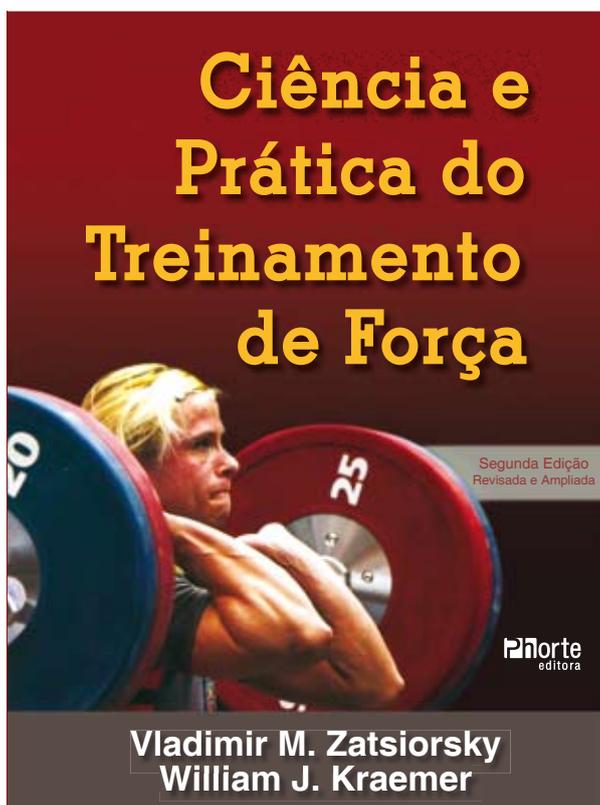


Ciência e Prática do Treinamento de Força



Sobre o autor

Vladimir Zatsiorsky, PhD, é professor de Cinesiologia na Universidade Estadual de Penn em State College, Pensilvânia. Consultor de força e condicionamento de equipes olímpicas da ex-União Soviética por 26 anos.

William Kraemer, PhD, é professor do Departamento de Cinesiologia da Universidade de Connecticut em Storrs. Também atua como professor no Departamento de Fisiologia e Neurobiologia e como professor de Medicina no Centro de Saúde da Universidade de Connecticut.

Sumário

- Capítulo 1 Conceitos Básicos da Teoria do Treinamento
- Capítulo 2 Especificidade da Força
- Capítulo 3 Força Específica do Atleta
- Capítulo 4 Intensidade de Treinamento
- Capítulo 5 Periodização do Treinamento de Força
- Capítulo 6 Exercícios de Força
- Capítulo 7 Prevenção de Lesões
- Capítulo 8 Objetivo Específico do Treinamento da Força
- Capítulo 9 Treinamento de Força para Mulheres
- Capítulo 10 Treinamento de Força para Jovens Atletas
- Capítulo 11 Treinamento de Força para Atletas Idosos

Esta segunda edição de Ciência e Prática do Treinamento de Força traz muitos acréscimos e alterações. Um novo co-autor, o Dr. William Kraemer, se une ao Dr. Vladimir Zatsiorsky para expandir os princípios e conceitos necessários para treinar atletas. Juntos, os autores treinaram mais de mil atletas de elite, incluindo campeões olímpicos, mundiais, continentais, nacionais e recordistas. Os conceitos que transmitem são influenciados pelas perspectivas da Europa Oriental e da América do Norte. Os autores unem esses conceitos a princípios sólidos, observações práticas, experiências de treinamento e instruções baseadas em descobertas científicas. Esta edição é muito mais prática que a anterior, pois oferece ao praticante as noções para construir programas de treinamento de força com base nas necessidades individuais. Ciência e Prática do Treinamento de Força, segunda edição, mostra que não há um programa único e ideal que funcione para qualquer atleta em todos os momentos e sob todas as condições. Este livro trata da complexidade dos programas de treinamento de força, ao mesmo tempo em que oferece abordagens diretas para circunstâncias específicas. Essas abordagens fazem uso dos novos conceitos fisiológicos e práticas de treinamento, dando aos leitores as mais atuais informações sobre a ciência e a prática do treinamento de força. Isso também se aplica aos três novos capítulos, que ajudarão os leitores a elaborar programas de treinamento de força seguros e eficazes para mulheres, jovens atletas e atletas idosos. Além disso, os autores dão exemplos de programas de treinamento de força para demonstrar os princípios e conceitos que explicam no livro. Esta abordagem expandida e atualizada dos conceitos do treinamento de força dará aos leitores o conhecimento de que precisam para desenvolver programas apropriados de treinamento de força para cada uma das pessoas com quem trabalham.