

SOMMARIO

<i>Introduzione del curatore</i>	7
Atti del 1° Seminario Tematico “La programmazione dell’allenamento” Ostia - Centro Olimpico FIJLKAM venerdì 27 Aprile 2007	
<i>Chatard JC</i> Il recupero nell’allenamento	9
<i>Di Mario A.</i> La programmazione dell’allenamento: “Analisi del mesociclo pre-gara nel judo”	15
<i>Inigo Mujika (a cura di Renato Manno)</i> Il periodo agonistico: le basi scientifiche del Taper (sintesi della relazione)	19
<i>Marini C.</i> Appunti sulle esercitazioni per l’incremento della forza muscolare del lottatore	24
Atti del 2° Seminario Tematico “Il calo peso - aspetti biologici e tecnici negli sport di combattimento” Ostia - Centro Olimpico FIJLKAM venerdì 16 Maggio 2008	
<i>Filaire E.</i> Effetti del calo peso sulla prestazione	29
<i>Oopik V.</i> Calo peso negli sport di combattimento - considerazioni nutrizionali	35
Documenti tecnico-scientifici tratti da Athlon e lavori originali	
<i>Di Mario A.</i> Utilizzo dei sovraccarichi nel judo	45
<i>Manno R.</i> La formazione tecnica negli sport di combattimento	49
<i>Manno R.</i> Appunti su “Lo sviluppo della forza e l’elettrostimolazione”	52
<i>Ruscello B.</i> La Match Analisi negli Sport di Combattimento”	57
<i>Umili A.</i> Ottenere forza senza ipertrofia	66
<i>Umili A.</i> L’utilizzo degli esercizi olimpici per il miglioramento della forza veloce	69
<i>Manno R.</i> L’allenamento generale della forza: aspetti metodologici	74
<i>Melchiorri G., Di Mario A., Padua E., Manno R.</i> Nuovi elementi di valutazione funzionale negli sport di combattimento	86