

Treinamento da natação competitiva

Uma abordagem metodológica

Emerson Ramirez Farto



phorte
editora

Resumo de Treinamento da Natação Competitiva. Uma Abordagem Metodológica

A preparação necessária para que um nadador possa competir no mais alto nível se faz complexa e sofisticada. Sem dúvida, a evolução do treinamento na natação tem sido um dos fatores que mais contribuem para o aumento do rendimento.

Tendo por base essas premissas, este livro tem por objetivo: orientar e guiar no conhecimento teórico-prático do treinamento na natação; proporcionar maior efetividade no desenvolvimento do rendimento do nadador; distinguir e aplicar os diferentes métodos de treinamento das diversas capacidades físicas de forma apropriada; interpretar os fundamentos teórico-práticos em que se estruturam as distintas unidades básicas de planejamento aplicadas na natação; empregar o conhecimento sobre evolução das capacidades físicas decorrente da maturação biológica e do treinamento ao planejamento da carreira do nadador; diferenciar os distintos tipos de fadiga e fornecer informações precisas sobre suas causas e os fatores que a desencadeiam, assim como sobre alguns meios e métodos de recuperação dos nadadores; preparar psicologicamente o nadador para enfrentar os árduos treinamentos e competir de maneira eficaz.

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