



### PROGRAMA DE DISCIPLINA

|  |
|--|
| <b>DISCIPLINA:</b><br>EF513 TREINAMENTO DESPORTIVO E A PREPARAÇÃO DO DESEMPENHO  |
| <b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b>  |
| <b>EMENTA:</b><br>Estudo dos desportos de acordo com a característica das ações motoras, dos meios e métodos de treinamento, das capacidades motoras e sua relação com o princípio da especificidade. Modelos de estruturação e periodização do treinamento desportivo.  |
| <b>OBJETIVOS:</b><br>Apresentar os principais modelos de periodização para o treinamento esportivo bem como as capacidades biomotoras para a preparação de atletas visando a melhora do seu desempenho.  |
| <b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação da disciplina.</li><li>• Capacidades biomotoras.</li><li>• Força / pliometria.</li><li>• Velocidade.</li><li>• Periodização.</li><li>• Resistência.</li><li>• Flexibilidade.</li><li>• Coordenação.</li></ul>  |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ARRUDA, M.; HESPANHOL, J.E. <b>Saltos Verticais</b>. São Paulo: Phorte Editora, 2008.</li><li>2. BARBANTI, V.J. <b>Teoria e Prática do Treinamento Esportivo</b>. São Paulo: Edgard Blucher, 1979.</li><li>3. BOMPA, T.O. <b>A Periodização No Treinamento Esportivo</b>. Barueri: Manole, 2001.</li><li>4. FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. <b>Fundamentos do Treinamento de Força Muscular</b>. Porto Alegre: Artmed, 1999.</li><li>5. GOMES, A.C. <b>Treinamento Desportivo – Estruturação e Periodização</b>. Porto Alegre: Artmed, 2002.</li><li>6. HOLLMANN, W.; HETTINGER, T. <b>Medicina do Esporte</b>. Barueri: Manole, 2005.</li><li>7. MATVEEV, L. <b>Preparação Desportiva</b>. Londrina: Aratebi, 1995.</li><li>8. PLATONOV, V.N. <b>Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico</b>. Porto Alegre: Artmed, 2004.</li><li>9. VERKOSHANKY, Y.; SIFF, M.C. <b>Super Entrenamiento</b>. Barcelona: Paidotribo, 2004.</li><li>10. ZAKHAROV, A. <b>Ciência do Treinamento Desportivo</b>. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.</li><li>11. ZATSIORSKY, V.M. <b>Biomecânica no Esporte: Performance do Desempenho e Prevenção de Lesão</b>. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2000.</li></ol> |
| <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b><br>2 provas teóricas e 1 trabalho de periodização   |