



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF648 APROFUNDAMENTO EM NATAÇÃO
PROFESSOR RESPONSÁVEL:
EMENTA: Planejamento, organização e execução de programas para o aprofundamento da natação. Treinamento e melhoria do desempenho.
OBJETIVOS: Capacitar os alunos a desenvolver programas de trabalho com o treinamento da natação. Dar conhecimentos que possibilitem o entendimento da natação como esporte numa perspectiva de treinamento.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• Princípios científicos do treinamento em natação.• Metodologia e periodização do treinamento em natação.• Preparação física, técnica e tática em natação.• Condicionamento básico em natação.• Avaliação e controle do treinamento em natação.• Seleção de talentos de jovens nadadores.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Bibliografia básica: <ol style="list-style-type: none">1. BOLLENS, E.; CLARYS, J.P.. Front Crawl Training with Hand Paddles: A Telemetric EMG Investigation. In: Sport and Elite Performers. Edited by D. M. Landers, Champaign, Human Kinetics, p.38-42, 1986.2. CHOLLET, D.; CHALIES, S.; CHATARD, J.C.. A New Index of Coordination for the Crawl: Description and Usefulness. International Journal of Sports Medicine, New York: v. 21, p. 54-59, 2000.3. COSTILL, D.; SHARP, R.; TROUP, J.. Muscle Strength: Contributions to Sprint Swimming. Swimming World, Los Angeles: v.21, p.29-34, 1980.4. MAGLISCHO, E.W. . Nadando Ainda mais Rápido. São Paulo: Manole, 1999.5. PLATONOV, V.N.. Treinamento Desportivo para Nadadores de Alto Nível. São Paulo: Phorte, 2005.6. Stewart AM, Hopkins WG. Seasonal training and performance of competitive swimmers. J Sports Sci. 2000;18(11):873-84.7. Schnitzler C, Seifert L, Chollet D, Toussaint H. Effect of aerobic training on inter-arm coordination in highly trained swimmers. <i>Hum Mov Sci.</i> 2014;33:43-53.8. Soultanakis HN, Mandaloufas MF, Platanou TI. Lactate threshold and performance adaptations to 4 weeks of training in untrained swimmers: volume vs. intensity. J Strength Cond Res. 2012;26(1):131-7.9. Barroso R, Cardoso RK, do Carmo EC, Tricoli V. Perceived Exertion in Coaches and Young Swimmers With Different Training Experience. Int J Sports Physiol Perform. 2014.10. Wallace LK, Slattery KM, Coutts AJ. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. J Strength Cond Res. 2009;23(1):33-8. Bibliografia complementar: <ol style="list-style-type: none">11. KARPOVICH, P.V. .Water Resistance in Swimming. Research Quarterly, Reston, v.4, p.21-8, 1933.12. MARINHO, P.C.S. . Nado Amarrado: Mensuração da Força Propulsora e sua Relação com a Velocidade Básica de Nadadores de Nível Competitivo. 2002. Dissertação de Mestrado Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Campinas.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: Prova teórica.

Apresentação de seminário.