TREINAMENTO DESPORTIVO

CARGA, ESTRUTURA E PLANEJAMENTO

2ª Edição

Prof. Dr. C. Armando Forteza de La Rosa
Instituto Superior de Cultura Física Manoel Fajardo - CUBA

Phorte editora

Resumo de Treinamento Desportivo. Carga, Estrutura e Planejamento

Treinamento Desportivo Carga, Estrutura e Planejamento é uma obra dirigida a especialistas, estudiosos, docentes, treinadores e preparadores em todos os esportes. Em seu desenvolvimento, aborda a temática do treinamento desportivo em suas bases científicas, teóricas, biológicas e metodológicas.

O autor expõe de forma clara, através de quadros, esquemas, modelos e tabelas de planejamento, uma maneira ordenada da planificação do treinamento desportivo. Uma análise criteriosa das estruturas e sistemas de planificação do treinamento desportivo, empregados, através de seu desenvolvimento teórico é demonstrada caracterizando as variáveis e os princípios que regulam o treinamento.

Como aporte científico, apresenta os Sinos Estruturais de Forteza. "Não pense qual é o caminho da vitória; dedique-se simplesmente a buscá-lo". Prof. Dr. C. Armando Forteza de La Rosa

Acesse aqui a versão completa deste livro