



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH601

NOME: TREINAMENTO EM ESPORTES

OF:S-1 T:04 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:06 SL:06 C:06 EX:S

Ementa:

O condicionamento físico das diversas modalidades esportivas. Generalização e especificação do treinamento em esportes. Planejamento, diagnóstico, prognóstico, execução e acompanhamento. A periodização.

Objetivos:

Programa:

Parte I – Introdução

1. Conceitos:
A essência do desporto;
Conceitos: treinabilidade; treinamento de um atleta; treinamento desportivo.
2. Caracterização introdutória:
Objetivos, tarefas, exercícios e principais aspectos do conteúdo do treinamento a carga e a recuperação como componentes do treinamento desportivo.
3. Princípios gerais e especiais do treinamento desportivo:
Princípios pedagógicos gerais da atividade do treinador;
Algumas leis e princípios do treinamento desportivo.

Parte II - Aspectos Fundamentais do Sistema de Preparação do Desportista

O treinamento intelectual, técnico e tático no desporto;

A preparação física do atleta (conceito, classificação, principais métodos e meios de treinamento da resistência, força, velocidade, flexibilidade, coordenação motora).

Parte III - A Estruturação do Treinamento Desportivo

Sistema tradicional de estruturação (Matveev: unidade/sessão de treinamento, mediociclo, ciclo semestral, ciclo anual e plurianual);

Fundamentos da periodização dos grandes ciclos;

Particularidades da estrutura de treino dos vários períodos do ciclo de treinamento;

Particularidades da periodização do treinamento nas diversas modalidades desportivas.

Parte IV - O controle do Processo de Treinamento Desportivo

Conteúdo programático:

Conceitos: Sistema de Preparação, treinamento desportivo;

Exercício físico: classificações;

Caracterização do esforço físico dos diferentes desportos: metabolismo, sistema funcional prioritário, quantificação do esforço;

Estudo das diferentes capacidades biomotoras: coordenação, força, resistência, velocidade, flexibilidade; particularidades da composição dos meios e métodos de treinamento do desportista de competição;

Sistema de preparação de muitos anos;

Treinamento na fase de preparação básica do desportista;

Treinamento na fase de iniciação desportiva especializada;

Periodização do Treinamento: estruturação e organização do processo de treinamento;



FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA



CÓDIGO: MH601

NOME: **TREINAMENTO EM ESPORTES**

Controle das diferentes capacidades biomotoras, técnica e tática na perspectiva longitudinal do processo de treinamento;

Tópicos especiais do sistema de preparação do desportista.

Estratégias:

Aulas expositivas.

Aulas de aplicação prática dos conhecimentos.

Discussão de textos (artigos técnicos e capítulos de livros).

Palestras.

Critérios de avaliação:

Participação nas aulas teóricas e práticas	10,0
Resumo e discussão de textos	3,0
Prova escrita	4,0
Trabalhos individuais ou em pequenos grupos	3,0

Bibliografia:

BÁSICA

T. BOMPA, *A periodização no Treinamento Esportivo*. Manole, São Paulo, 2001.

S. FLECK e KRAEMER, W.J., *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 2ed. Porto Alegre, 1999.

L.P. MATVEEV, *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Ed. Ráduga, Madrid, 332p, 1983.

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

V. VERKHOSHANSKI, *Treinamento Desportivo*. Porto Alegre, Artmed, 2001.

ESPECÍFICA

J.J.G. BADILLO e AYESTARÁN, E.G., *Fundamentos do Treinamento de Força - Aplicação ao Alto Rendimento Desportivo*. 2ed. Artmed, Porto Alegre 284p, 2001.

Y.V. VERKHOSHANSKY, *Preparação de Força Especial - Modalidades Desportivas Cíclicas*. Palestra, Rio de Janeiro, 132p., 1995.

W.M. ZATSIORSKY, *Ciência e Prática do Treinamento de Força*. Phorte editora, Guarulhos, 314p., 1998.