



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF 213 - FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Professor: Mara Patricia Traina Chacon Mikahil
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: <ul style="list-style-type: none">• Conhecer as teorias e princípios básicos do treinamento desportivo e do desempenho;• Conhecer e entender as capacidades biomotoras e as diferentes respostas adaptativas dos sistemas orgânicos;• Compreender e dominar os métodos e meios de treinamento das diferentes capacidades biomotoras de acordo com as necessidades das práticas motoras;• Compreender a importância do processo de iniciação ao treinamento nos anos escolares.
PROGRAMA: <ol style="list-style-type: none">1. O Esporte e a sociedade moderna: evolução do esporte na sociedade e as suas funções sociais; papel do movimento desportivo e os fatores socioeconômicos; a ciência e o desempenho desportivo; esporte na escola.2. O treinamento desportivo: terminologias; fatores envolvidos com as respostas ao treinamento físico e a capacidade de adaptação; objetivos do treinamento e do desempenho atlético: técnica, rendimento e metas.3. Os princípios do treinamento desportivo.4. Meios e métodos de treinamento utilizados para o desenvolvimento das capacidades biomotoras: Meios e recursos; métodos de treinamento contínuo e intervalado.5. Conceituação e caracterização das capacidades motoras, interdependências entre elas e seus métodos de treinamento: Força; Resistência; Velocidade; Flexibilidade; Coordenação; Agilidade e outras.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: <p>Referências básicas: 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. Gomes, A.C. Treinamento Desportivo. Estruturação e Periodização. Artmed, Porto Alegre, 2002. Matveev, Lev P. Preparação Desportiva. São Paulo, FMU, 1995. 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.</p> <p>Referências Complementares: 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. Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R.P. Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes. São Paulo, CLR Balieiro, 1997. 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, 1999. Série Ciência do Esporte. Verkhoshanski, Y. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001.</p>
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO: <p>Duas avaliações escritas individuais: Prova 1 (peso 2) e Prova 2 (peso 2); Presença, pontualidade, participação nas aulas teóricas e práticas. Relatórios de aulas práticas em grupos (máximo 6 alunos) (peso 1). Média final = [Prova1 (x2) + Prova2 (x2) + relatórios das práticas (x1)] /5.</p>

