



Fisiologia do treinamento esportivo

Força, potência, velocidade, resistência, periodização e habilidades psicológicas

Bernardo Neme Ide | Charles Ricardo Lopes | Mário Ferreira Sarraipa

norte
editora

Resumo de Fisiologia do Treinamento Esportivo. Força, Potência, Velocidade, Resistência, Periodização e Habilidades Psicológicas

Fisiologia do Treinamento Esportivo apresenta uma abordagem biológica e inovadora desse processo como um todo, bem como das metodologias de treino e suas respectivas fundamentações. Conteúdos como fisiologia neuromuscular, adaptações e princípios do treinamento; bioenergética; metodologia do treinamento de endurance, força, potência e velocidade nos esportes; periodização; e habilidades psicológicas no esporte são abordados com profundidade e embasamento científico.

Além da preocupação com a apresentação de um conteúdo cientificamente embasado, preocupamo-nos com o aprendizado dos leitores. Para tanto, roteiros de estudos foram inseridos ao final de cada capítulo, cujo objetivo foi fazer que os leitores fixem melhor o conteúdo abordado, respondendo a questões específicas.

Boa leitura.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)