

SALTOS VERTICAIS



Miguel de Arruda
Jefferson Eduardo Hespanhol



Phorte
editora

Resumo de Saltos Verticais

Os saltos verticais são apresentados na obra como forma de examinar o desempenho da resistência de força explosiva, por meios de testes, e prescrever treinamentos indicados conforme as informações obtidas nos testes para os atletas, contribuindo para uma escassez na literatura deste tema no Brasil e no mundo.

Os autores explicam os saltos verticais, as limitações e as importâncias deste tipo de avaliação, o desempenho de salto vertical, a força explosiva e a resistência de força explosiva, dentro dos seus conceitos, relações, manifestações, resistência, fadiga muscular e componentes que os atribuem, os testes e as técnicas aplicados para a execução de saltos verticais e os procedimentos metodológicos, entre outros temas que completam esta obra.

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