



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE DISCIPLINA**

**CÓDIGO: EF213**

**Nome: Fundamentos Metodológicos do Treinamento Desportivo.**

**OF:S-2 T:02 P:00 L:02 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04 EX:S**

**EMENTA:**

**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.**

**PROF<sup>(a)</sup> DR<sup>(a)</sup> Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil  
RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF<sup>(a)</sup> DR. Miguel de Arruda  
CHEFE DEPARTAMENTO**

**PROF. DR. Paulo César Montagner  
DIRETOR DA UNIDADE**



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

### **OBJETIVOS:**

- conhecer as teorias e princípios básicos do treinamento desportivo e do desempenho;
- conhecer e entender as capacidades biomotoras e as diferentes respostas adaptativas dos sistemas orgânicos;
- compreender e dominar os métodos e meios de treinamento das diferentes capacidades biomotoras de acordo com as necessidades das práticas motoras;
- compreender a importância do processo de iniciação ao treinamento nos anos escolares.

### **ESTRATÉGIAS:**

- aulas expositivas utilizando-se recursos audiovisuais como: slides, transparências, multimídia, filmes, Internet e outros;
- aulas práticas aplicando os conceitos e conhecimentos desenvolvidos;
- discussão de textos aplicados;
- palestras.

### **AValiação:**

Os critérios de avaliação utilizados serão:

- duas avaliações escritas;
- frequência, participação nas aulas e em seminários, trabalhos individuais ou em grupos, incluindo montagens de aulas práticas e relatórios das aulas práticas ou visitas.



## FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. O Esporte e a sociedade moderna: evolução do esporte na sociedade e as suas funções sociais; papel do movimento desportivo e os fatores sócio-econômicos; a ciência e o desempenho desportivo; esporte na escola.
2. 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
3. Os princípios do treinamento desportivo
4. Meios e métodos de treinamento utilizados para o desenvolvimento das capacidades biomotoras:
  - meios;
  - métodos de treinamento para o desenvolvimento das aptidões e capacidades motoras;
5. Conceituação e caracterização das capacidades motoras, interdependências entre elas e seus métodos de treinamento:
  - Força;
  - Resistência;
  - Velocidade;
  - Flexibilidade;
  - Coordenação;
  - Agilidade e outras;
6. O treinamento dentro de um processo elaborado de longo prazo:
  - treinamento na fase de preparação básica geral;
  - treinamento na fase de iniciação desportiva especializada (especialização inicial ou prévia);
  - treinamento na fase especialização aprofundada e treinamento de alto rendimento;
  - noções introdutórias de periodização, metas desportivas e planejamento das competições.



## **FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA PROGRAMA DE DISCIPLINA**

### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- Barbanti, V.J. *Treinamento Físico: bases científicas*, São Paulo: CLR Balieiro, 1986.
- Bompa, T.O. *A Periodização no Treinamento Desportivo*. São Paulo, Ed. Manole, 2001
- Elliot, B. Mester, J. *Treinamento no Esporte - aplicando Ciência no Esporte*. São Paulo, Phorte, 2000.
- Holmann, Greco, P.J.; Benda, R.N. (editores) *Iniciação Esportiva Universal. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo horizonte, Editora UFMG, 2001. (1ª. reimpressão)
- Matveev, Lev P. *Preparação Desportiva*. São Paulo, FMU, 1995.
- Schmolinsky, G. *Atletismo*. Lisboa, Editorial Estampa, 1982.
- Weineck, J. *Treinamento Ideal*. São Paulo, Ed. Manole, 1999.
- Zakharov, A. *Ciência do Treinamento Desportivo*. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.

### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- Barbanti, V.J.; Amadio, A.C.; Bento, J.O.; Marques, A. T. *Esporte e Atividade Física. Interação entre rendimento e saúde*. São Paulo, Manole, 2002.
- Chan, K-M.; Micheli, L.J. (ed). *Sports and Children*. Champaign, Human Kinetics, 2000.
- Guedes, D.P.; Guedes, J.E.R.P. *Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes*. São Paulo, CLR Balieiro, 1997.
- Hollmann, W; Hettinger, T. *Medicina do Esporte - 4ª edição*. Barueri: Manole, 2005.
- Oliveira, P.R.; Arruda, M. *Crescimento, desenvolvimento e Aptidão Física*. Campinas, CODESP, 2000.

**PROF<sup>(a)</sup> DR<sup>(a)</sup> Mara Patrícia Traina Chacon Mikahil  
RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA**

**PROF<sup>(a)</sup> DR. Miguel de Arruda  
CHEFE DEPARTAMENTO**

**PROF. DR. Paulo César Montagner  
DIRETOR DA UNIDADE**

**MAIO/2008**