

# REVISIONE BIBLIOGRAFICA

**MG 1 – 2 – 3 – 4 – 5**



A cura di Claudio Scotton e Maria Luisa Ruspi



Prima edizione: Novembre 2018  
PROPRIETA' LETTERARIA RISERVATA  
Federazione Ginnastica d'Italia  
Viale Tiziano 72 – 00196 Roma

## PREMESSA

La **“Dispensa per i moduli didattici”** di Parte Generale MD 1-2-3-5-6, editata dalla Federginnastica nel settembre 2012, caratterizzata da 21 Unità Didattiche - UD (non era presente l'UD 1 relativa il precedente Regolamento dei Quadri Tecnici) e curata dal **Centro Didattico Nazionale - CDN**, è adottata anche nel corrente quadriennio.

Col nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici, gli MD 1-2-3 rivolti ai Tecnici Societari sono stati numerati MG (Moduli Generali) 1-2-3; gli MD 5-6 indirizzati ai Tecnici Regionali sono stati numerati MG 4-5.

Il **Centro Didattico e Ricerche - CeDiR**, nuova denominazione del settore Federale che si occupa della Formazione dei Tecnici, propone come testi di riferimento:

- Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento sportivo*. Torino: UTET.
- La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni.
- Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni.
- Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori.

La Dispensa di cui sopra è pubblicata su *Formazione>CeDiR>Materiale didattico* nella stessa versione del 2012 ma arricchita da riferimenti bibliografici - contraddistinti con parentesi [ ] - che rinviano alla consultazione dei quattro libri indicati. Dell'UD 22, che riguarda "Lanci e movimenti acrobatici", non si propone bibliografia.

La **“Revisione bibliografica MG 1-2-3-4-5”** è proposta agli aspiranti TS e TR per approfondire le UD a cui i Formatori Regionali si riferiscono durante le lezioni.



## UD2

[1] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 3-11)

## UD3

[2] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 56-60)

[3] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 1-16, pp. 37-64, pp. 65-92)

[4] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 133-156)

[5] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 73-91)

[6] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 351-366)

[7] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 133-172; pp. 379-380)

[8] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 465-488; pp. 496-499)

## UD4

[9] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 55-56; pp. 65-66; pp. 127-128)

## UD5

[10] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 465-509; pp. 511-538)

[11] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 413-443)

[12] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 177-207)

[13] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti Mariucci Editori. (pp. 417-419; pp. 617-627; pp. 642-643)

[14] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 127-133)

## UD6

- [15] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 39-42; pp. 204-212)
- [16] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 281-288)
- [17] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 49-79)
- [18] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 285-288)
- [19] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 49-79; pp. 230-231)
- [20] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 49-79; pp. 295-307)
- [21] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 49-79; pp. 111-118; pp. 145-150; pp. 163-172; pp. 295-307)
- [22] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 85-106)
- [23] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 30-42; pp. 64-78; pp. 85-106)
- [24] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 311-334)
- [25] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 145-150)

## UD7

- [26] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 27-28)
- [27] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 431-460)
- [28] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 55-91)
- [29] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti Mariucci editori. (pp. 61-63)
- [30] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 123-187)
- [31] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 235-272; pp. 723-750)
- [32] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 113-117)
- [33] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 99-111)
- [34] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 313-314)
- [35] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 55-91)
- [36] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 166-173)
- [37] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 217-259)

- [38] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 252-253)
- [39] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 93-96)
- [40] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 188-215)
- [41] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 151-155)
- [42] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (p. 25)



### UD8

- [43] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 47-51)
- [44] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 17-42; pp. 64-66)
- [45] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 17-42)
- [46] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 17-42; pp. 83-106; pp. 182-200)
- [47] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 163-166)
- [48] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 192-196)
- [49] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 49-78)
- [50] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 27-29; pp. 64-66)

### UD9

- [51] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 359-361)
- [52] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 379-411)
- [53] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 147-148)
- [54] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 314-316; pp. 379-411)

### UD10

- [55] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 28-31)
- [56] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 82-85)
- [57] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 18-19)
- [58] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 39-42)
- [59] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 127-129)
- [60] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 43-49)
- [61] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 42-43)





### UD11

- [62] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 96)
- [63] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 3-5)
- [64] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 99-121)
- [65] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 15-16; pp. 51-53; pp. 129-132)
- [66] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 40-63; pp. 96; pp. 216-221)
- [67] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 57-72)
- [68] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 224-229; pp. 314-329)
- [69] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 15-16; pp. 51-53; pp. 18-20)
- [70] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 24, pp. 122)

### UD12

- [71] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 349-354; pp. 374-375; pp. 387-391; pp. 425-435; pp. 585-594)
- [72] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 30-32; pp. 33-35)
- [73] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 111-138)
- [74] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 348-451)
- [75] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 192-196)
- [76] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 103-106)
- [77] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 99-102; pp. 130-138)
- [78] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 440-442; p. 547)
- [79] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 143-144; pp. 157-158)
- [80] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 82-106)
- [81] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 315-317)
- [82] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 82-106; pp. 176-200)
- [83] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 127-129)
- [84] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 110-139)

- [85] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 110-139; p. 226-227)
- [86] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 110-139; pp. 176-201; pp. 226-227)
- [87] Mantovani, C., a cura di. (2016). *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 167-172)
- [88] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 315-316)

## UD13

- [89] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 209-229; pp. 309-345; pp. 416-423; p. 429; pp. 434-435; pp. 592-593)
- [90] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 33-35; pp. 51-53; pp. 129-133)
- [91] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 115-117)
- [92] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 119-120; pp. 451-453)
- [93] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 73-75)
- [94] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. pp. 416-419, (pp. 492-493)
- [95] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. pp. 511-535, (pp. 620-622)
- [96] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 400-401)
- [97] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 63-64)
- [98] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 57-62)
- [99] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 129-133; pp. 429-460)

## UD14

- [100] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 61-62; pp. 96-99)
- [101] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 129-133)

**UD15**

- [102] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 37-64; pp. 65-92)
- [103] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 55-64)
- [104] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 63-72)
- [105] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 100-108)
- [106] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 129-131; pp. 165-166)
- [107] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 18-20)
- [108] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 138-145)
- [109] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 119-120)
- [110] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 23-25)
- [111] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (p. 142; pp. 191-215)
- [112] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 143-144)
- [113] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 66-68; pp. 84-85)
- [114] Bellotti, P., Matteucci, E., *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (p. 121)
- [115] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 68-72)
- [116] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 111-116)

**UD16**

- [117] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 96-98; pp. 122-124; pp. 449-453)
- [118] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (p. 109-111)
- [119] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 252-255)
- [120] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (p. 106; pp. 595-596)
- [121] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 73-77)
- [122] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 125-187)
- [123] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (p. 379; p. 456)

- [124] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 189-213)
- [125] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (p. 93-94)
- [126] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 169-171)
- [127] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 169-172; pp. 345-353)
- [128] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 354-367)
- [129] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (p. 106; pp. 558-561; pp. 636-637)
- [130] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 175-177; pp. 181-182)

## UD17

- [131] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 357-362)

## UD18

- [132] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 24-25; p. 119; pp. 435-436; pp. 440-446)
- [133] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 17-18; pp. 72-75; p. 85, p.91)
- [134] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 109-121)
- [135] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 118-121)
- [136] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 26-27)
- [137] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori. (pp. 435-449)



### UD19

- [138] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori, (p. 456)
- [139] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 113-117; p. 312-313)
- [140] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 400-411)

### UD20

- [141] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti Mariucci editori, (pp. 139-140; p. 142; p.148; pp 159-164; pp. 212-220; pp. 221-223; pp. 336-342; pp. 549-601; pp. 607-608; pp. 637-638)
- [142] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999), *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 60-62; pp. 93-95; pp. 99-106)
- [143] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 219-224; pp. 252-254)

### UD21

- [144] Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). *Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport*. Perugia: Calzetti-Mariucci editori, (pp. 50-59; pp 198-99; p. 313; p. 324; p. 453; p. 455)
- [145] Bellotti, P., Matteucci, E. (1999). *Allenamento Sportivo*. Torino: UTET. (pp. 99-111; pp. 312-313; pp. 317-318)
- [146] La Torre, A., a cura di. (2016). *Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo*. Roma: SDS Edizioni. (pp. 217-259)





