

Prefazione

PARTE 1: CHE COS'È IL GIOCO DEL CALCIO?

CAPITOLO 1 - Breve analisi del gioco del calcio

CAPITOLO 2 - Obiettivo dell'allenamento fisico nel calcio: costruire giocatori veloci e agili

PARTE 2: METODOLOGIA PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA COME BASE DELLE CAPACITÀ SPECIFICHE NEL GIOCO DEL CALCIO

Metodi di allenamento per lo sviluppo della forza specifica per il calcio

CAPITOLO 4 - Migliorare la forza massima per costruire giocatori più veloci e più agili

CAPITOLO 5 - Test di valutazione nel moderno processo d'allenamento del calcio

PARTE 3: TRASFORMAZIONE DELLA FORZA MASSIMA NELLE CAPACITÀ FISICHE SPECIFICHE PER IL CALCIO

CAPITOLO 6 - Forza massima e potenza specifica per il calcio

CAPITOLO 7 - Forza massima e velocità specifica per il calcio

CAPITOLO 8 - L'agilità come abilità motoria derivata dallo sviluppo della capacità fisiche

Funzionalità dell'allenamento per la mobilità articolare

CAPITOLO 9 - Sviluppo della resistenza specifica del calciatore: fatica e recupero

Linee guida e metodi per l'allenamento, la gara e il ruolo

PARTE 4: MODELLO DI PRESTAZIONE E PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 10 - La costruzione del modello prestativo calcistico con piani di allenamento

CAPITOLO 11 - Lo sviluppo a lungo termine del giovane calciatore

PARTE 5: PROGRESSIONE DI ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Glossario

Bibliografia