



EMENTA DE DISCIPLINA

EFC716 – Treinamento e Desempenho de Atletas em Esportes Aquáticos

Nível: Mestrado e Doutorado

Carga Horária: 45 h/aula – 3 créditos

Ementa:

Avaliação técnica em nadadores. O efeito da idade relativa no desempenho. Treinamento em longo prazo na natação. Periodização do treinamento, polimento e destreino. Fisiologia e biomecânica na natação. Treinamento intervalado na natação e no polo aquático. Custo metabólico e eficiência propulsiva na natação. A utilização de implementos no treinamento dos esportes aquáticos. Fisiologia, análise de jogo e avaliação no polo aquático.

Bibliografia:

ABBOTT, S.; MOULDS, K.; SALTER, J.; ROMANN, M.; EDWARDS, L.; COBLEY, S. Testing the application of corrective adjustment procedures for removal of relative age effects in female youth swimming. *Journal of Sports Sciences*, p. 1-8, 2020.

BARBOSA, T. M.; BARTOLOMEU, R.; MORAIS, J. E.; COSTA, M. J. Skillful swimming in age-groups is determined by anthropometrics, biomechanics and energetics. *Frontiers in Physiology*, v.10, n. 73, 2019.

BARRENETXEA-GARCIA, J.; TORRES-UNDA, J.; ESAIN, I.; RODRIGUEZ-LARRAD, A.; GIL, S. Relative age effect and performance in elite male and female water polo players. *Science & Sports*, v. 34, n. 3, p. 175-177, 2019.

BOTONIS, P. G.; TOUBEKIS, A. G.; TERZIS, G. D.; GELADAS, N. D.; PLATANOU, T. I. Effects of concurrent strength and high-intensity interval training on fitness and match performance in water-polo players. *Journal of Human Kinetics*, v. 67, n. 1, p. 175-184, 2019.

CORTESI, M.; GATTA, G.; MICHIELON, G.; DI MICHELE, R.; BARTOLOMEI, S.; SCURATI, R. Passive drag in young swimmers: effects of body composition, morphology and gliding position. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 6, p. 2002, 2020.

MORAIS, J. E.; SILVA, A. J.; GARRIDO, N. D.; MARINHO, D. A.; BARBOSA, T. M. The transfer of strength and power into the stroke biomechanics of young swimmers over a 34-week period. *European Journal of Sport Science*, v. 18, n. 6, p. 787-795, 2018.

TUCHER, G.; CASTRO, F. A. D. S.; GARRIDO, N. D.; FERNANDES, R. J. P. Monitoring changes over a training macrocycle in regional age-group swimmers. *Journal of Human Kinetics*, v. 69, p.213-223, 2019.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

TUCHER, G.; QUINTÃO, G. F.; GARRIDO, N. D.; CASTRO, F. A. D. S. Inter- and intra-rater reliability of swimming teachers with different skill levels, in different conditions, evaluating front crawl arm movement in non-expert swimmers. *Motriz*, v. 26, n. 2, p. 1-9, 2020.

ZACCA, R.; TOUBEKIS, A.; FREITAS, L.; SILVA, A. F.; AZEVEDO, R.; VILAS-BOAS, J. P.; PYNE, D. B.; CASTRO, F. A. D. S.; FERNANDES, R. J. Effects of detraining in age-group swimmers performance, energetics and kinematics. *Journal of Sports Sciences*, v. 37, n. 13, p. 1490-1498, 2019.

ZAMPARO, P.; CORTESI, M.; GATTA, G. The energy cost of swimming and its determinants. *European Journal of Applied Physiology*, v. 120, n. 1, p. 41-66, 2020.