

PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 947 – TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA XII: TREINAMENTO DE FORÇA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Renato Barroso da Silva
EMENTA: <ul style="list-style-type: none">Desenvolvimento de Temas e Projetos em Educação Física. O curso terá seu programa definido pelo(s) docente(s) responsável(is) e aprovado pela Comissão de Ensino de Graduação da Faculdade de Educação Física
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">Estudar as teorias e metodologias do treinamento de força, visando o entendimento dos mecanismos fisiológicos responsáveis pela produção de força e hipertrofia muscular, discutir e compreender as respostas de cada método de treinamento de força.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">Fundamentação do Treinamento de Força (TF)Adaptações Neurais ao TFAdaptações Hipertroficas ao TFPrescrição de TF – Zona alvo x % 1-RMFundamentação biológica da carga de TFPrescrição de TF para Iniciantes e IntermediáriosPrescrição de TF para indivíduos treinados e para atletasTreinamento ConcorrentePeriodização linear e não linearAvaliação da força muscular: isocinética; 1RM, repetições máximas, outrasPrescrição de TF para Grupos especiaisAulas práticas
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Referências básicas: <ol style="list-style-type: none">T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., Treinamento de Força Levado a Sério. São Paulo, 2a Ed., Manole, 2004.S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., Fundamentos do Treinamento de Força. Porto Alegre, Artmed, 2a Ed., 1999.S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento. São Paulo, 1a Ed., Phorte, 2008. Referências Complementares: <ol style="list-style-type: none">Baechle, T; Gorover, B. R. Treinamento de força: passos para o sucesso. Porto Alegre, RS, Artmed, 2000Badillo, J. J. G. Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo. Porto Alegre, RS, Artmed, 2001Uchida, M. C., Charro, M., Bakurau, R. F., Navarro, F., Pontes, L. Manual de musculação: uma abordagem teórico prática ao treinamento de força. São Paulo, SP, Phorte, 2006McARDLE, W; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 8a Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <ul style="list-style-type: none">Avaliação teóricaAvaliação prática pedagógica