UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3288 - TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo dos métodos de treinamento esportivo, princípios e teorias vinculados a periodização e avaliação esportiva do rendimento. Abordagem de novas tecnologias de registro, análise e controle de carga de fatores determinantes do desempenho físico em diferentes modalidades esportivas.

I. Objetivos

Apresentar conteúdos técnicos, específicos e práticos sobre o treinamento desportivo;
Compreender a importância do treinamento desportivo;
Compreender os princípios do treinamento desportivo;
Definir as capacidades físicas de diferentes modalidades esportivas;
Aplicação de testes físicos para elaboração de treinamentos específicos e geral;
Compreender a prescrição de treinamento das diferentes capacidades físicas e em diferentes esportes;
Elaborar planos de treinamento para varias modalidades esportivas respeitando os períodos de treinamento, métodos de treinamentos, valências físicas trabalhadas, competições e suas durações;
Elaboração e estruturação da Periodização esportivas.

II. Programa

UNIDADE I
História do treinamento desportivo; Princípios do treinamento desportivo.
UNIDADE II
Caracterização das capacidades Físicas em diferentes esportes.
Caracterização das capacidades físicas predominantes e determinantes nos esportes.
Meios e métodos de treinamento esportivo
UNIDADE III
Avaliação do desempenho esportivo em suas diferentes manifestações.
Avaliação de diferentes capacidades físicas em diferentes esportes.
Carga de Treinamento
UNIDADE IV
Métodos de treinamento desportivo
Prescrição de exercícios em diferentes capacidades físicas em diferentes métodos de treino.
UNIDADE V
Modelos de periodização
Definição de Macrociclo, mesociclo, microciclo e sessão de treinamento.
Periodização e planificação do treinamento desportivo.

III. Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas, práticas e expositivas. Aulas com resoluções de situações problema.

IV. Formas de Avaliação

Primeiro Semestre e Segundo: Uma Avaliação Escrita que terá peso de 50, trabalhos e Participação em aulas práticas que serão equivalente a 50 da nota do semestre (Relatórios, construção de periodizações, trabalhos práticos e teóricos);
Primeiro semestre: Trabalho prático será realizado nos Treinos das modalidades do CDR.
Segundo Semestre: Trabalho prático será o Planejamento dos Treinos das modalidades do CDR.
- Será aplicado uma avaliação de recuperação por semestre com todo o conteúdo administrado aos alunos que não atingirem a média/semestre de 7,0.

V. Bibliografia

Básica

PLATONOV, VN. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. 1ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
ISSURIN, VB. Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. Sports Med. 2016; 46(3): 329-38.
BOMPA, T.O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4ª ed. São Paulo: Phorte, 2002.
GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2a ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. Bases teórico-práticas do condicionamento físico. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan,2005.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3288 - TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

KRAEMER, WJ; HAKKINEN, K. Treinamento de força para o esporte. 1ed. Porto Alegre:Artmed, 2004.

Complementar

BISHOP, D. Warm up I: potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. Sports Med. 2003; 33(6):439-54.

FAIGENBAUM, AD; MYER, GD. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. Br J Sports Med. 2010; 44(1):56-63.

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/G

Tp. Documento: Ata Departamental

Documento: 03

Data: 29/06/2022