

treinar para

GANHAR

Armando
Forteza
de La
Rosa



Resumo de Treinar Para Ganhar

A importância do treinamento para atletas de alto nível deve ser levada em conta como um dos principais meios para se alcançar a vitória nos diversos desportos, e desenvolver nos atletas o instinto da competitividade, buscando novos exercícios, com maior carga de intensidade, garantindo uma melhoria no rendimento do treinamento.

A obra do professor Forteza mostra como criar programas com metas fixas, atingindo rendimentos máximos, aumentando as cargas dos treinamentos no limite de sua capacidade, ampliando as chances do desempenho de alto nível competitivo.

O autor explica que o treinador deve ter a preocupação em elaborar programas de treinos que enfatizem o rendimento máximo, e buscar ativar no organismo do atleta fontes de energia naturais, para que no esforço físico essas reservas possam ser utilizadas, os fundamentos básicos para o estudo dos métodos de treinamento desportivo, aprender a desenvolver as capacidades físicas condicionantes e muito mais, com figuras detalhadas de todos os exercícios citados.

É necessário aplicar a metodologia correta no treinamento desportivo, criando possibilidades para o atleta desenvolver a capacidade de realizar cada vez mais exercícios intensos, e com esta assessoria nos treinos, muitos atletas terão mais saúde, aumento do instinto competitivo e conseguirão ampliar por muitos anos suas vidas atléticas.

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