

Fundamentos do treinamento de força, potência e hipertrofia nos esportes

Bernardo Neme Ide
Charles Ricardo Lopes

Inclui CD



Interativo

phorte
editora



Resumo de Fundamentos do Treinamento de Força Potência e Hipertrofia nos Esportes

Este livro foi elaborado com o objetivo de mostrar aos profissionais da área de saúde as mais recentes pesquisas realizadas em relação ao treinamento de força e potência nos esportes.

Analizamos minuciosamente as consequências da manipulação de variáveis como volume, intensidade, pausas, ações musculares e velocidades de execução, além das formas de avaliação da força, enfatizando a grande importância do controle de cargas de treinamento.

Durante a elaboração deste livro, além das informações de várias publicações científicas, foram aproveitados também dados de experimentos com nossos atletas e demais praticantes de modalidades de força e potência.

A divisão dos capítulos foi realizada de modo a proporcionar uma sequência lógica de raciocínio ao leitor, destacando, em um primeiro momento, as bases biológicas da força, com assuntos primordiais como ações musculares, tipos de fibras, adaptações ao treinamento e mecanismos de hipertrofia e hiperplasia muscular.

Posteriormente, abordamos as avaliações da força e potência, com enfoque na aplicabilidade, prescrição e controle das cargas de treinamento, para então, finalmente, discutirmos sobre as metodologias de treinamento. O livro ainda vem acompanhado de um CD-ROM interativo, no qual o leitor poderá encontrar muitos conteúdos disponibilizados em formas animadas para uma maior visualização e compreensão dos processos adaptativos.

No CD-ROM, também estão disponibilizados diversos vídeos mostrando a aplicação de protocolos de treinamento de caráter hipertrófico com suas respectivas fundamentações.

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