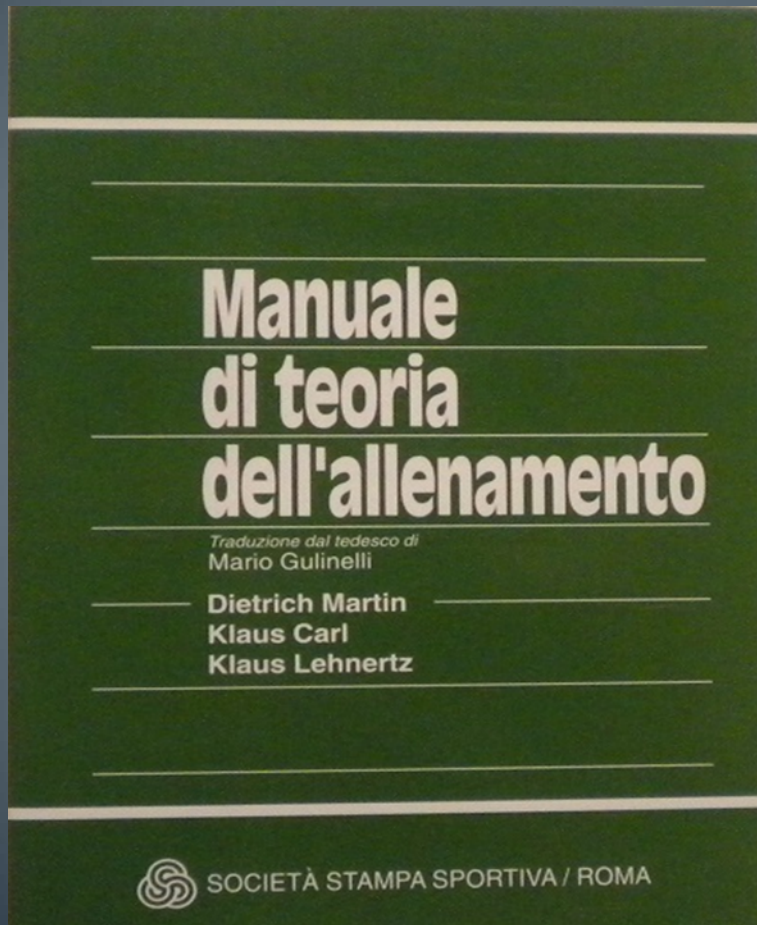


“Nuove tendenze” metodologiche nella programmazione dell’allenamento per gli atleti di alto livello



Scienza ?



«una teoria compiuta e coerente dell'allenamento non esiste. Attualmente, siamo di fronte solo a frammenti di una teoria...» (Tschiene 2001)

Prima tendenza

Ricerca significatività vari mezzi di
allenamento col gesto gara

Mezzi allenanti

- Individuazione
- Funzionamento
- Correlazione col gesto gara
- Realizzazione
- Strutturazione



Esempi di fasce di livello

	giovanile	medio livello	buon livello	alto livello
martello maschile	45 - 60 m	60 - 70 m	70 - 75 m	75 -80 m
disco femminile	40 - 50 m	50 - 60 m	60 - 65 m	65 - 70 m
peso maschile	14 - 17 m	17 - 19 m	19 - 20 m	20 m e oltre
giavelotto femminile	40 - 50 m	50 - 60 m	60 - 65 m	65 - 70 m

Correlazione tra i diversi mezzi di allenamento e il risultato di gara di martellisti uomini di varia qualificazione

	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt	70-75 mt	75-80 mt
Lancio con 5 kg	0,867	0,765	0,789	0,824	0,542	0,645	0,564
Lancio con 6 kg	0,812	0,866	0,875	0,786	0,766	0,790	0,644
Lancio con 8 kg	0,564	0,521	0,689	0,869	0,805	0,842	0,798
Lancio con 9 kg	---	---	---	0,675	0,589	0,745	0,765
Lancio con 10 kg	---	---	---	0,542	0,745	0,801	0,824
Lancio con 16 kg	---	---	---	0,452	0,586	0,677	0,609
strappo	0,560	0,467	0,559	0,451	0,245	0,198	0,245
girata	0,490	0,542	0,457	0,421	0,356	0,215	0,270
squat	0,620	0,546	0,524	0,437	0,225	0,147	0,196
Lungo da fermo	0,425	0,507	0,433	0,397	0,256	0,214	0,127
Triplo da fermo	0,396	0,452	0,405	0,366	0,266	0,165	0,098
Salto verticale	0,425	0,390	0,422	0,360	0,247	0,200	0,124
Lancio dorsale	0,455	0,424	0,398	0,245	0,167	0,178	0,168
Lancio avanti	0,540	0,425	0,476	0,378	0,298	0,245	0,256
30 mt dai blocchi	0,178	0,387	0,330	0,242	0,197	0,227	0,226

Correlazione tra i diversi mezzi di allenamento e il risultato di gara di discobole donne di varia qualificazione

	40-45 mt	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt
Lancio con 0,75 kg	0,886	0,765	0,745	0,820	0,702	0,642
Lancio con 1,25 kg	0,668	0,650	0,786	0,724	0,804	0,765
Lancio con 1,5 kg	0,456	0,556	0,624	0,785	0,888	0,789
Lancio con 2 kg	0,425	0,652	0,674	0,721	0,789	0,765
Lancio con peso 3 kg da fermo	0,459	0,424	0,688	0,798	0,762	0,884
strappo	0,567	0,672	0,554	0,486	0,265	0,228
girata	0,429	0,498	0,389	0,298	0,167	0,211
squat	0,466	0,421	0,387	0,305	0,252	0,145
panca	0,689	0,608	0,542	0,442	0,376	0,276
Lungo da fermo	0,688	0,754	0,657	0,456	0,367	0,398
Triplo da fermo	0,456	0,424	0,368	0,305	0,224	0,226
Salto verticale	0,589	0,456	0,307	0,254	0,212	0,269
Lancio dorsale	0,388	0,342	0,245	0,225	0,265	0,241
Lancio avanti	0,457	0,424	0,365	0,312	0,207	0,212
30 mt dai blocchi	0,396	0,324	0,292	0,205	0,224	0,267

Correlazione tra i diversi mezzi di allenamento e il risultato di gara di pesisti uomini di varia qualificazione

	14-15 mt	15-16 mt	16-17 mt	17-18 mt	18-19 mt	19-20 mt	20-21 mt
Lancio con 5 kg	0,768	0,702	0,724	0,564	0,512	0,456	0,365
Lancio con 6 kg	0,872	0,765	0,689	0,654	0,607	0,582	0,498
Lancio con 8 kg	0,654	0,669	0,754	0,788	0,845	0,824	0,754
Lancio con 9 kg	----	----	0,706	0,806	0,765	0,824	0,724
Lancio con 10 kg	---	---	0,522	0,605	0,786	0,765	0,714
Lancio con 6 kg da fermo	0,882	0,786	0,765	0,806	0,776	0,721	0,687
Lancio con 6 kg da fermo	0,712	0,687	0,722	0,742	0,825	0,786	0,670
strappo	0,410	0,387	0,406	0,354	0,276	0,211	0,197
girata	0,366	0,324	0,287	0,212	0,226	0,268	0,107
squat	0,521	0,605	0,724	0,807	0,657	0,398	0,165
panca	0,574	0,665	0,642	0,786	0,602	0,605	0,126
Lungo da fermo	0,398	0,344	0,324	0,245	0,221	0,156	0,127
Triplo da fermo	0,345	0,367	0,325	0,214	0,242	0,198	0,222
Salto verticale	0,566	0,488	0,376	0,324	0,256	0,224	0,178
Lancio dorsale	0,367	0,321	0,298	0,246	0,200	0,242	0,192
Lancio avanti	0,387	0,345	0,309	0,288	0,244	0,187	0,156
30 mt dai blocchi	0,426	0,367	0,312	0,242	0,212	0,178	0,198

Correlazione tra i diversi mezzi di allenamento e il risultato di gara di giavellottiste donne di varia qualificazione

	40-45 mt	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt
Lancio con 0,5 kg	0,765	0,765	0,654	0,688	0,724	0,622
Lancio con 0,7 kg	0,560	0,665	0,786	0,865	0,789	0,755
Lancio con 0,9 kg	0,424	0,365	0,642	0,569	0,724	0,875
Lancio con peso 2 kg da fermo	0,365	0,388	0,678	0,721	0,654	0,561
Lancio con peso 3 kg da fermo	0,305	0,325	0,456	0,677	0,598	0,645
strappo	0,604	0,556	0,467	0,377	0,289	0,221
girata	0,560	0,450	0,325	0,245	0,277	0,250
squat	0,245	0,198	0,167	0,241	0,198	0,189
panca	0,425	0,305	0,207	0,176	0,156	0,176
Lungo da fermo	0,476	0,327	0,289	0,266	0,189	0,227
Triplo da fermo	0,456	0,398	0,356	0,324	0,265	0,198
Salto verticale	0,466	0,324	0,297	0,216	0,189	0,265
Lancio dorsale	0,276	0,356	0,309	0,256	0,187	0,265
Lancio avanti	0,278	0,324	0,277	0,198	0,245	0,230
30 mt dai blocchi	0,654	0,552	0,478	0,376	0,244	0,253

Significatività mezzi allenanti



Atleti medium level



Molti mezzi sono significativi col gesto gara (mezzi specifici e piu' generali)



Atleti high level



Pochi mezzi sono significativi col gesto gara (mezzi specifici)

Seconda tendenza

Correlazione tra attrezzi diversi
di lancio e attrezzo standard

Lancio del martello maschile

	50 m	55 m	60 m	65 m	70 m	75 m	80m
Lancio con 5 kg		765	789	834	542	645	564
Lancio con kg 6	812	866	875	786	766	790	644
Lancio con 8 kg	564	521	689	869	805	842	798
Lancio con 9 kg				675	589	745	765
Lancio con 10 kg				542	745	801	824
Lancio con kg 16				452	586	677	609

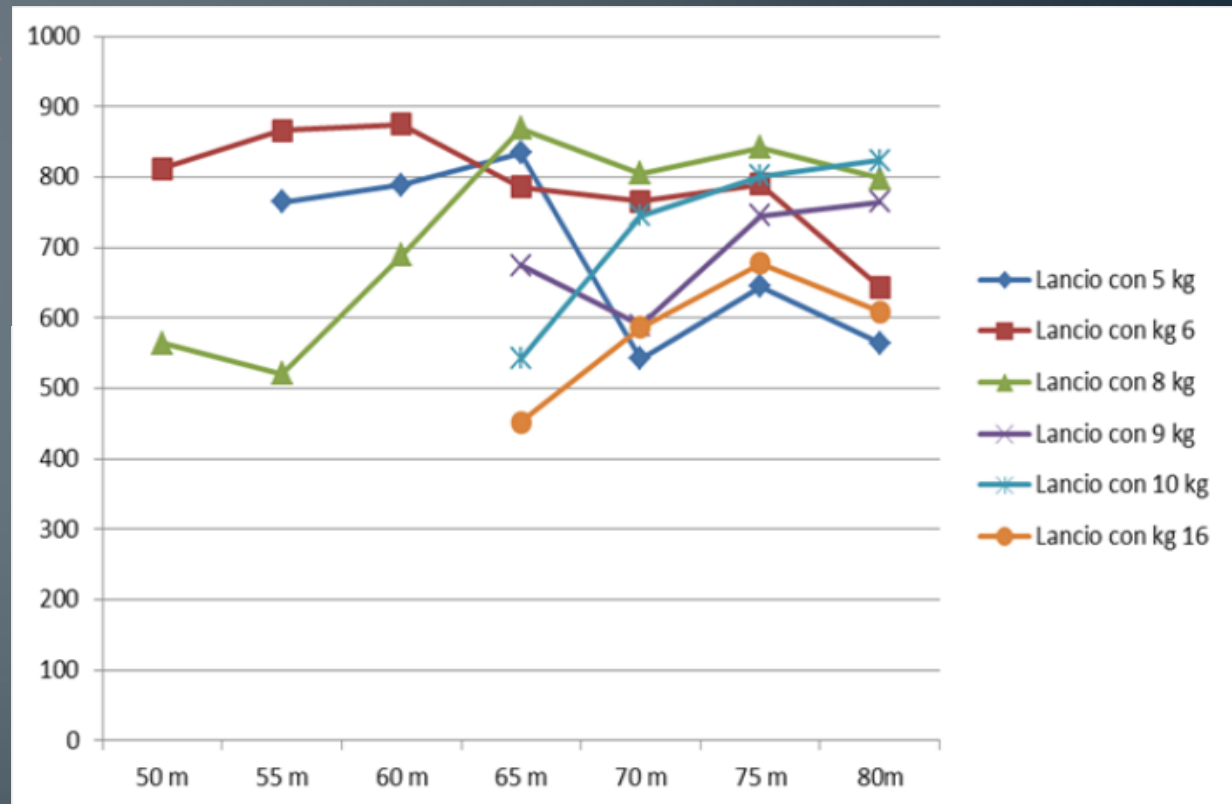
Lancio del martello maschile

Legenda:

1000 = max correlazione gesto e attrezzo gara

500 = media correlazione gesto e attrezzo gara

0 = nessuna correlazione gesto e attrezzo gara



Lancio del disco femminile

	40-45 mt	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt
Lancio con 0,75 kg	0,886	0,765	0,745	0,820	0,702	0,642
Lancio con 1,25 kg	0,668	0,650	0,786	0,724	0,804	0,765
Lancio con 1,5 kg	0,456	0,556	0,624	0,785	0,888	0,789
Lancio con 2 kg	0,425	0,652	0,674	0,721	0,789	0,765
Lancio con peso 3 kg da fermo	0,459	0,424	0,688	0,798	0,762	0,884

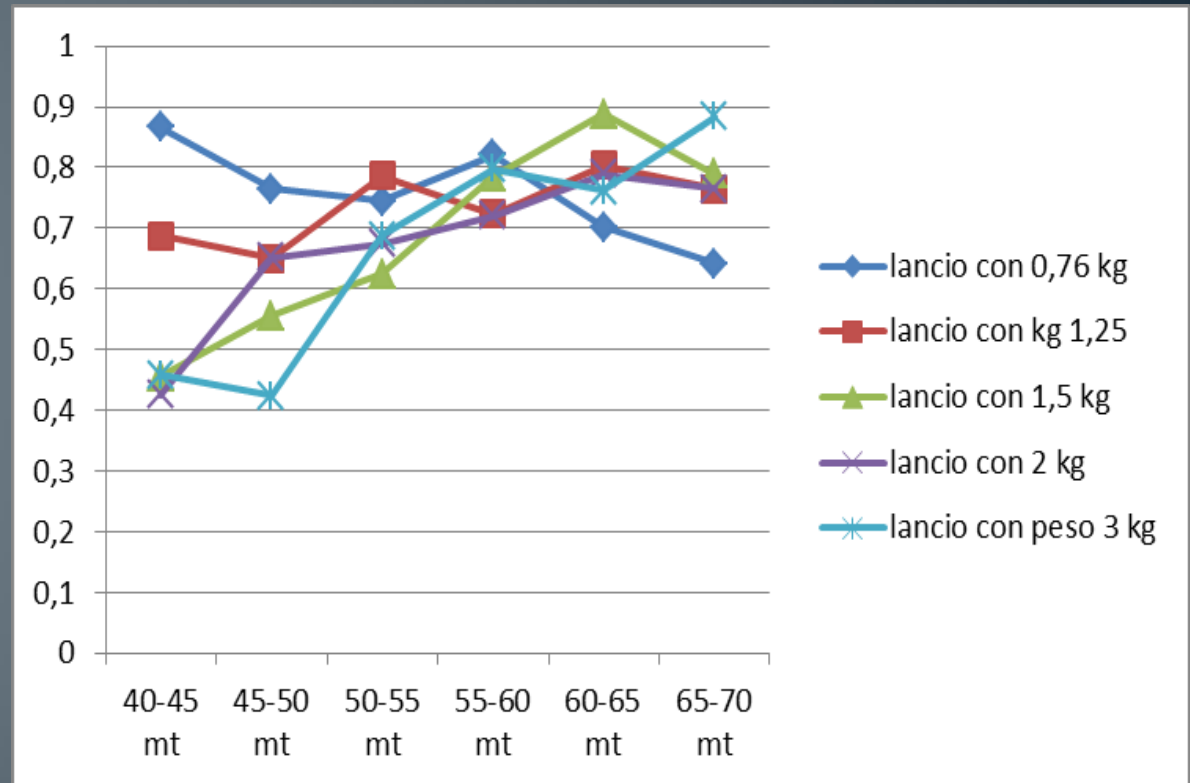
Lancio del disco femminile

Legenda:

1000 = max correlazione gesto e attrezzo gara

500 = media correlazione gesto e attrezzo gara

0 = nessuna correlazione gesto e attrezzo gara



Atleti medium level

```
graph TD; A[Atleti medium level] --> B[Grande incidenza con attrezzi vicino allo standard]; A --> C[modesta incidenza attrezzi molto pesanti];
```

Grande incidenza
con attrezzi vicino
allo standard

modesta incidenza
attrezzi molto
pesanti

Atleti high level



Grande incidenza
attrezzi sempre più
pesanti

media incidenza
attrezzi leggeri e
molto leggeri

Terza tendenza

Correlazione tra lo squat e il lancio
con attrezzo standard

Lancio del martello maschile, disco femminile e giavellotto femminile

	45 m	50 m	55 m	60 m	65 m	70 m	75 m	80 m
squat maschi martello		620	546	524	437	335	147	196
squat femmine disco	466	421	387	305	252	145		
squat giavellotto femmine	245	198	167	241	198	189		

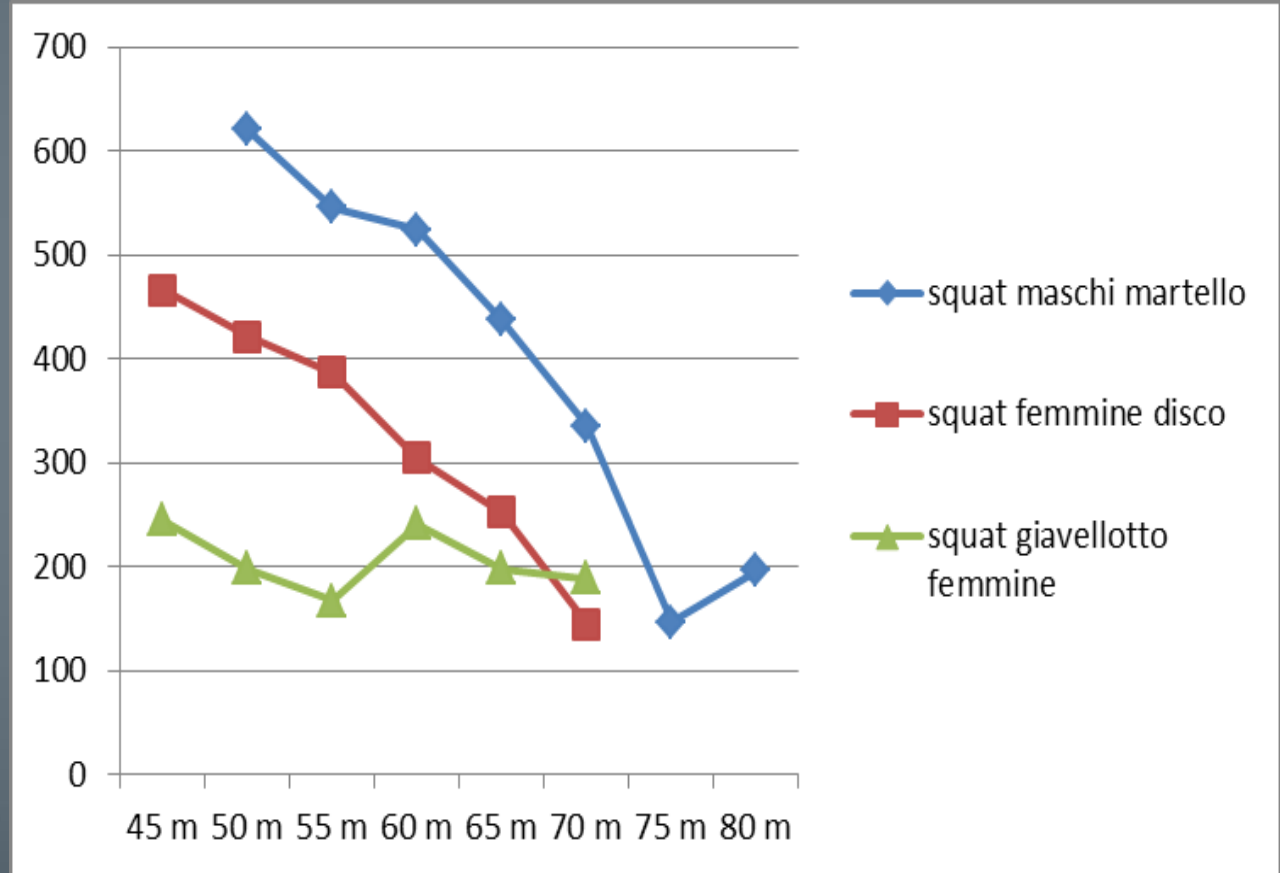
Lancio del martello maschile, disco femminile e giavellotto femminile

Legenda:

1000 = max
correlazione gesto e
attrezzo gara

500 = media
correlazione gesto e
attrezzo gara

0 = nessuna
correlazione gesto e
attrezzo gara



Atleti medium level



Media incidenza esercizio di squat (come
tutta la forza massima)

Atleti high level



bassa incidenza squat (come tutta la forza
massima)

Quarta tendenza

Correlazione tra il lungo da fermo
e il lancio con attrezzo standard

Lancio del martello maschile e lancio del disco femminile

	45 m	50 m	55 m	60 m	65 m	70 m	75 m	80m
Lungo da fermo maschi		425	507	433	397	256	214	127
Lungo da fermo femmine	688	754	657	456	367	398		

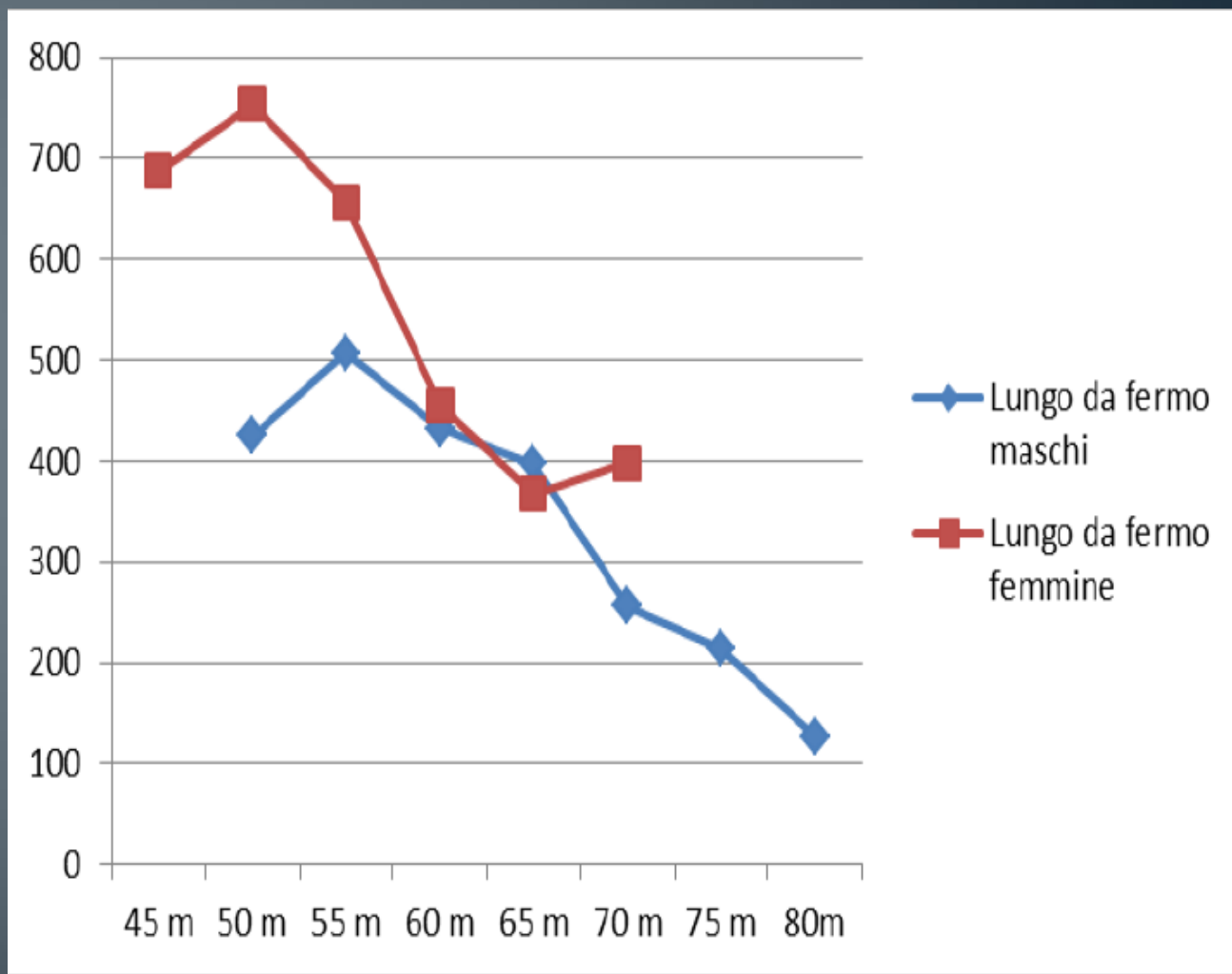
Lancio del martello maschile e lancio del disco femminile

Legenda:

1000 = max
correlazione gesto e
attrezzo gara

500 = media
correlazione gesto e
attrezzo gara

0 = nessuna
correlazione gesto e
attrezzo gara



Atleti medium level



Media incidenza esercizio di lungo da fermo (come tutti i lavori di tipo esplosivo non specifico tipo la poli, i balzi, gli sprint, ecc...)

Atleti high level



bassa incidenza esercizio di lungo da fermo
(come tutti i lavori di tipo esplosivo non
specifico tipo la poli, i balzi, gli sprint,
ecc...)

Differenza di genere



Nelle donne i valori sono comunque più alti indicando una sufficiente significatività di tale tipologia di mezzi

Negli uomini i valori sono sempre molto bassi, simili a quelli della f max e meno significativi

Quinta tendenza

Correlazione tra il lungo da fermo,
lo squat, il lancio con attrezzo più
pesante e il lancio con attrezzo
standard

Lancio del disco femminile

	45 m	50 m	55 m	60 m	65 m	70 m
squat	466	425	507	433	397	256
Lungo da fermo femmine	688	754	657	456	367	398
Lancio disco kg 1,25	456	556	624	785	888	789

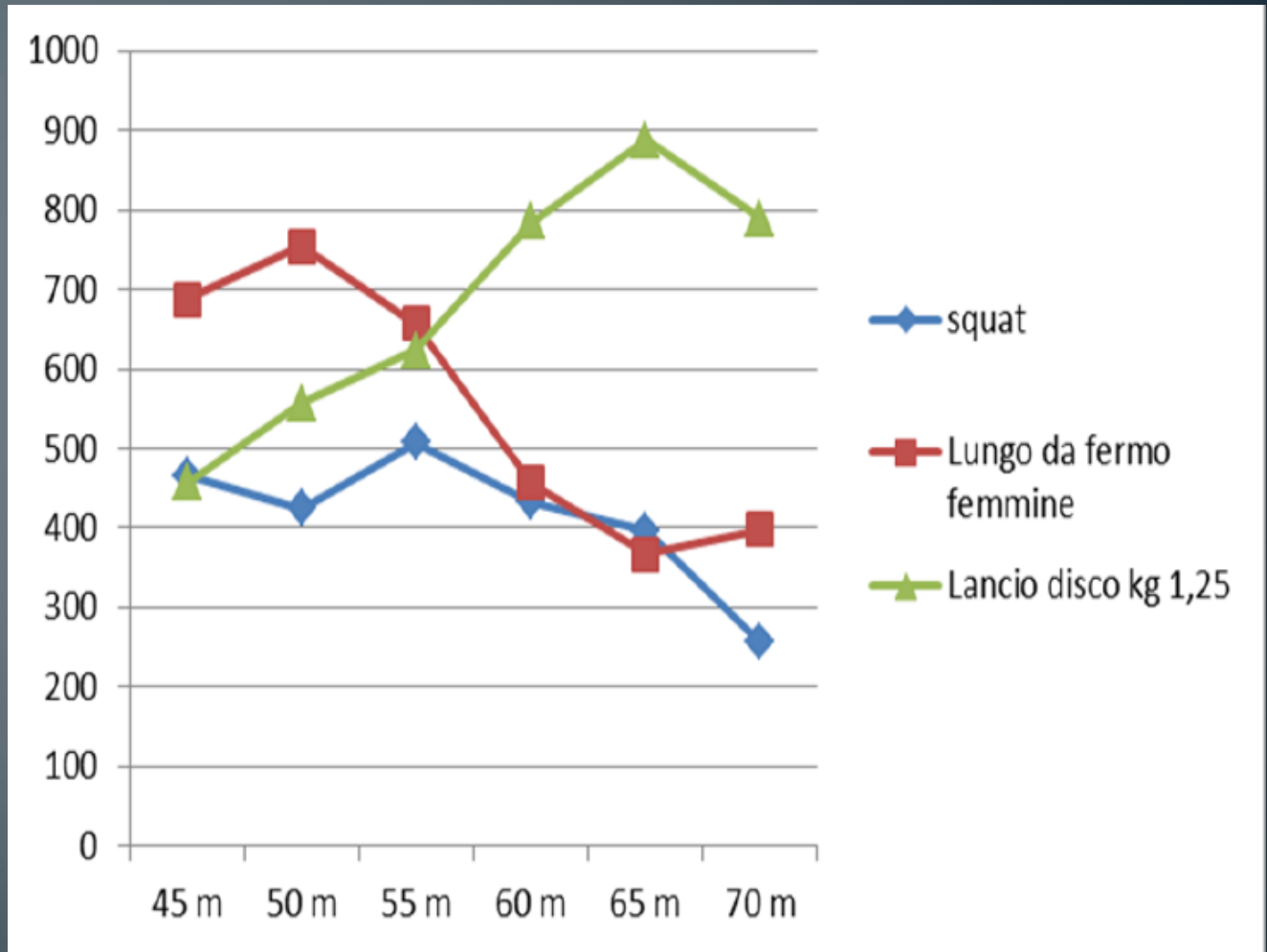
Lancio del disco femminile

Legenda:

1000 = max
correlazione gesto e
attrezzo gara

500 = media
correlazione gesto e
attrezzo gara

0 = nessuna
correlazione gesto e
attrezzo gara



Lancio del martello maschile

	45-50 mt	50-55 mt	55-60 mt	60-65 mt	65-70 mt	70-75 mt	75-80 mt
Lancio con 8 kg	0,564	0,521	0,689	0,869	0,805	0,842	0,798
squat	0,620	0,546	0,524	0,437	0,225	0,147	0,196
Lungo da fermo maschile	0,425	0,507	0,433	0,397	0,256	0,214	0,127

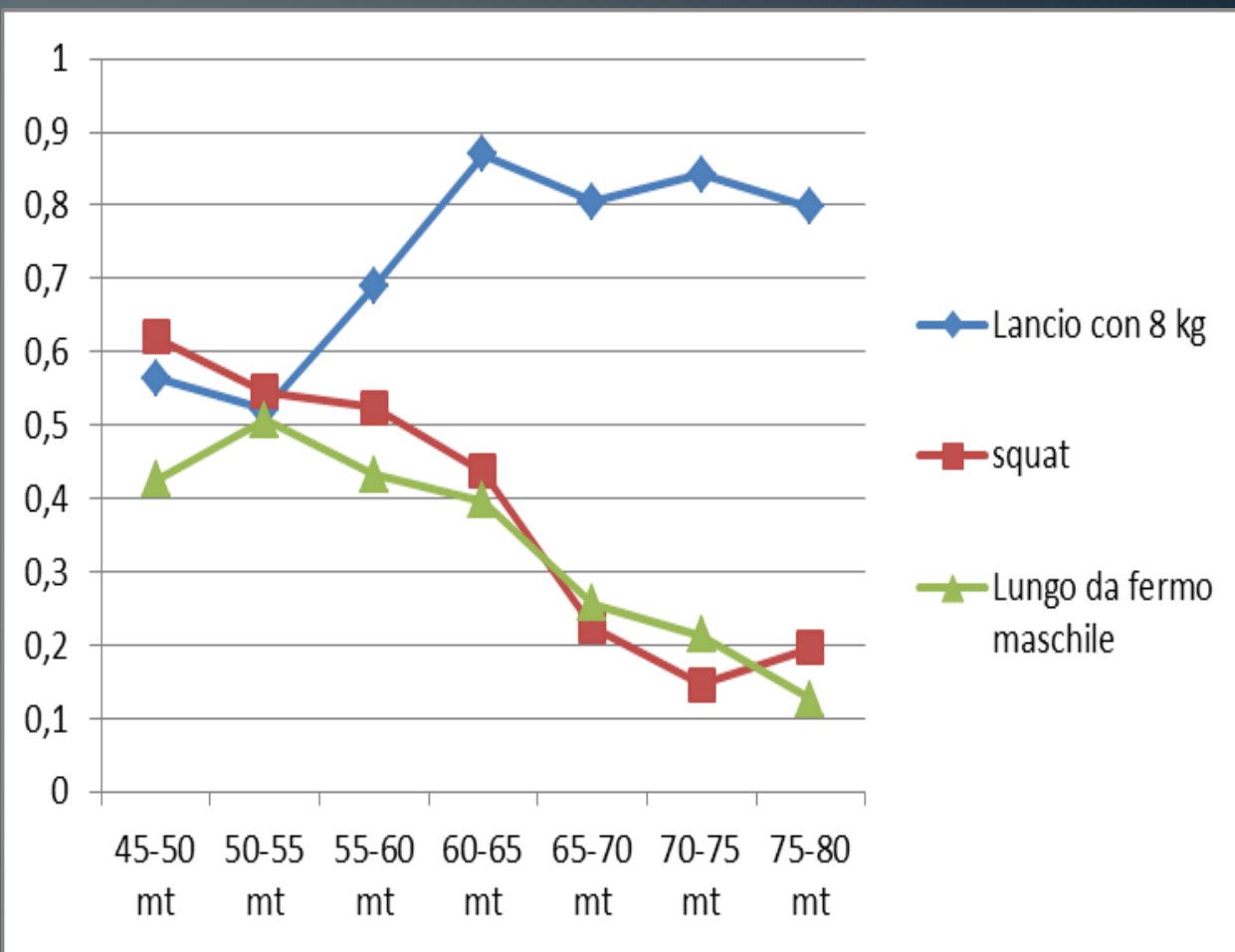
Lancio del martello maschile

Legenda:

1000 = max
correlazione gesto e
attrezzo gara

500 = media
correlazione gesto e
attrezzo gara

0 = nessuna
correlazione gesto e
attrezzo gara



Atleti medium level



Alta incidenza attrezzo
piu' pesante (kg 1,25 /
kg 8)

Media incidenza squat
(f max) e lungo da
fermo (esercitazioni
esplosive non
specifiche)

Atleti high level



Alta incidenza attrezzo
piu' pesante (kg 1,25 /
kg 8)

bassa incidenza squat
(f max) e lungo da
fermo (esercitazioni
esplosive non
specifiche)

Esistono tre tipologie di programmazione:

a) per i giovani

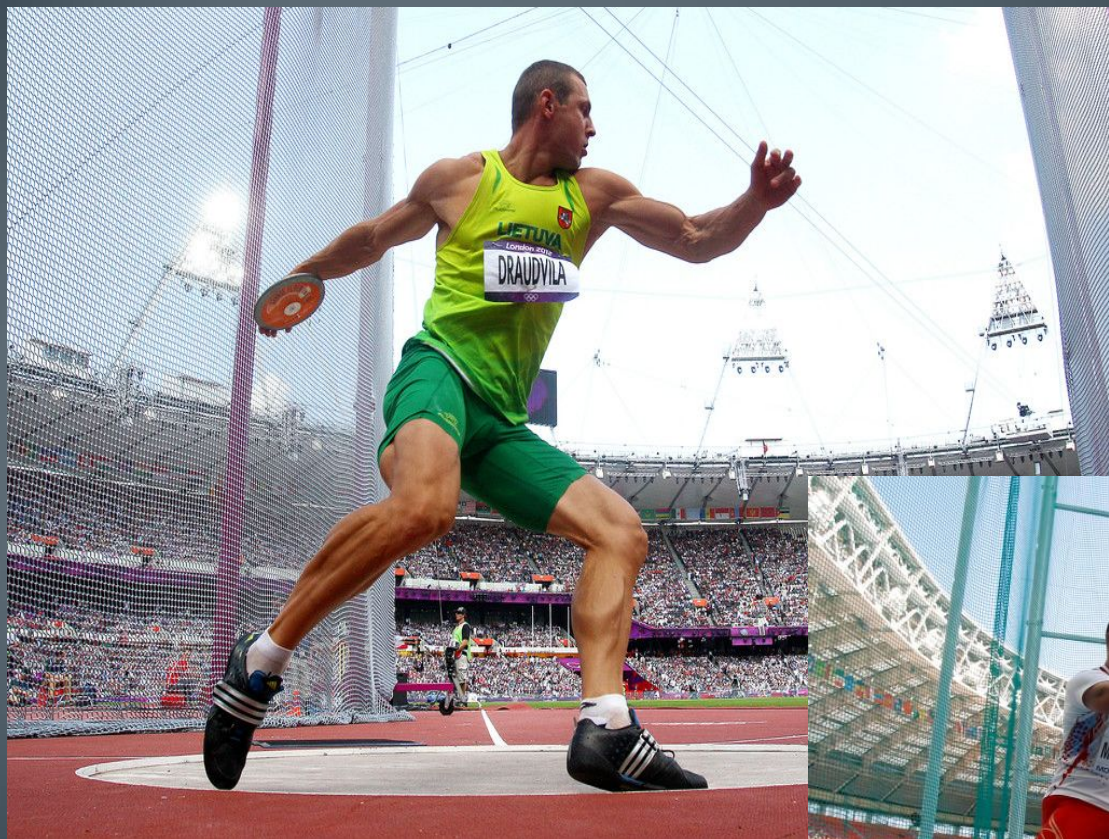
b) per il medium level

c) per l'high level

**con problematiche e capacità di adattamento
completamente diverse ed opposte**



Modelli di programmazione



Blocco di accumulazione



Gli obiettivi da ricercare nelle 6 settimane (42 gg):

- sviluppo forza massimale +++
- sviluppo forza speciale segmentaria con tempi di contrazione lunghi ++
- mantenimento livello tecnico con focus su aspetti segmentari (lanci da fermo, dx centro pedana, frontale, 3\4 di completo) +

BLOCCO ACCUMULAZIONE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Corsa 1 giro esterno</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 sfera kg 3 + disco kg 2,5</p> <p>Pesi gambe: squat 6x5x50% superlento girata 5 x 8 x 65%</p> <p>poli: 20 lanci kg 8</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca 6x6x70% panca inclinata 6x6x70%</p> <p>forza speciale: 5x10 piegamenti panca in iperstensione con piastra kg 10 sulla schiena 5x10 lanci palla kg 3 da fermo</p>	<p>Corsa 1 giro esterno</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 disco kg 2,5 + disco kg 2,2</p> <p>Pesi gambe: 1\2 squat 5x6x70% strappo 5 x 6 x 70%</p> <p>forza speciale: 20 lanci sbarra kg 3</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca 6x5x50% superlento panca inclinata 5x8x65%</p> <p>forza speciale: 5x10 entrata di anche e braccio dx ai cavi 5x10 salti giro con rotazione e piastra kg 10 al petto</p>	<p>Corsa 1 giro esterno</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 palla anatomica kg 3 + disco kg 2,2</p> <p>Pesi gambe: squat + girata 6x70% 4x80% 8x60% 3x85% 5x70%</p> <p>Balzi in buca: 2x10 ldf 10 tripli 5 quintupli</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca + panca inclinata 6x70% 4x80% 8x60% 3x85% 5x70%</p> <p>Balzi verticali: 6x10 su plinto da 60 cm</p>

accumulazione

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni
3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min	3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min	3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min
Pesi: 5 x 7 x 75% panca, squat, tirata, panca inclinata, pressa	Lanci: 45 con kg 2	6x70% 3x90%	Lanci: 45 con kg 2	5 x 5 x 80%	Lanci: con lo standard 45
poli: 35 standard	Forza speciale: 4x10 1)slanci dietro con piastre kg 5 da inclinati a 90° 2)finale con bilanciere olimpionico kg 20	5x75% 2x95% 4x85%	Forza speciale: 4x10 1)croci kg 15 2)entrate di anche ai cavi	1\2 squat, girata, panca, lat machine inclinata, tirata	Balzi in buca: 2x10 ldf 10 tripli 5 quintupli
		panca, squat, girata, panca inclinata + leg curl		Velocità: 6 x 100 mt	
		Traino: 6 x 50 mt kg 10			

Blocco di trasmutazione



1178272789

Gli obiettivi da ricercare nelle 6 settimane (42 gg):

- sviluppo tecnica completa +++
- sviluppo forza speciale globale con esecuzione del gesto completo o più parti legate di esso ++
- sviluppo forza massima ++

BLOCCO TRAS MUTAZIONE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni
Pesi gambe: squat + girata 1x95% 2x90% 3x85% 4x80% 5x75%	Ginnastica 15 min Lanci: 50 con sbarra kg 2,5 + disco 2,2 + disco kg 2 2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi	Pesi gambe: 1\2 squat 5x(3x70% + 3x50% + 6 jump) strappo 5x(3x70% + 3x50% + 10 salti dalla panca in piedi)	Ginnastica 15 min Lanci:50 lanci disco kg 2,5 + kg 2,2 2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi	Pesi gambe: squat + girata 2x4x85% 2x4x82,5% 2x4x80% Forza speciale:6x10 finali con bilanciere kg 20 20 lanci con palla anatomica kg 3	Ginnastica 15 min Lanci:50 lanci disco kg 2,5 + kg 2,2 2 giri x 10 rip addominali dorsali trasversi pesi braccia: panca + panca inclinata 1x95% 2x90% 3x85% 4x80% 5x75%
Forza speciale: 6x10 Bilanciere kg 40 sulle spalle rotazioni anche e entrata a dx e sx 20 lanci palla anatomica kg 3 poli: 30 lanci kg 7	pesi braccia: panca 5x(3x70% + 3x50% + 6 croci kg 29) panca inclinata 5x(3x70% + 3x50% + 10 lanci palloni kg 3 tipo disco da seduto) pliometria: 3x10 da 50 cm cosce + piedi	balzi: 2x10 ldf 10 tripli alternati	pesi braccia: panca piramidale superlento 6x50% 5x55% 4x60% 3x65% 2x70% 5x50% Pliometria braccia: 4 x 6 da 20 cm Traini:6x80 mt con kg 15		

trasmutazione

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni	Ginnastica 15 min	Corsa 3 giri esterni
3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min	3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min	3 giri addominali, dorsali, trasversi	Ginnastica 15 min
Pesi: 3x90% 5x50% veloci 3x90% 5x50% veloci 3x90% panca, squat, tirata, panca inclinata	Lanci: 55 con palla anatomica kg 2 + disco kg 2	Pesi: 5x(4x85% + 6 salti su panca x le gambe+ 6 palloni dal petto al muro x le braccia) panca, squat, girata, panca inclinata	Lanci: 55 con kg 2	2x6x70% 2x4x80% 1x2x90% 1\2 squat, girata, panca, panca inclinata	Lanci: standard 50
Lanci trasformazione: 15 palla kg 2	Forza speciale: 4x10 1)rotazioni con piastra su ostacolino kg 10 2)croci kg 18	Balzi in buca: 10 ldf 4x5 tripli 2x5 quintupli	Forza speciale: 4x10 1)finale con palla anatomica da in ginocchio kg 3 2)balzi su una gamba in rotazione con richiamo	Pliometria: 3x10 da 60 cm cosce e piedi	Imitazioni : 10 min Velocità: 4 x 30 mt dai blocchi

Blocco di realizzazione



Gli obiettivi ricercati nelle 2/3 settimane (14-21 gg):

- Incremento velocità specifica +++
- Ulteriore miglioramento tecnico ++
- Mantenimento forza massima e speciale +

Realizzazione

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Corsa 3 giri</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>lanci: 40 disco kg 2,2 + kg 2</p> <p>Velocità: 3x30 mt</p> <p>2 giri addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca + panca inclinata 4x(3 x 80% + 6 pliometriche al 60%)</p>	<p>Corsa 3 giri</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>lanci: 40 disco kg 2,2 + kg 1,75</p> <p>pliometria per i piedi: 3x10</p> <p>pesi gambe: squat + girata 4x(3 x 80% + 6 pliometriche al 60%)</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>Poli:30 lanci kg 6</p> <p>Balzi con 4 passi d'avvio: 10 ldf 2x5 tripli 7 quintupli 3 settupli</p> <p>2 giri addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca + panca inclinata 4x3x90%</p>	<p>Corsa 3 giri</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>lanci: 40 disco kg 2 + kg 1,75</p> <p>forza speciale: croci 3 x 6 x 27,5 kg</p> <p>pesi gambe: 1\2 squat + girata 4 x 6 volontario al 60%</p>	<p>Corsa 3 giri</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>lanci: 40 disco kg 2,2 + kg 2 + kg 1,75</p> <p>2 giri addominali dorsali trasversi</p> <p>pesi braccia: panca + panca inclinata 4 x 6 volontario al 60%</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>pesi gambe: 1\2 squat + girata 4x2x95%</p> <p>Balzelli sugli avampiedi: 4x10</p> <p>Forza speciale: 4x10 lanci completi palla anatomica kg 2 in rete</p>

Realizzazione

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<p>Ginnastica 15 min</p> <p>3 giri addominali, dorsali, trasversi</p> <p>Pesi: stato dinamico a 1 tempo 4x6x60% panca, 1\2 squat, tirata,</p> <p>pliometria: 3x6 da 50 cm di piedi in rotazione</p>	<p>Corsa 3 giri esterni</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 con kg 2</p> <p>Poli: 30 leggero</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>3 giri addominali, dorsali, trasversi</p> <p>Forza speciale: 3x10 croci</p> <p>balzi in buca: 10 ldf Con 4 passi d'avvio: 7 tripli 5 quintupli</p>	<p>Corsa 3 giri esterni</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 con kg 1,75</p> <p>Balzelli sugli avampiedi: 4x10</p>	<p>Ginnastica 15 min</p> <p>3 giri addominali, dorsali, trasversi</p> <p>4x85% 3x2x95% 1\2 squat, girata, panca</p> <p>Imitazioni: 15 min</p>	<p>Corsa 3 giri esterni</p> <p>Ginnastica 15 min</p> <p>Lanci: 40 kg 1,75 + 1,5</p> <p>Velocità: 4 x 10 mt dai blocchi</p>

Conclusione

Gli esempi proposti sono personali, ma servono per esemplificazione nella creazione di una programmazione, a blocchi, tenendo conto delle nuove tendenze.



Bibliografia

- J.Verhosanskii:"La preparazione fisica speciale" CONI – SDS 2001
- J. Verhosanskii:"Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportivo" CONI – SDS 2001
- J. Verhosanskii:"La moderna programmazione dell'allenamento sportivo" CONI –SDS 2001
- J. Verhosanskii:"Basi dell'allenamento della forza specifica" SDS 1973
- J. Verhosanskii:"La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento" SSS 1984
- V. Issurin:"Block Periodization" (in inglese) 2008 Ultimate Athlete Concepts
- V. Issurin:"Block periodization vol. 2" (in inglese) 2008 Ultimate Athlete Concepts
- Weineck:" L'allenamento ottimale" Calzetti Mariucci 2009
- Platanov:" L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara" Calzetti Mariucci Editore 2004
- Platanov:"Fondamenti dell'allenamento e dell' attività di gara" Calzetti Mariucci Editore 2004
- A. Bondarchuk:"Transfer of training in sport" vol. 1/2/3 Ultimate Athlete Concepts 2007/2010 / 2017
- Anzil/Colle/Zanon:"La periodizzazione dello sport" Doretti Udine 1978
- L.Matveyev:"Fundamentals of sport training" Progress Publishers 1981

Grazie per la disponibilità

