



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

de São João del-Rei

Disciplina: TREINAMENTO ESPORTIVO				Período: 8º	Currículo: 2018
Docente (qualificação e situação funcional): Prof. Dr. Claudio Manoel Ferreira Leite				Unidade Acadêmica: DCEFS	
Pré-requisito: não há			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 72ha	C.H. Prática: 12ha	C. H. Teórica: 60ha	Grau: Licenciatura	Ano: 2019	Semestre: 2º
EMENTA					
Conceituação de Treinamento Esportivo. Componentes da carga, princípios e organização do treinamento esportivo em geral. Base teórica e procedimental do treinamento de Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação.					
OBJETIVOS					
Proporcionar ao aluno:					
• Compreender o conceito Treinamento esportivo de forma clara, bem como, compreender seus elementos de planejamento e organização; • Compreender os mecanismos adaptativos e os elementos básicos presentes no treinamento das capacidades motoras Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação. • Identificar e compreender métodos e processos de treinamento esportivo de Força, Resistência, Flexibilidade e Coordenação. • Ser capaz de atualizar seus conhecimentos pelo reconhecimento de fontes de informação e análise crítica de material bibliográfico. • Identificar contribuições do Treinamento esportivo à Educação Física.					
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
1. Conceituação do Treinamento esportivo. 2. Objetivos, Meios e Métodos de treinamento 3. Componentes da Carga: Estímulo/carga; Adaptação, Intensidade; volume; Pausa/recuperação 4. Os princípios do treinamento esportivo: da sobrecarga ; da especificidade; individualidade biológica; Relação ideal sobrecarga-recuperação; da Continuidade; do direcionamento da sobrecarga; da periodização; 5. O Treinamento dos Principais Requisitos Motores: Definições, Bases teóricas e Métodos de treinamento de <i>Força, Resistência, Flexibilidade e Capacidades Coordenativas</i> (participação no Seminário Mineiro de Comportamento Motor – UFMG). 6. Organização do Treinamento Esportivo: Planejamento/Periodização					

METODOLOGIA DE ENSINO
Aulas expositivas, dialogadas e práticas. Atividades presenciais e a distância.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
O conceito final será o resultado do somatório das notas alcançadas em atividades assim pontuadas: 2 Provas teóricas: 3,0 pontos (cada) 1 Trabalho teórico-prático: 3,0 pontos Participação: 1,0 ponto
BIBLIOGRAFIA BÁSICA
MARTIN, D.; CARL, K. ; LEHNERTZ, K. Manual de Teoria do Treinamento Esportivo. São Paulo: Phorte, 2006. 2008, 480 p. SILVA, L. R. R. Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes. 2ed, São Paulo: Phorte, 2010. 632 p. WEINECK, J. Treinamento Ideal. 9ed. São Paulo: Manole, 1999/2003.
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR
ABOARRAGE, N. Treinamento de força na água. São Paulo: Phorte, 2008. 195 p. ALTER, M. J. Ciência da Flexibilidade. 2ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1999. BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. Fundamentos do treinamento de força e do condicionamento. 3ed. Barueri: Manole, 2010. 592 p. BOMPA, T. O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002. 423 p. BOMPA, T. O. Treinando atletas de esporte coletivo. São Paulo: Phorte, 2005. 350 p. BOSCO, C. A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas. São Paulo: Phorte, 2007. 504 p. CHAGAS, M. H.; LIMA, F. V. Musculação: Variáveis estruturais. Belo Horizonte: Casa da Educação Física. 2ed. 2011. COELHO, L. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. <i>Motricidade</i>. v. 3; n. 4, p. 22-37, 2007. GALLAHUE, D. L.; DONELLY, K. Educação física desenvolvimentista para todas as crianças. São Paulo: Manole, 2009. GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Vol. 1; 1999. KRAEMER, W. J.; FLECK, S. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. São Paulo: Artmed, 4ed. 2017. KRAEMER, W. J.; FLECK, S. J. Treinamento de Força para Jovens Atletas. São Paulo: Manole, 2001.

216p.

NEWSHOLME, E.; LEECH, T.; DUESTER, G. **Corrida**: ciência do treinamento e desempenho. São Paulo: Phorte, 2006. 412 p.

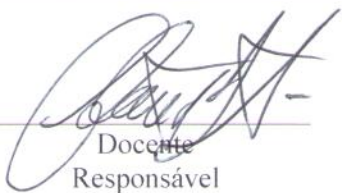
OLIVEIRA, P.R. (org.). **Periodização contemporânea do treinamento desportivo**: modelo das cargas concentradas de força, sua aplicação nos jogos desportivos - basquetebol, futebol de campo, futsal, voleibol e luta - judô. São Paulo: Phorte, 2008. 254 p.

PLATONOV, V. N.; BULATOVA, M. M. **A preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003. 388 p.

SAMULSKI, D. M.; MENZEL, H. J.; PRADO, L. S. **Treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 2013. 376p.

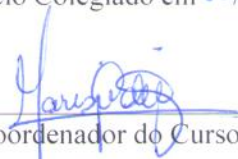
TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 13ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. 9ed. São Paulo: Manole, 1999/2003.



Docente
Responsável

Aprovado pelo Colegiado em 30/08/19



Coordenador do Curso

Profª Mª Marise Botti
-Coordenadora do Curso
de Educação Física
COEFI - UFSJ