

**INDICE**

DAL SOLLEVAMENTO PESI ALLA PESISTICA MODERNA	9
Le origini del sollevamento pesi	9
Evoluzione tecnico-stilistica della Pesistica	10
Il perché delle categorie	16
La pesistica femminile	19
<hr/>	
SCHEMI MOTORI DI BASE E PESISTICA	21
Strutturazione degli schemi motori	21
Gli schemi motori di base	22
Lo schema motorio del "sollevare"	23
<hr/>	
BIOMECCANICA QUALITATIVA DELLA PESISTICA OLIMPICA	27
Mezzi e limiti	27
Modelli biomeccanici qualitativi degli esercizi olimpici	28
Considerazioni tecniche dal punto di vista della meccanica	43
<hr/>	
SIMILITUDINI BIOMECCANICHE TRA GLI ESERCIZI FONDAMENTALI DELLA PESISTICA ED I PRINCIPALI GESTI SPORTIVI	51
Concetto di similitudine biomeccanica tra esercizi e gesti sportivi diversi	51
Similitudini con i principali gesti sportivi	53
<hr/>	
APPLICAZIONI	57
IL SOLLEVAMENTO PESI PER GLI ALTRI SPORT	57
Introduzione	57
Sviluppo ontogenetico delle capacità fisiche	58
Tabelle sull'utilizzazione della pesistica nei vari sport	62
L'impiego dei pesi negli sport ciclici	63
L'impiego dei pesi negli sport aciclici	66
L'impiego dei pesi negli sport misti	67
L'impiego dei pesi negli sport di situazione	68
Sport di squadra	68
Sport duali e di combattimento	69
<hr/>	
APPENDICI	71
<hr/>	
A) METODI MODERNI DI ANALISI BIOMECCANICA QUANTITATIVA APPLICATI AL SOLLEVAMENTO PESI	72
Introduzione	72
Sistemi quantitativi di rilevamento	72
Registrazioni video (cinegrammi)	74
Registrazioni con pedane dinamometriche	74
Elettromiografia e fonomiografia	76
Sistemi di rilevamento integrati e specifici	76
Vscope 120	76
Ergopower	79
Sistema di rilevamento integrato (Olga)	81
Telecamere a termovisione	83
Biofeedback	85

---

B) MODELLI MATEMATICI E FISIOLGICI	87
Introduzione	87
Il Modello di Ranta (1976)	87
Il Modello di Garhammer sugli indici di performance	89
Il Modello di Brenière e collaboratori	91
Il Modello del flusso di energia di Garhammer (1982)	93
Modelli computerizzati di simulazione ed ottimizzazione	95
Tabelle di comparazione (metodo di Lietzke, Sinclair e Starodoubtchev)	96
Confronto fra primati maschili e femminili	98
Modelli fisiologici	101

---

C) VALUTAZIONI TERMOENERGETICHE	104
Valutazione del meccanismo energetico nella pesistica attraverso l'emissione termica	104

---

GLOSSARIO	107
-----------	-----

---

BIBLIOGRAFIA	108
--------------	-----