



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2011
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0714/I - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária: 102
C. Horár. Ext.: 0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Bases gerais do treinamento desportivo. Programação e planejamento do treinamento desportivo. Métodos do treinamento desportivo.

I. Objetivos

Oferecer ao acadêmico informações referente ao processo de treinamento desportivo e desempenho de atletas. Proporcionar subsídios para a elaboração do planejamento anual de treinamento desportivo.

II. Programa

Definições do Treinamento Desportivo;
Histórico do Treinamento Desportivo;
Escolas Modernas do Treinamento Desportivo;
Princípios do Treinamento Desportivo;
Componentes do Treinamento desportivo;
Estudo das Capacidades Motoras;
Detecção e Seleção de Talentos;
Sistemas e Métodos do Treinamento Desportivo;
Cargas de Treinamento;
Testes motores no esporte como indicadores de aptidão física;

III. Metodologia de Ensino

Aulas expositivas teóricas;
Estudos Dirigidos;
Seminários;
Aulas práticas em diferentes ambientes de ensino;

IV. Formas de Avaliação

Avaliações teóricas
Apresentação de trabalhos e seminários;
* A avaliação de conteúdos dar-se-á de forma contínua e cumulativa.

V. Bibliografia

Básica

BARBANTI, V. J. Formação de esportistas. São Paulo: Editora Manole, 2005.
BOMPA, T.O. Periodização. Teoria e metodologia do treinamento. Phorte editora, 2000.
BOMPA, T.O. Treinamento total para jovens campeões. Phorte editora, 2001.
DANTAS, E.H.M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
GOMES, A.C. Treinamento desportivo: Princípios, meios e métodos de treinamento. Londrina: Treinamento Desportivo, 1999.
GRANELL, J. C. CERVERA, V. R. Teoria e planejamento do treinamento desportivo. Porto Alegre: Artmed, 2003.
MATVEEV, L.P. Treino desportivo: Metodologia e planejamento. Adaptação científica de A. C. Gomes. Guarulhos: Phorte, 1997.
PLATONOV. Tratado de Treinamento Desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.
WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991.
WEINECK, J. Treinamento Ideal. São Paulo: Manole, 1999.
ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo. Tradução de A.C. Gomes. Grupo Palestra Sport. Rio de Janeiro. 1992

Complementar

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	2011
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	0714/I - TREINAMENTO DESPORTIVO
Turma	EFI/I
Local	IRATI

Carga Horária: 102

C. Horár. Ext.: 0

PLANO DE ENSINO

Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 17

Data: 23/08/2011