

Indice

- 1 *Retrospective* pag. 9
- 2 *Criteri di classificazione degli sport* pag. 17
- 3 *Il movimento* pag. 28
- CARATTERISTICHE, 28.
- CONTROLLO E REGOLAZIONE PERIFERICA, 32.
- CONTROLLO E REGOLAZIONE CENTRALE, 36.
- PROCESSI MENTALI, 40.
- IL SISTEMA SENSORIALE: MECCANISMI PERCETTIVI, 42.
- LA MEMORIA, 44.
- IL SISTEMA DI RISPOSTA, 48.
- La fase di selezione della risposta, 48 – La fase di programmazione ed esecuzione della risposta, 49.
- IL SISTEMA DI CONTROLLO, 50.
- 4 *La contrazione muscolare* pag. 55
- FONTE ENERGETICHE, 55.
- Fosfageno, 55 – Carboidrati o zuccheri, 56 – Lipidi o grassi, 58 – Proteine, 59.
- LA STRUTTURA MUSCOLARE, 61.
- 5 *Sport a lunga durata* pag. 67
- FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE, 68.
- Fattori somatici, 68 – Fattori fisiologici, 73 – Ritmi circadiani, 82 – Fattori ambientali, 89 – Alimentazione e sostanze ergogene, 92.
- ASPETTI BIOMECCANICI, 95.
- MARCIA, 99.
- CORSA (FONDO E MARATONA), 102.
- SCI NORDICO, 107.
- PATTINAGGIO DI VELOCITÀ SU GHIACCIO, 110.
- CICLISMO, 113.
- NUOTO (MEDIE E LUNGHE DISTANZE), 118.
- CANOTTAGGIO, 122.
- 6 *Sport a breve durata* pag. 126
- FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE, 132.
- Fattori somatici, 132 – Fattori fisiologici, 134 – Fatica, 137 – Percezione dello sforzo, 142 – Dolori muscolari, 143 – Fattori ambientali, 145 – Alimentazione e sostanze ergogene, 147.
- ASPETTI BIOMECCANICI, 148.
- CORSA (MEZZOFONDO E SCATTI), 152.
- NUOTO (100 E 200 METRI), 157.
- GINNASTICA, 160.
- SCI ALPINO, 164.

7 *Sport di potenza*

pag. 169

FATTORI CHE DETERMINANO LA PRESTAZIONE, 173.

Fattori somatici e ambientali, 173 – Fattori fisiologici, 175 – Il potenziamento muscolare, 187 – Alimentazione e sostanze ergogene, 190.

ASPETTI BIOMECCANICI, 193.

SALTO IN LUNGO E TRIPLO, 195.

SALTO IN ALTO, 200.

SALTO CON L'ASTA, 202.

SALTO CON GLI SCI, 203.

I LANCI, 206.

SOLLEVAMENTO PESI, 209.

8 *Sport e lavoro mentale*

pag. 213

LA FASE DI PRESA DELL'INFORMAZIONE, 216.

PRESA D'INFORMAZIONE VISIVA, 219.

Preso d'informazione psicosemantica, 222 – Presa d'informazione psicosensomotoria, 228 – La percezione del tempo, 231.

I PROCESSI DECISIONALI, 233.

LA FASE DI ESECUZIONE, 242.

ATTIVAZIONE E ATTENZIONE, 246.

FATICA MENTALE E ATTENZIONE, 251.

GESTIONE DELL'INFORMAZIONE COMPLESSA NEI GRUPPI, 255.

PALLA A VOLO, 258.

PALLACANESTRO, 261.

SCHERMA, 263.

TENNIS, 271.

GOLF, 278.

TIRO A SEGNO, 283.

TIRO CON L'ARCO, 287.

TIRO A VOLO, 288.

BASEBALL, 292.

TUFFI, 296.

PENTATHLON MODERNO, 300.

9 *Prospettive*

pag. 305

Bibliografia, 308 – *Glossario*, 321 – *Indice analitico*, 327.

Indice delle finestre

ENDORFINE E ATTIVITÀ SPORTIVA, 88.

IL BALLETO, 128

I SALTI DEGLI ANIMALI: EFFETTI DELLA TAGLIA, 196.

FISIOLOGIA DEL CALCIO di Piero Moggi, 220.

IL BIOFEEDBACK, 236.