Indice

Elenco delle figure *xi*
Elenco delle tabelle *xv*
Curatori *xix*
Collaboratori *xxi*
Prefazione *xxxiii*
Ringraziamenti *xxxv*

SEZIONE I

Fondamenti dello sviluppo atletico a lungo termine **1**

1 L'impatto della crescita e della maturazione sulla prestazione fisica **3**
GARETH STRATTON E JON OLIVER

2 L'impatto della crescita e della maturazione sullo sviluppo psicosociale nei giovani atleti **25**
SEAN CUMMING E MEGAN HILL

3 Identificazione e sviluppo del talento **43**
KEVIN TILL, STACEY EMMONDS, ADAM KELLY E JOE BAKER

4 Monitoraggio e gestione del carico nei giovani atleti **65**
DAVID JOHNSON E SEAN WILLIAMS

5 Coaching nei giovani atleti **89**
RHODRI LLOYD, SYLVIA MOESKOPS, BRENDAN CROPLEY E AVERY FAIGENBAUM

SEZIONE II

Sviluppo delle capacità fisiche nei giovani atleti 117

6 Sviluppo delle competenze motorie atletiche nei giovani atleti 119
JOHN RADNOR, STEPHANIE MORRIS, BEN PULLEN E SYLVIA MOESKOPS

7 Allenamento della forza e della potenza nei giovani atleti 149
AVERY D. FAIGENBAUM, DUNCAN N. FRENCH, RHODRI LLOYD E WILLIAM J. KRAEMER

8 Weightlifting nei giovani atleti 177
G. GREGORY HAFF, STEPHANIE J. MORRIS E ERIN E. HAFF

9 Allenamento pliometrico nei giovani atleti 207
JOHN CRONIN E JOHN RADNOR

10 Sviluppo della velocità nei giovani atleti 227
JON OLIVER, MICHEÁL CAHILL E AARON UTHOFF

11 Allenamento dell'agilità nei giovani atleti 249
IAN JEFFREYS

12 Allenamento delle capacità aerobiche e anaerobiche nei giovani atleti 275
NEIL ARMSTRONG

13 Sviluppo della mobilità e della flessibilità nei giovani atleti 303
WILLIAM SANDS E JENI MCNEAL

14 Allenamento dell'equilibrio nei giovani atleti 319
URS GRANACHER E DAVID BEHM

SEZIONE III

Sviluppo olistico dei giovani atleti **339**

15 Strategie di periodizzazione per i giovani atleti **341**
G. GREGORY HAFF

16 Riduzione del rischio di infortunio nei giovani atleti **363**
PAUL READ, JON OLIVER, GREG MYER E RHODRI LLOYD

17 Strategie nutrizionali per i giovani atleti **389**
MARCUS P HANNON, GRAEME L CLOSE E JAMES P MORTON

18 Creazione di ambienti di allenamento adeguati per i giovani atleti **427**
CAMILLA KNIGHT, MAITA FURUSA, BEN PULLEN, KURTIS PANKOW E CRAIG HARRISON

SEZIONE IV

Lo sviluppo atletico a lungo termine nella pratica **449**

19 Integrazione della preparazione fisica nei contesti scolastici **451**
SARAH KENNEDY, JORDAN SMITH, RHODRI LLOYD E DAVID LUBANS

20 Integrazione della preparazione fisica negli atleti giovani specializzati **475**
SYLVIA MOESKOPS, TEJAL SARIKA PATEL, ALEX MCGREGOR, SHANE GEFFE, NEERU JAYANTHI E RHODRI LLOYD

21 Integrazione della preparazione fisica nelle academy sportive **497**
JOE EISENMANN, JAMES BAKER, DES RYAN E KEVIN TILL

Indice analitico *529*