

Treinamento Desportivo

Do Ortodoxo ao Contemporâneo



norte
editora

Armando Forteza De La Rosa - Emerson Ramirez Farto

Resumo de Treinamento Desportivo. Do Ortodoxo ao Contemporâneo

Preocupado em atender as necessidades daqueles que trabalham ou se interessam pelo processo do treinamento esportivo, concepções metodológicas e teóricas, a obra de Forteza e Farto, dividida em 5 capítulos, apresenta temas como o Problema Científico do Treinamento Desportivo, a Carga de Treinamento e seus Componentes, os Métodos de Treinamento Esportivo, as Direções Físicas Condicionais, Estrutura e Planejamento do Treinamento Esportivo, entre inúmeros outros que os seguem.

Com o estudo sobre o processo de adaptação biológica durante o sistema de treinamento esportivo, gerados por anos de pesquisas científicas, junto com a atenção devida diante das informações sobre a realidade competitiva, os autores buscam contribuir para a fundamentação do processo do treinamento esportivo no alcance dos melhores rendimentos para seus atletas.

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