

ALLENAMENTO DELLA FORZA, 3 VOLL. (1980-89, 1990-99, 2000-2009)

Quaderni della Scuola dello Sport, 2010.

A cura di Marco Arpino, Mario Gulinelli

Nei primi tre quaderni della Scuola dello Sport vengono riproposti i più importanti articoli dedicati alla forza, pubblicati nei trenta anni di vita della rivista SdS-Scuola dello Sport. La lettura dei contributi dei diversi Autori permette di avere un quadro di come si sia sviluppata nel tempo la metodologia dell'allenamento della forza e come vi sia stato un stretto rapporto tra i progressi compiuti nel campo delle scienze biomediche, la conoscenza della struttura delle capacità di forza e le relative metodologie di allenamento.