

## PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> EF661 APROFUNDAMENTO EM ATLETISMO					
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> EVANDRO CASSIANO DE LÁZARI					
<b>HORAS SEMANAIS:</b>					
<b>Teóricas</b>	<b>Práticas</b>	<b>Laboratório</b>	<b>Orientação</b>		
15	30	0	0	0	
<b>Estudo em Casa</b>		<b>Sala de Aula</b>	<b>Prática de Extensão</b>	<b>Orientação de Extensão</b>	
0		45	0	0	
<b>Nº semanas</b>	<b>Carga horária total</b>	<b>Créditos</b>	<b>Exame</b>	<b>Frequência</b>	<b>Aprovação</b>
15	45	3	SIM	>=75%	SIM
<b>EMENTA:</b> Estudo sobre a formação esportiva no Atletismo. Planejamento, organização e execução de programas para Atletismo no contexto competitivo. Treinamento e melhoria do desempenho.					
<b>OBJETIVOS:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudar aspectos metodológicos/pedagógicos do treinamento esportivo com aplicação no Atletismo a partir de diferentes procedimentos;</li> <li>• Discutir o treinamento em Atletismo considerando seus aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos;</li> <li>• Possibilitar a atualização e conhecimento das diversas formas de manifestação desta modalidade e suas influências no processo pedagógico aplicados ao treinamento e aperfeiçoamento de equipes e atletas de Atletismo;</li> <li>• Proporcionar aos alunos vivências em diferentes práticas no Atletismo;</li> <li>• Apresentar aos alunos procedimentos de administração e organização do Atletismo.</li> </ul>					
<b>PROGRAMA:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Técnica, o treino e indicadores de desempenho nas provas de velocidade, barreiras e revezamentos;</li> <li>2. As corridas de meio-fundo e fundo, indicadores de desempenho e ritmo de corrida com as respectivas estruturas do planejamento de treinos;</li> <li>3. Arremesso de peso, lançamentos de disco, de dardo e do martelo, indicadores de desempenho em cada uma das provas, estruturação de treinos técnicos e físicos;</li> <li>4. Saltos em distância, triplo, em altura e com vara, estruturação de treinos com ênfase nos indicadores técnicos e físicos em cada uma das provas;</li> <li>5. Provas combinadas: decatlo e heptatlo – treinos técnicos e físico.</li> </ol>					

**BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4<sup>a</sup> ed. São Paulo, SP: Phorte, 2002. 423 p.

WEINECK, Jürgen. Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9<sup>a</sup> ed. Barueri, SP: Manole, 2003. 740 p.

SCHMOLINSKY, G. Atletismo. Lisboa: Editorial Estampa, 1982. p.310.

**BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

NEWSHOLME, Eric A. Corrida: ciência do treinamento e desempenho. Coautoria de Tony Leech, Glenda Duester. São Paulo, SP: Phorte, 2006. 412p.

FUZIKI, Mauro Katsumi. Corrida de rua: fisiologia, treinamentos e lesões. São Paulo, SP: Phorte, 2012. 397 p.

EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento de corrida de rua: uma abordagem fisiológica e metodológica. 3<sup>a</sup> ed. rev. e atual. São Paulo, SP: Phorte, 2014. 133 p.

VELOCIDADE nos esportes: programa n. 1 para atletas. Coautoria de George B Dintiman. 2<sup>a</sup> ed. São Paulo, SP: Manole, 1999. XV 242p.

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Trabalhos em duplas de periodização do treino para as provas de corridas, saltos e arremessos;

Seminários realizados em grupos sobre a periodização de treino por bloco de provas atléticas.