

PREPARARE ALLO SPORT MANUALE PER LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE

A cura di Guido Brunetti, Franco Merni, Ida Nicolini, 2014

L'evoluzione della teoria dell'allenamento, l'infittirsi dei calendari di gara, la modifica dei rapporti fra preparazione fisica generale e speciale, l'aumento dell'uso di esercitazioni correlate con la prestazione di gara dal punto di vista dell'intensità e della forma del gesto hanno messo in luce la necessità di dotare tecnici e preparatori di strumenti di lavoro idonei a sviluppare mezzi di allenamento che tengano conto più di prima della specificità delle esigenze delle singole discipline sportive. Proprio su questo si è basata l'evoluzione del concetto di preparazione atletica in quello di preparazione fisica, mirata alle esigenze specifiche della disciplina praticata. Preparare allo sport si articola in una prima parte generale, incentrata sugli aspetti metodologici di base e corredata da un ampio repertorio di esercizi a carattere generale, e in una seconda parte che raccoglie, per gruppi di sport omogenei, approfondimenti specifici sui modelli di prestazione, i fattori limitanti, gli obiettivi da raggiungere, accompagnati sempre da esercitazioni pratiche a carattere speciale, suddivise per capacità interessate. Obiettivo comune dei numerosi Autori che hanno contribuito al volume è offrire al lettore uno strumento che li faciliti nella costruzione di piani di preparazione fisica realmente mirati allo specifico sport.