

	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desportos	
	Departamento:	Ginástica	

Disciplina: Metodologia do Treinamento Esportivo			Código: EFN470
Carga horária por período:	Teórica: 30 h.	Prática: 30 h.	Créditos: 03
Requisitos: xxxx			Período: 6º

Ementa:

Estudo da estrutura e da organização do treinamento desportivo e experimentação da metodologia específica, face às relações interdisciplinares no contexto esportivo.

Objetivo geral:

Estudar o treinamento esportivo, para possibilitar o planejamento e a organização das diferentes etapas de treinamento dos esportes individuais e coletivos.

Objetivos específicos:

- Definir e classificar o treinamento esportivo.
- Citar as relações do treinamento esportivo com as outras áreas de conhecimento.
- Definir e classificar as qualidades físicas.
- Planejar e organizar um programa de treinamento esportivo para esporte individual e coletivo.

Conteúdo programático:

- Evolução do treinamento esportivo.
- Composição do treinamento esportivo e qualidades físicas.
- Princípios do treinamento esportivo.
- Estruturas do treinamento: Sessões de treinos, microciclos, mesociclos, macrociclos, periodização e planos de expectativa.

- Aquecimento e avaliação e prescrição de exercícios aeróbios.
- Planejamento.
- Métodos Contínuos.
- Método Intervalado e Método em circuito.
- Prescrição de treinamento a partir do ácido láctico e limiar anaeróbio.
- Princípios fisiológicos e metodológicos do treinamento de força.
- Testes de força.
- Periodização no treinamento de força.
- Princípios fisiológicos e metodológicos do treinamento de flexibilidade.
- Treinamento a longo prazo e treinamento técnico.
- Treinamento em altitude.
- Treinamento e temperatura ambiente.

Metodologia:

- Aulas teóricas e práticas
- Palestras e debates científicos

Avaliação:

A avaliação será realizada de forma teórica e prática.

Bibliografia básica:

TUBINO, M.J.G.; MOREIRA, S.B. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2003.

FLECK, S.J.; SIMÃO, R. *Força: princípios metodológicos do treinamento*. São Paulo: Editora Phorte, 2007.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.

Bibliografia complementar:

MAGLISCHO, EW. *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo: Editora Manole, 1999.

WEINECK, J. *Treinamento ideal*. São Paulo: Editora Manole, 1999

SITES INDICADOS:

<http://www.scielo.br>

<http://www.periodicos.capes.gov.br>

<http://www.pubmed.com>

<http://www.rendimientodeportivo.com/Enlaces.htm>