

## PROGRAMA DE DISCIPLINA

<b>DISCIPLINA:</b> <b>EF213- FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO</b>
<b>PROFESSOR RESPONSÁVEL:</b> Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil
<b>EMENTA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceituações e estrutura do treinamento desportivo. Princípios do Treinamento. Meios e Métodos do Treinamento. Caracterização das capacidades físicas. Etapas de preparação desportiva de muitos anos.</li></ul>
<b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as teorias e princípios básicos do treinamento desportivo e do desempenho;</li><li>• Estudar e as capacidades motoras;</li><li>• Compreender os métodos e meios de treinamento das diferentes capacidades motoras de acordo com as necessidades das práticas motoras;</li><li>• Compreender a importância do processo de iniciação ao treinamento desportivo.</li></ul>
<b>PROGRAMA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• O Esporte e a sociedade moderna: evolução do esporte na sociedade e as suas funções sociais; papel do movimento desportivo e os fatores socioeconômicos; a ciência e o desempenho desportivo; esporte na escola.</li><li>• O treinamento desportivo: terminologias; fatores envolvidos com as respostas ao treinamento físico e a capacidade de adaptação; objetivos do treinamento e do desempenho atlético: técnica, rendimento e metas;</li><li>• Os princípios do treinamento desportivo;</li><li>• Meios e métodos de treinamento utilizados para o desenvolvimento das capacidades motoras: Meios e recursos; métodos de treinamento contínuo e intervalado;</li><li>• Conceituação e caracterização das capacidades motoras, interdependências entre capacidades e seus métodos de treinamento: força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação, outros.</li></ul>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:</b> <b>Refêrencias básicas:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bompa, T.O. A Periodização no Treinamento Desportivo. São Paulo, Ed. Manole, 2012.</li><li>2. Weineck, J. Treinamento Ideal. São Paulo, Ed. Manole, 1999.</li><li>3. Gomes, A.C. Treinamento Desportivo. Estruturação e Periodização. Artmed, Porto Alegre, 2009.</li></ol> <b>Referências Complementares:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Barbanti, V.J. Treinamento Físico: Bases Científicas, São Paulo: CLR Balieiro, 1986.</li><li>2. Matveev, Lev P. Preparação Desportiva. São Paulo, FMU, 1995.</li><li>3. Zakharov, A. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.</li><li>4. Greco, P.J.; Benda, R.N. (editores). Iniciação Esportiva Universal. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, Editora UFMG, 2001. (1a. reimpressão)</li><li>5. Verkoshanski, Y. Treinamento Desportivo. Porto Alegre, Artmed, 2001.</li></ol>
<b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• avaliações escritas (peso 2);</li><li>• participação nas aulas teóricas e práticas, relatórios de aulas práticas em grupos (peso 1).</li></ul>