



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	1514 - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI
Local	CEDETEG

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo da metodologia do treinamento desportivo, seus princípios, conteúdos de desenvolvimento, periodização e avaliação esportiva do rendimento. Abordagem de novas tecnologias de registro, análise e controle da carga e fatores que interferem na performance do indivíduo em diferentes modalidades esportivas.

I. Objetivos

Compreender as bases científicas do treinamento físico;
Compreender os princípios e métodos do treinamento físico;
Aprofundar os conhecimentos teóricos e práticos sobre periodização.

II. Programa

UNIDADE I – Introdução ao treinamento desportivo
Treinamento desportivo e terminologia
Modelos de desempenho
UNIDADE II – Princípios do treinamento desportivo
Princípio da individualidade
Princípio da sobrecarga
Princípio da adaptação
Princípio da especificidade
Princípio da continuidade
Princípio da variabilidade
UNIDADE III – Métodos do treinamento desportivo
Métodos de treinamento de resistência
Métodos de treinamento intermitente
Métodos de treinamento de flexibilidade
Métodos de treinamento psicológico
Métodos de treinamento de força
Métodos de treinamento de velocidade
Métodos de treinamento de potência
Métodos de treinamento de coordenação
UNIDADE IV – Aspectos fisiológicos do treinamento desportivo e avaliação da aptidão física
Bioenergética
Avaliação da aptidão cardiorrespiratória
Avaliação das aptidões musculoesquelética e motora
Avaliação das habilidades esportivas
UNIDADE V – Periodização
Introdução à periodização
Modelos de periodização
Periodização aeróbica e anaeróbica
Periodização neuromuscular
Características do treinador
Treinamento em altitude e em diferentes temperaturas
Doping

III. Metodologia de Ensino

- Aulas práticas e virtuais, discussões e comentários, com material complementar disponibilizado para xerox e download.
- Recursos audiovisuais: Datashow, quadro, giz e textos.

IV. Formas de Avaliação

- Provas com questões objetivas e dissertativas segundo as normas institucionais.

1ª avaliação: Unidade I e II

2ª avaliação: Unidade III

3ª avaliação: Unidade IV

4ª avaliação: Unidade V

Exame: todo o conteúdo ministrado (Unidades I, II, III e IV)

Ano	2012
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	1514 - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI
Local	CEDETEG

Carga Horária:	102
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

V. Bibliografia

Básica

Bompa, T. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. Phorte, 2002.
Eston, R.; Reilly, T. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual, 1996
Mackenzie, B. 101 Performance Evaluation Tests, 2005
Maglischo, E. Nadando Ainda Mais Rápido. Manole, 1999.
Platonov, V.N. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. Artmed, 2004.
Tritschler, K. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes, Manole, 2003
Weineck, J. Treinamento Ideal. Manole, 1999.

Complementar

ACSM. Manole, 2000.
Chandler, T. J. & Brown, L. E. Treinamento de Força para o Desempenho Hum. Artmed, 2009.
Matveev, L. Preparação Desportiva. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.
Maughan, R. et al. Bioquímica do Exercício e do Treinamento. Manole, 2000.
Ozolin, N. Sistema Contemporâneo de Entrenamiento Deportivo. Científico-Técnica, 1983.
Platonov, V.N. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. Phorte, 2008.
Powers, S. & Howley, E. Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação. Manole, 2000.
Zatsiorsky, V. Ciência e Prática do Treinamento de Força. Phorte, 1999.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 05/2012
Data: 14/03/2012