

Pietro Macchione Editore

Varese



Autore **Riccardo Negri**

Titolo **PALLACANESTRO GIOVANILE
LA PREPARAZIONE FISICA
DAI 12 AI 15 ANNI**

Formato 17x24

Pagine 176

Anno di edizione 2020

Prezzo € 20.00

Isbn 978-88-6570-637-4

PALLACANESTRO GIOVANILE: LA PREPARAZIONE FISICA DAI 12 AI 15 ANNI

Proposte, metodologie e gestione delle principali patologie e infortuni in giovane età di Riccardo Negri

Un manuale innovativo sulla preparazione fisica nella pallacanestro giovanile che spiega come trattare un intero percorso stagionale dai 12 ai 15 anni. All'interno del libro sono presenti oltre 250 esercizi pratici illustrati tramite fotografie per migliorare forza e flessibilità, agilità, reattività e rapidità, core stability e core strenght. Sono inoltre spiegati e illustrati i più utili test di valutazione, adatti per eseguire un'analisi completa dei singoli giocatori. Viene fornita, per di più, una spiegazione chiara e completa su come impostare il percorso stagionale con ciascuna categoria, analizzando separatamente le singole fasce d'età.

Indiscutibilmente innovativa l'ultima sezione, la quale fornisce utili consigli pratici sulla gestione di infortuni e patologie osteo-muscolo-tendinee più frequenti nelle categorie giovanili di pallacanestro, visto lo stress fisico sempre maggiore a cui sono sottoposti i giocatori.

Pallacanestro giovanile: la preparazione fisica dai 12 ai 15 anni rappresenta una vera e propria guida pratica per tutti i preparatori fisici, allenatori e studenti di Scienze Motorie e Sportive che vogliono arricchire la propria conoscenza sul percorso formativo da applicare nelle prime categorie giovanili.

Riccardo Negri è nato a Tradate nel 1990. Laureato in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica di Milano, consegue la laurea triennale nel 2012 e la laurea magistrale nel 2014 con tesi sperimentale sulla relazione tra FMS test e correlazione d'infortunio nella pallacanestro. Preparatore fisico nazionale di pallacanestro, con diverse esperienze sia nei settori giovanili che nelle prime squadre. Dal 2015 esercita l'attività di Personal Trainer presso il centro "Sistemha" di Saronno, dove si occupa in particolare di prevenzione infortuni e riabilitazione per diverse attività sportive. Dal 2020 collaboratore presso il centro atletico sport-performance "10X Athletics" di Milano.

Info: 3385337641 | macchione.pietro@alice.it | www.macchionepietroeditore.it