

Fundamentos do treinamento de força, potência e hipertrofia nos esportes



Sobre o autor

Bernardo Neme Ide

Mestrando em Biodinâmica do Movimento Humano – LABEX – FEF – UNICAMP.
Pesquisador do Laboratório de Bioquímica do Exercício – LABEX – IB – UNICAMP.
Preparador físico de diversos atletas de modalidades de força e potência.
Professor do curso de Especialização em Bioquímica, Fisiologia, Nutrição e Treinamento Esportivo da UNICAMP.
Tutor de cursos de EAD pelo Instituto Phorte Educação.

Charles Ricardo Lopes

Doutorando em Biodinâmica do Movimento Humano pela UNICAMP.
Mestre em Biodinâmica do Movimento Humano pela UNICAMP.
Especialista em Ciências do Esporte pela UNICAMP.
Especialista em Treinamento Desportivo pelo Instituto de Cultura Física de Havana-Cuba.
Ex-preparador físico das seleções brasileiras de basquete feminino das categorias juvenil e cadete.
Professor da Faculdade de Americana (FAM).
Professor do Instituto Adventista de São Paulo (IASP).
Professor do curso de Pós-Graduação da UGF Central de Cursos.
Professor do curso de Pós-Graduação da UNICAMP (Labex).
Tutor de cursos de EAD pelo Instituto Phorte Educação.

Sumário

Capítulo 1 - Bases biológicas da força
Capítulo 2 - Avaliações
Capítulo 3 - Metodologias de treinamento

Este livro foi elaborado com o objetivo de mostrar aos profissionais da área de saúde as mais recentes pesquisas realizadas em relação ao treinamento de força e potência nos esportes.

Analisamos minuciosamente as conseqüências da manipulação de variáveis como volume, intensidade, pausas, ações musculares e velocidades de execução, além das formas de avaliação da força, enfatizando a grande importância do controle de cargas de treinamento.

Durante a elaboração deste livro, além das informações de várias publicações científicas, foram aproveitados também dados de experimentos com nossos atletas e demais praticantes de modalidades de força e potência.

A divisão dos capítulos foi realizada de modo a proporcionar uma seqüência lógica de raciocínio ao leitor, destacando, em um primeiro momento, as bases biológicas da força, com assuntos primordiais como ações musculares, tipos de fibras, adaptações ao treinamento e mecanismos de hipertrofia e hiperplasia muscular. Posteriormente, abordamos as avaliações da força e potência, com enfoque na aplicabilidade, prescrição e controle das cargas de treinamento, para então, finalmente, discutirmos sobre as metodologias de treinamento.

O livro ainda vem acompanhado de um CD-ROM interativo, no qual o leitor poderá encontrar muitos conteúdos disponibilizados em formas animadas para uma maior visualização e compreensão dos processos adaptativos. No CD-ROM, também estão disponibilizados diversos vídeos mostrando a aplicação de protocolos de treinamento de caráter hipertrófico com suas respectivas fundamentações.