UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
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 importancia do treinamento desportivo;
Compreender os principios do treinamento desportivo;
Definir as capacidades físicas de diferentes modalidades espotivas;
Aplicação de testes físicos para elaboração de treinamentos específicos e geral;
Compreeender a prescrição de treinamento das diferentes capacidades físicas e em diferentes esportes;
Elaborar planos de treinamento para varias modalidades esportivas respeitando os periodos de treinamento, metodos de treinamentos, valencias físicas trabalhadas, competicões 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. UNIDADE III
Avaliação do desempenho esportivo em suas diferentes manifestações. Avaliação de diferentes capacidades físicas em diferentes esportes.
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 presenciais e remotas e aulas práticas.

IV. Formas de Avaliação

Primeiro Semestre: Duas Avaliações Escritas que terá peso de 60 da nota do semestre e trabalhos e Participação em aulas práticas que serão equivalente a 40 da nota do semestre; Segundo Semestre: Duas Avaliações Escritas que terá peso de 50 da nota do semestre e trabalhos e participação em aulas práticas que serão equivalente a 20 da nota do semestre e elaboração de uma periodização esportiva com peso de 30 da nota semestral.

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.
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

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2023**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)**
Disciplina	**3288 - TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO**
Turma	**EFI**
Local	**CEDETEG**

Carga Horária: **102**

PLANO DE ENSINO

Inspetoria:	DEDUF/G
Tp. Documento:	Ata Departamental
Documento:	01
Data:	17/05/2023