



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



**CÓDIGO: EF213**

**NOME: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO**

**OF:S-2 T:002 P:000 L:002 O:000 D:000 HS:004 SL:004 C:004 AV:N EX:S FM:75%**

**Ementa:**

Conceituações e estrutura do treinamento desportivo. Princípios do Treinamento. Meios e Métodos do Treinamento. Caracterização das capacidades físicas. Etapas de preparação desportiva de muitos anos.

**Objetivos:**

**Estratégias:**

Aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides, transparências, multimídia, filmes, internet e outros;

Aulas práticas aplicando os conceitos e conhecimentos desenvolvidos.

**Conteúdo Programático:**

Apresentação do programa e datas de avaliações.

Vídeo: Treinando Um Atleta.

Introdução ao treinamento. Histórico; O Fenômeno esportivo social; Avanços tecnológicos; Esporte na escola: levantamento de experiências. Aula teórica: conceitos e componentes do treinamento esportivo.

Palestra: Historia da Evolução do Treinamento Desportivo no Brasil - Rogério

Atividade em sala: Treinamento dos mais jovens – questões em grupo, discussão do texto.

Objetivos do Treinamento Esportivo.

Princípios do treinamento: Parte 1

Proposta do trabalho prático: grupos escolher modalidade – estruturar a aplicação de princípios.

Princípios do treinamento: Parte 2. Sobrecarga.

Componentes do treinamento.

Apresentação dos grupos: trabalhos/práticas: princípios.

Princípios do treinamento: Parte 3:

(Continuidade/destreinamento).

Apresentação dos grupos: Trabalhos/práticas: princípios.

**CrITÉRIOS de Avaliação:**

Duas avaliações escritas: Prova 1 (peso 4) e Prova 2 (peso 4);

Presença, pontualidade, participação nas aulas teóricas e práticas, relatórios de aulas práticas (peso 2).

**Média final = [Prova1 (peso 4) + Prova2 (peso 4) + relatórios-seminários (peso2)] / 10**

**Bibliografia:**

BARBANTI, V.J. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. São Paulo: CLR Balieiro, 1986.

BOMPA, T.O. **A Periodização no Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ed. Manole, 2001.

ELLIOT, B.; MESTER, J. **Treinamento no Esporte - Aplicando Ciência no Esporte**. São Paulo: Phorte, 2000.

Última revisão: outubro de 2012



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF213

**NOME: FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO**

GOMES, A.C. **Treinamento Desportivo. Estruturação e Periodização.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRECO, P.J.; BENDA, R.N. (editores). **Iniciação Esportiva Universal. Da Aprendizagem Motora ao Treinamento Técnico.** Belo horizonte: Editora UFMG, 2001. (1ª reimpressão).

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997.

MATVEEV, LEV P. **Preparação Desportiva.** São Paulo: FMU, 1995.

MEINEL, K. **Teoria da Motricidade Esportiva sob o Aspecto Pedagógico.** Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1984.

SCHMOLINSKY, G. **Atletismo.** Lisboa: Editorial Estampa, 1982.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** São Paulo: Ed. Manole, 1999.

ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo.** Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

**COMPLEMENTAR**

BARBANTI, V.J.; AMADIO, A.C.; BENTO, J.O.; MARQUES, A.T. **Esporte e Atividade Física. Interação entre Rendimento e Saúde.** São Paulo: Manole, 2002.

CHAN, K.M.; MICHELI, L.J. (ed). **Sports and Children.** Champaign: Human Kinetics, 2000.

Rose-Jr, D. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência. Uma abordagem multidisciplinar.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

MALINA, R.M. (ed). **Young Athletes. Biological, Psychological, and Educational Perspectives.** Champaign: Human Kinetics, 1988.

OLIVEIRA, P.R.; ARRUDA, M., **Crescimento, desenvolvimento e Aptidão Física.** Campinas: CODESP, 2000.

SAMULSKI D. M. (editor). **Novos Conceitos em Treinamento Esportivo - CENESP-UFMG.** Brasília: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto - INDESP, Série Ciência do Esporte, 1999.

VERKHOSHANSKI, Y. **Treinamento Desportivo.** Porto Alegre: Artmed, 2001.