



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
COORDENAÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO

Disciplina: Treinamento Desportivo

Nível: Mestrado Acadêmico

Área: “Biodinâmica do movimento humano”

Carga horária: 45 h

Créditos: 3,0

Código: EFJ705

Ementa:

Conceituação de esporte e treinamento desportivo; composição do treinamento desportivo; taper; overtraining; efeitos da manipulação das cargas do treinamento de força; genética e esporte; treinamento a longo prazo; seleção de talentos esportivos.