FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA UNIR	PROGRAMA DE DISCIPLINA CURSO: PÓS - GRADUAÇÃO

CÓDIGO: ESDFTSDES	DISCIPLINA: TREINAMENTO DESPORTIVO	PRÉ - REQUISITO: FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

CARGA HORÁRIA: 80	CRÉDITOS: 04	DEPARTAMENTO: EDUCAÇÃO FÍSICA

EMENTA: Estruturar de forma organizacional e científica, a curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para atletas. Prescrever cientificamente a curto, médio e longo prazo um programa de treinamento físico técnico e tático para atletas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I - OS FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO

1.1 - Conceito e definições de Treinamento Desportivo
1.2 - Evolução do Treinamento Desportivo através dos tempos
1.3 - As modernas Escolas de Treinamento Desportivo
1.4 - Os Princípios Científicos e Organizacionais do Treinamento Desportivo

UNIDADE II - O TREINAMENTO DESPORTIVO COMO ORGANIZAÇÃO

2.1 - O Planejamento de um Treinamento de alto rendimento
2.2 - O Plano de Expectativas e suas etapas
2.3 - Os Ciclos do Treinamento : tipos, fases e divisões
2.4 - Estruturação e Operacionalização das fases e divisões de um Treinamento
2.5 - Determinação das Curvas de Direção do Treinamento
2.6 - Determinação da carga de treinamento nas unidades de trabalho

UNIDADE III - Unidade III - CINEANTROPOMETRIA E TREINAMENTO DESPORTIVO

3.1 - Diagnóstico antropométrico
3.2 - Diagnóstico metabólico
3.3 - Diagnóstico neuromuscular
3.4 - Diagnóstico psico-social
3.5 - Diagnóstico biomecânico

UNIDADE IV - OS MÉTODOS DE TREINAMENTO

4.1 - Os Métodos de Treinamento Cardio-pulmonar:
- 4.1.1 - Os métodos Contínuos
- 4.1.2 - Os métodos Intervalados
- 4.1.3 - Os métodos Fracionados
- 4.1.4 - Os métodos Adaptativos

4.2 - Os Métodos de Treinamento Neuro-muscular:
- 4.2.1 - O treinamento com pesos e alteres
- 4.2.2 - O treinamento da flexibilidade
- 4.2.3 - Formas especiais de treinamento com sobrecarga

BIBLIOGRAFIA:

AIRES, M.M. (1991) **Fisiologia.** Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 795 p.

ALFIERI, R.G. & DUARTE, G.M. (1993) **Marcondes, exercício e o coração.** 2 ed., Rio de Janeiro, Cultura Médica, 567p.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1987) **Guia para teste de esforço e prescrição de exercício.** Rio de Janeiro, Revinter, 435P

ARAUJO, W.B. (1986) **Ergometria e cardiologia desportiva**. Rio de Janeiro, MEDSI, 557 p.

ASTRAND, P.O & RODAHL, K. (1980) **Tratado de fisiologia.** 2 ed., Rio de Janeiro, Interamericana, 617 p.

DANTAS, Estélio H.M. (1995) **A prática da preparação física.** 3 ed., Rio de Janeiro,SHAPE, 321 p.

FARINATTI, P. & MONTEIRO, W. (1992) **Fisiologia e avaliação funcional.** Rio de Janeiro, Sprint, 304 p.

FOX, E.L., BOWERS, R.W. & FOSS, M.L. (1991) **Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos.** 4 ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 518p.

GIAM, C.K. & TEH, H.C. (1989) **Medicina desportiva, exercícios para aptidão física: um guia para todos.** São Paulo, Santos, 260 p.

GUYTON, A .C. (1988) **Fisiologia humana.** 6 ed., Rio de Janeiro, Guanabara koogan, 564p.

HOLLMANN, W. & HETTINGER, T. (1989) **Medicina de esporte.** São Paulo, Manole, 677p.

LEITE, P.F. (1985) **Aptidão física, esporte e saúde: prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares, metabólicas e psicossomáticas.** Belo Horizonte, Santa Edwiges, 224 p.

KATCH, F.I. & McARDLE, W.D. (1990) **Nutrição, controle de peso e exercício.** 3ª ed., Rio de Janeiro, MEDSI, 372p.

MATHEWS, D.K. & FOX, E.L. (1979) **Bases fisiológicas da Educação Física e dos Desportos.** 2ª ed., Rio de Janeiro, Interamericana, 340 p.

TUBINO, Manoel J.G. (1985**) Metodologia científica do treinamento desportivo.** 3ª ed., São Paulo, IBRASA, 435 p