UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA - UDESC
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CURRÍCULO: 2008/2

P R O G R A M A
QUINTA FASE

DISCIPLINA: Treinamento Esportivo
Código: **5TRES**
Carga Horária: 72h/a (créditos **04**)

I. EMENTA:

Histórico e evolução. Plano de desenvolvimento ao longo prazo. Princípios básicos. Métodos convencionais e alternativos. Mecanismos fisiológicos e variáveis influenciadoras e condicionantes. Treinamento para populações especiais. Periodização.

II. OBJETIVO GERAL

Proporcionar ao aluno condições satisfatórias para desempenhar a função de preparador físico de uma equipe. Despertar a consciência para as necessidades das opções de aplicação da preparação física no campo da atividade física. Oportunizar aos alunos através de atividades teóricos-práticas, condições de montar um plano de treinamento, constituído das fases de ante-projeto, diagnóstico, planejamento, fase básica, fase específica, fase de competição e transição.. Métodos para determinar curvas de volume, intensidade e performance.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os Princípios Científicos do Treinamento Desportivo e relacionar com as práticas correntes no processo de treino.
- Identificar as características básicas do processo de treinamento desportivo.
- Relacionar os princípios teóricos do treinamento com as exigências práticas do treino.
- Identificar os sistemas de transferências de energia que influenciam em cada qualidade física.
- Identificar os fatores intervenientes na preparação cardiopulmonar.
- Aplicar os métodos contínuos, fracionados e intervalados num contexto de treinamento.

- Identificar os fatores intervenientes na preparação neuromuscular e os métodos de treinamento aplicados ao treinamento da velocidade, força, flexibilidade.
- Estabelecer tomadas de decisão para a escolha da periodização diante do calendário, modalidades.
- Conhecer os conceitos básicos de ciclos de treinamento.
- Conhecer e refletir sobre os modelos de periodização e algumas concepções de treinamento;
- Conhecer e refletir sobre o controle, avaliação e prescrição das cargas de treinamento;
- Seleção, organização e prescrição de treinamento cardiopulmonar;
- Seleção, organização e prescrição de treinamento neuromuscular;
- Discutir o heterocronismo da aplicação das cargas nos microciclos, mesociclos e macrociclos.
- Montagem de planos de treinamento, planilhas semanais, mensais e anuais;
- Montagem periodização completa.

IV. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I

- Histórico do treinamento esportivo
- Princípios científicos do treinamento esportivo

UNIDADE II

- Treinamento cardiopulmonar
- Bases fisiológicas do treinamento cardiopulmonar
- Meios e Métodos do treinamento cardiopulmonar
- Base teórica e métodos de treinamento da potência e capacidade do sistema aeróbio, misto e anaeróbio

UNIDADE III

- Treinamento Neuromuscular
- Bases fisiológicas do treinamento neuromuscular
- Meios e métodos de treinamento neuromuscular
- Base teórica e métodos de treinamento de velocidade
- Base teórica e métodos de treinamento da resistência de força
- Base teórica e métodos de treinamento de força rápido-explosiva
- Base teórica e métodos de treinamento de força máxima e hipertrofia
- Base teórica e métodos de treinamento de flexibilidade

UNIDADE IV

- Novas tendências do treinamento esportivo.
- Variáveis do treinamento e conceito de cargas gerais e específicas.
- Controle e avaliação do treinamento (cargas, intervalo, duração, intensidade, densidade).
- Heterocronismo da aplicação das cargas e recuperação.
- Inter-relação entre o treinamento das qualidades físicas.

UNIDADE V

- Conceitos básicos da periodização do treinamento.
- Microciclos, mesociclos e macrociclos,
- Modelos de periodização e algumas concepções de treinamento.
- Periodização do treinamento da força.
- Periodização do treinamento nas modalidades de velocidade
- Periodização do treinamento nas provas de resistência
- Periodização de treinamento aplicado a modalidades, coletivas e individuais

UNIDADE VI

- Planejamento do treinamento e preparação de atletas em provas individuais e coletivas.
- Atividades desenvolvidas na fase de anteprojeto, diagnóstico e planejamento.
- Montagem de planos de treinamento, planilhas semanais, mensais e anuais;
- Montagem periodização completa.

UNIDADE VII

- Ciclo de palestras sobre preparação física em esportes individuais e coletivos

V. METODOLOGIA ADOTADA

- Aulas expositivas/ dialogadas
- Aulas práticas
- Palestras e seminários

VI. AVALIAÇÃO

- Prova escrita
- Trabalhos em grupo
- Seminários em grupo
- Trabalho final da disciplina

VII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BOMPA, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001. 257 p.

BOMPA, Tudor O.Treinamento total para jovens campeões.Barueri: Manole, 2002.248 p.

DANTAS, Estélio H. M. A prática da preparação física. 5. ed., rev. e ampl. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 463 p.

VIII. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

OMPA, Tudor O. Treinando atletas de desporto coletivo.São Paulo: Phorte,2005. 350 p.

MAGLISCHO, Ernest W. Nadando o mais rápido possível. 3. ed. Barueri: Manole, 2010. 704 p.

PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008. 887 p.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 1061 p.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício - Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole, 2005. 576 p.

IX. OBSERVAÇÕES

Programa Aprovado Pelo Em :____/____/____

Chefe De Departamento : _____

Diretor De Ensino :_____