Sviluppo della massa magra
Differenze fisiologiche tra uomini e donne
Linee guida per l'allenamento della forza nella donna atleta
Incidenza dei traumi
Ciclo mestruale e allenamento della forza
Triade della donna atleta
Riassunto

CAPITOLO 13 - L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI ATLETI

Sicurezza e allenamento della forza nei giovani atleti
Quando cominciare
Benefici dell'allenamento della forza nei giovani atleti
Miti e pregiudizi sull'allenamento della forza nei bambini
Linee guida per l'allenamento della forza rivolto ai giovani atleti
Sviluppo atletico a lungo termine
Riassunto

Capitolo 14 - L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELL'ATLETA ANZIANO

L'invecchiamento e i suoi effetti sulla forza e la potenza
L'allenamento per lo sviluppo della forza
Allenarsi per sviluppare la potenza
Alimentazione, invecchiamento e problemi dell'esercizio fisico
Il recupero dopo esercizi con sovraccarichi
Allenamento della forza e salute ossea

Linee guida per l'allenamento della forza nell'atleta anziano
Riassunto

ALLEGATI

Glossario

Glossario degli esercizi

Bibliografia

Informazioni sugli autori