

Fisiologia do treinamento esportivo

Força, potência, velocidade, resistência,
periodização e habilidades psicológicas



Fisiologia do treinamento esportivo apresenta uma abordagem biológica e inovadora desse processo como um todo, bem como das metodologias de treino e suas respectivas fundamentações. Conteúdos como fisiologia neuromuscular, adaptações e princípios do treinamento; bioenergética; metodologia do treinamento de *endurance*, força, potência e velocidade nos esportes; periodização; e habilidades psicológicas no esporte são abordados com profundidade e embasamento científico. Além da preocupação com a apresentação de um conteúdo cientificamente embasado, preocupamo-nos com o aprendizado dos leitores. Para tanto, roteiros de estudos foram inseridos ao final de cada capítulo, cujo objetivo foi fazer que os leitores fixem melhor o conteúdo abordado, respondendo a questões específicas.

Sobre o autor

Bernardo Neme Ide é Mestre em Biodinâmica do Movimento Humano pela Faculdade de Educação Física da Unicamp, onde também concluiu seu Bacharelado em Treinamento em Esportes; professor dos cursos de pós-graduação em Treinamento Esportivo, Personal Training, Bioquímica do Exercício, Nutrição Esportiva e Nutrição Clínica – UGF, em Personal Training – UniFMU, em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva e pesquisador na área de treinamento esportivo do Laboratório de Bioquímica do Exercício – Labex – IB – Unicamp; coordenador dos cursos de musculação nas academias e nos esportes, hipertrofia a hiperplasia muscular, e avaliação da composição corporal – Instituto Phorte Educação e do curso de pós-graduação em Bioquímica do Exercício – UGF.

Charles Ricardo Lope é Especialista de Ciências do Esporte – Unicamp; pós-graduado pelo Instituto de Cultura Física de Havana – Cuba; mestre em Biodinâmica do Movimento Humano – Unicamp; doutorando em Biodinâmica do Movimento Humano – Unicamp. Atuou como preparador físico da seleção brasileira de basquete feminino das categorias juvenil e cadete e como preparador físico da equipe adulta de vôlei do BCN Osasco. Preparador físico do tenista Ricardo Mello e da tenista Joana Cortez, medalhista em três jogos Pan-Americanos; professor dos cursos de pós-graduação de Bioquímica do Exercício – Unicamp e Treinamento Desportivo – UGF, de graduação e pós-graduação da Faculdade Adventista de Hortolândia e do curso de Educação Física da FAM (Faculdade de Americana).

Mário Ferreira Sarraipa é Graduado em Educação Física – Unesp; especialista em Treinamento Desportivo – Unopar; mestre em Biologia funcional e molecular – Unicamp; professor-coordenador da Secretaria da Educação do São Paulo; professor dos cursos de Treinamento Desportivo – UGF, Nutrição Clínica – UGF, Bioquímica do Exercício – UGF e Personal Training – UniFMU.

Sumário

- 1 Fisiologia neuromuscular, adaptações e princípios do treinamento
- 2 Bioenergética aplicada ao treinamento
- 3 Metodologia do treinamento de resistência
- 4 Metodologia do treinamento de força e potência
- 5 Metodologia do treinamento de velocidade nos esportes
- 6 Organização e planejamento do treinamento
- 7 Passo a passo da periodização do treinamento: o caminho a seguir
- 8 Habilidades psicológicas: procedimentos facilitadores no ambiente do treinamento esportivo
- 9 Respostas dos roteiros de estudos