

L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE CORRIDORE DAI 12 AI 19 ANNI.

Carlo Vittori

Vol 28, 1997, gen-apr, suppl.1/2, 114 pagg.

Parole chiave: *corsa veloce, tecnica, allenamento, insegnamento, biomeccanica, esercizio, adolescente.*
Si tratta di un manuale dell'avviamento e del perfezionamento della tecnica di corsa dei giovani. Nella prima parte del testo questi sono gli argomenti: strategia dell'attività sportiva giovanile, scelta degli obiettivi e della specialità da praticare, principi dell'allenamento giovanile, organizzazione temporale dell'insegnamento e dell'allenamento, concetti di apprendimento e di sviluppo della condizione fisica, sviluppo della forza muscolare, uso del preatletismo generale. La seconda parte del testo cura le tematiche relative alla tecnica ottimale di corsa, alle sue caratteristiche meccaniche e cinematiche e alle strategie di individuazione e di correzione degli errori.