



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 936 – TÓPICOS ESPECIAIS EM EDUCAÇÃO FÍSICA I – TRIATHLON
PROFESSOR RESPONSÁVEL: ORIVAL ANDRIES JÚNIOR
EMENTA:
OBJETIVOS: Análise da modalidade desportiva triathlon sob uma vertente de abordagem teórica/prática desde o nascimento até os diversos modelos de treinamento, passando pela iniciação de desenvolvimento de talentos.
PROGRAMA: <ul style="list-style-type: none">• História e Evolução do Triathlon• O Nadar• O Pedalar• O Correr• Avaliação e controle do treinamento• Metodologia do treinamento• Treinamento complementar• A Iniciação esportiva• Nutrição aplicada ao triathlon• Pesquisa em triathlon

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bibliografia básica:

1. CARVALHO, E. B. Triathlon. Preparação Física. 1. ed. Rio de Janeiro, Print, 1995.
2. DOMINGUES, Luiz Antônio F. Triathlon. Sprint Editora. Rio de Janeiro, 1995.
3. KATCH, F. I. & MCARDLE, W. D. Nutrição Controle de Peso e Exercício. 3. ed. Rio de Janeiro, Shape, 1990.
4. MCARDLE, W. D., KATCH, F. I., KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho
5. 1979. Trad. Bettina Weissler.
6. SCOTT, D., Dave Scott's Triathlon Training. Nova York. Simon & Schuster, 1986.
7. TOWN, Glenn P. Triathlon Treinamento e Competição. Brasília. UnB, 1988.
8. WEINECK, J. Manual do Treinamento Esportivo. 2. ed. São Paulo, Manole, 1989.
9. WEINECK, J. Biologia do Esporte. 2. ed. São Paulo, Manole, 1991.

Bibliografia complementar:

10. ANTUNES NETO, J. M. F. Estudo de marcadores de estresse oxidativo em um triatleta durante um período competitivo. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, v. 9, n. 13, Jul./Dez., 2008.
11. BALIKIAN JUNIOR, P.; DENADAI, B. S. Resposta metabólica e cardiovascular durante o triatlo de meio Ironman: relação com a performance. **Motriz**, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 44-51, jun.1999.
12. CARVALHO JUNIOR, E. S.; SANTOS, A. L. G.; SCHNEIDER, A. P.; BERETTA, L.; TEBEXRENI, A. S.; CESAR, M. C.; BARROS, T. L. Análise comparativa da aptidão cardiorrespiratória de triatletas, avaliados em ciclossimulador e bicicleta ergométrica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.8, n. 3, p. 21-24, Jun., 2000.
13. DELETRAT, A.; BRISSWALTER, J.; HAUSSWIRTH, C.; BERNARD, T.; VALLIER, J. M. Does prior 1500-m swimming affect cycling energy expenditure in well-trained triathletes? **Canadian Journal of Applied Physiology**, Champaign, v. 30, n. 4, p. 392-403, 2005.
14. DI PIERRO, C.; VITA, I. Mulher e esporte: uma perspectiva de compreensão dos desafios do Ironman. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, 2007.
15. FORTES, J. B. P.; ANDRIES JR., O. Análise quantitativa dos tempos despendidos nas transições das provas de triathlon olímpico e sua relação com o resultado. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, v. 6, n. 9, Jul./Dez., 2006.
16. FRAGA, C. H. W.; BLOEDOW, L. L. S.; CARPES, F.; TARTARUGA, L. A. P.; TARTARUGA, M. P.; FOLLMER, B.; GUIMARÃES, A. C. S. Proposta metodológica para análise cinemática e fisiológica da corrida no *triathlon*. **Motriz**, Rio Claro, v.12 n.2 p.159-164, mai./ago. 2006.
17. JEUKENDRUP, A. E.; JENTJENS, R. L.; MOSELEY, L. Nutritional considerations in triathlon. **Sports Medicine**, v. 35, n. 2, 2005.
18. MARA, L. S.; LEMOS, R.; BROCHI, L.; ROHLFS, I. C.P. M.; CARVALHO, T. Alterações hidroeletrólíticas agudas ocorridas no Triatlon Ironman Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 6, Nov./Dez., 2007.
19. MILLET, G. P.; BENTLEY, D. J.; VLECK, V. The Relationships Between Science and Sport: Application in Triathlon. **International Journal of Sports Physiology and Performance**. 2, p.315-322, 2007.
20. ROBINS, A. Nutritional recommendations for competing in the Ironman triathlon. **Curr Sports Med Rep**. v 6. n. 4, Jul., 2007.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

O terá como forma de avaliação uma prova prática versando sobre aplicação pratica do conteúdo estudado e uma avaliação teórica descritiva.