

Presentazione (a cura di Antonio Urso)

Introduzione

Capitolo 1 - Principi dell'allenamento dall'antichità all'Ottocento

1.1 Lo sport nell'antico Egitto

1.2 Lo sport nell'antica Grecia

1.3 Lo sport nel Rinascimento

1.4 Lo sport nell'Ottocento

1.5 I principi dell'allenamento allora conosciuti

1.6 Le Olimpiadi moderne e il dilettantismo

Capitolo 2 - L'allenamento nell'ultimo dopoguerra e le metodologie a carico delle strutture muscolari

2.1 L'allenamento negli anni Sessanta-Settanta

2.2 Lavoro alla massima velocità

2.3 Lavoro con sovraccarico

2.4 Carico minimo (resistenza aerobica muscolare)

2.5 Circuit training

2.6 Carico elevato (bodybuilding)

2.7 Carico massimo (metodo dell'atletica pesante o dei sollevatori)

2.8 Power training (allenamento alla potenza)

2.9 Lavoro isometrico

Capitolo 3 - Sistematiche a prevalente impegno organico

3.1 Modalità di erogazione dell'energia

3.2 Ritmo

3.3 I concetti di resistenza e di potenza

3.4 Endurance

3.5 Resistenza: come si differenzia dall'endurance

3.6 Lo stress

3.7 Lavoro di durata

3.8 Il fartlek

3.9 Nature

3.10 Lavoro intervallato

3.11 Interval training

3.12 Formula generale dell'interval training

Capitolo 4 - La rivoluzione russa e la periodizzazione

4.1 Dilettantismo e professionismo

4.2 Il modello Matveev

4.3 La lezione di Bondarchuck

4.4 Il metodo del carico coniugato

4.5 Il contributo della scuola tedesca

4.6 La periodizzazione a blocchi

4.7 Il ciclo di allenamento nella periodizzazione moderna

4.8 La periodizzazione tradizionale

APPENDICE A. Problemi di Verchoshanskij

Conclusioni

APPENDICE B. Progressione delle prestazioni nello sport

Bibliografia

Note sull'autore