UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário -Trindade – 88.040-900 - Florianópolis - SC - Brasil
Fone: 48 3721-9462 - Fax: 48 3721-9368
e-mail: def@cds.ufsc.br - secretariadef@cds.ufsc.br

Curso: Licenciatura em Educação Física

P R O G R A M A D E E N S I N O

Código: **DEF 5133** Disciplina: **Treinamento Esportivo I**
Pré-requisito: **DEF 5126**
Carga Horária: 36 h/a

EMENTA:

Bases gerais da teoria do treinamento. Princípios do treinamento. O Processo de treinamento: preparação física, técni-tática e psicológica. Periodização e ciclos. Bases biológica-pedagógicas para o treinamento da criança e do adolescente.

OBJETIVO GERAL:

Introduzir os conceitos fundamentais da teoria do treinamento, possibilitando a elaboração de planos simplificados e a aplicação apropriada dos meios de treinamento na iniciação e especialização esportiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Discutir os conceitos básicos do treinamento esportivo, sua evolução e seus princípios científicos, a partir de uma revisão histórica;
- Identificar e descrever as características principais dos diversos fatores componentes (preparações) do treinamento;
- Discutir a elaboração de planos simplificados de treinamento, analisando a significância da periodização e dos ciclos;
- Refletir sobre as orientações gerais e conseqüências da prática esportiva sistematizada com crianças e adolescentes.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I - Bases gerais da teoria do treinamento:
- Treinamento e treinabilidade do ser humano: definições e objetivos;
- O treino como processo de adaptação;
- Breve revisão das adaptações induzidas pelo treinamento;
- Evolução histórica do treinamento esportivo;
- Análise dos crescentes resultados esportivos.

UNIDADE II - Princípios científicos do treinamento:
- Individualidade biológica;
- Adaptação;
- Sobrecarga;

- Continuidade;
- Interdependência volume-intensidade;
- Especificidade.

UNIDADE III - O processo de treinamento:
- Preparação física;
- Preparação técnico-tática;
- Preparação psicológica;
- Preparação intelectual.

UNIDADE IV - Organização do treinamento esportivo:
- O treinamento total de Mollet;
- Tipos de planos;
- Periodização;
- Ciclos;
- Avaliação dotreinamento - aspectos gerais.

UNIDADE V - Bases biológico-esportivas para treinamento de crianças e adolescentes:
- Características gerais do desenvolvimento infantil e os efeitos da prática sistemática de atividades físicas;
- Implicações da especialização esportiva precoce;
- Particularidades na organização do treinamento.
-

BIBLIOGRAFIA

01 - ASTRAND, P.O. e RODHAL, K. Tratado de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Interamericana, 1980.

02 - BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento esportivo. São Paulo: EPU., 1981.

03 - BOMPA, T.O. Theory and methodology. Dubuque, Iowa: Kendall Hult, 1983.

04 - FERNANDES, J.L. O treinamento desportivo. São Paulo: EPU, 1981.

05 - HEGEDUS, J. Treinamento esportivo. São Paulo: Esportes e Educação, 1979.

06 - MATVEYEV, L. Fundamentals of sports training. Moscou: Progress Publishers, 1981.

07 - PINI, M.C. Fisiologia esportiva. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan, 1978.

08 - ROCHA, P.S.O. e CALDAS, P.R.L. Treinamento desportivo. Brasília: MEC, 1978.

09 - TUBINO, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. Rio de Janeiro: IBRASA, 1980.

10 - WEINECK, J. Manual do treinamento esportivo. São Paulo: Ed. Manole, 1986.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no endereço “http://www.def.ufsc.br/formularios”