



BIBLIOTECA

MANUAL DE TREINAMENTO ESPORTIVO – 2ª EDIÇÃO
WEINECK, JURGEN
Editora Manole
São Paulo – 1986



Cota 70

Principais temas abordados

- ⚽ Bases Gerais da Teoria do Treinamento
- ⚽ Treinamento das principais formas de exigência motora
- ⚽ O treinamento da técnica e da tática esportivas
- ⚽ Treinamento Psicológico para a melhoria da capacidade de performance esportiva
- ⚽ O processo de treinamento a longo prazo
- ⚽ Factores que influenciam a capacidade esportiva
- ⚽ O treinamento higiénico como prevenção ou reabilitação de afecções cardiovasculares e de carência de mobilidade