



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: EF513

NOME: TREINAMENTO DESPORTIVO E A PREPARAÇÃO DO DESEMPENHO

OF:S-1 T:003 P:000 L:001 O:000 D:000 HS:004 SL:004 C:004 AV:N EX:S FM:75%  
Pré-Req.: EF213 EF316

**Ementa:**

Estudo dos desportos de acordo com a característica das ações motoras, dos meios e métodos de treinamento, das capacidades motoras e sua relação com o princípio da especificidade. Modelos de estruturação e periodização do treinamento desportivo.

**Objetivos:**

Apresentar os principais modelos de periodização para o treinamento esportivo bem como as capacidades biomotoras para a preparação de atletas visando a melhora do seu desempenho.

**Estratégias:**

Aulas teóricas e práticas

**Conteúdo Programático:**

- 1) Apresentação da disciplina.
- 2) Capacidades biomotoras.
- 3) Força / pliometria.
- 4) Velocidade.
- 5) Periodização.
- 6) Resistência.
- 7) Flexibilidade.
- 8) Coordenação.

**CrITÉrios de Avaliação:**

2 provas teóricas e 1 trabalho de periodização

**Bibliografia:**

- ARRUDA, M.; HESPANHOL, J.E. **Saltos Verticais**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- BARBANTI, V.J. **Teoria e Prática do Treinamento Esportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1979.
- BOMPA, T.O. **A Periodização No Treinamento Esportivo**. Barueri: Manole, 2001.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- GOMES, A.C. **Treinamento Desportivo – Estruturação e Periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- HOLLMANN, W.; HETTINGER, T. **Medicina do Esporte**. Barueri: Manole, 2005.
- MATVEEV, L. **Preparação Desportiva**. Londrina: Aratebi, 1995.
- PLATONOV, V.N. **Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- VERKOSHANKY, Y.; SIFF, M.C. **Super Entrenamiento**. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.
- ZATSIORSKY, V.M. **Biomecânica no Esporte: Performance do Desempenho e Prevenção de Lesão**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2000.