

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA: TEORIA E PRÁTICA DO TREINAMENTO DESPORTIVO
CRÉDITOS: 2.4.0 (90H)

Plano de Curso

EMENTA: Evolução do treinamento desportivo. Princípios científicos do Treinamento Desportivo. Fundamentos do treinamento desportivo. Métodos de treinamento. Periodização e organização do treinamento desportivo. Qualidades e Capacidades Físicas. Mecanismos fisiológicos do treinamento desportivo.

OBJETIVOS

Auxiliar no desenvolvimento de conhecimentos teórico-práticos dos diversos aspectos relacionados às características gerais, bases científicas e planejamento do treinamento desportivo.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Unidade I

- Conceitos e características gerais do treinamento desportivo.
- Treinamento ao longo da história.
- Princípios do treinamento desportivo.

Unidade II

- Qualidades físicas intervenientes na performance e na saúde.
- Métodos de treinamento.
- Avaliação da carga de treino.
- Fatores Complementares do treinamento.

Unidade III

- Planejamento do treinamento.
- Periodização do treinamento.

METODOLOGIA

Aulas expositivas dialogadas, estudos dirigidos, grupos de debate, atividades de pesquisa, realizadas com o auxílio da bibliografia e de recursos áudio-visual. Aulas práticas e aulas de campo para vivência dos conteúdos teóricos.

AValiação

Frequência e participação nas atividades propostas.
Avaliações teóricas e práticas.
Apresentação de trabalhos e seminários.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BARBANTI, Valdir José. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

FERNANDES, José Luis. **O treinamento desportivo: procedimentos, organizações, métodos**. São Paulo: EPU, 1981.

GOMES, Antônio C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. PortoAlegre: Artmed, 2002.

MATVEEV, Lev P. **Treino desportivo: metodologia e treinamento**. Guarulhos: Phorte., 1997.

TUBINO, Manoel J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: IBASA, 1984.

VERKHOSHANSKI, Yuri V. **Treinamento desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.