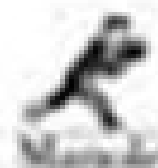




Valdir J. Barbanti

Treinamento Esportivo

As capacidades motoras dos sportistas



Resumo de Treinamento Esportivo. As Capacidades Motoras dos Esportistas

Ao longo dos últimos anos, o processo do treinamento esportivo evoluiu consideravelmente. As teorias do treinamento estão sendo gradualmente substituídas por princípios científicos, dando à ciência fundamental importância no treinamento dos esportistas.

Infelizmente, no entanto, os profissionais da área, em geral, não são expostos de maneira adequada e suficiente ao processo científico que a circunda, fragilizando o treinamento. O principal objetivo deste livro é justamente auxiliar esses profissionais, explorando os conceitos básicos do treinamento esportivo segundo as mais atuais investigações científicas.

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