



CÓDIGO: MH 400

NOME: INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO EM ESPORTES

OF:S-2 T:02 P:02 L:00 O:00 D:00 E:00 HS:04 SL:04 C:04

Ementa:

Classificação e identificação das capacidades e habilidades motoras condicionantes e coordenativas. Classificação e identificação dos fatores determinantes e limitantes nas atividades físicas, relacionadas com as capacidades motoras. Princípios do treinamento esportivo Bases de planejamento. Adaptação do treinamento para a situação do ensino formal.

Objetivos:

- Proporcionar oportunidade para a reflexão sobre o treinamento desportivo dentro do sistema social nacional;
- Conhecer as teorias e princípios gerais do treinamento adaptando-os às diferentes manifestações do desporto;
- Possibilitar o entendimento das diferentes capacidades biomotoras e a sua relação com os diferentes sistemas orgânicos;
- Dominar a aplicação dos métodos e meios de treinamento das diferentes capacidades biomotoras de acordo com as diferentes manifestações do desporto;
- Oportunizar e conscientizar sobre a importância do controle do treinamento como processo de muitos anos.

Estratégias:

- Aulas expositivas.
- Aulas de aplicação prática dos conhecimentos.
- Discussão de textos (artigos técnicos e capítulos de livros);.
- Participação de palestrantes convidados.
- Visitas instituições públicas ou particulares de prática de treinamento desportivo.

Conteúdo Programático:

- As funções sociais do desporto e os principais aspectos do movimento desportivo;
- Objetivos, tarefas e principais aspectos do processo de treinamento desportivo;
- Estudo das diferentes capacidades biomotoras: coordenação, força, resistência, velocidade, flexibilidade; particularidades da composição dos meios e métodos de treinamento;
- Treinamento na fase de preparação básica do desportista;
- Treinamento na fase de iniciação desportiva especializada;
- Controle das diferentes capacidades biomotoras na perspectiva longitudinal do processo de treinamento.

CrITÉrios de Avaliação:

- Participação nas aulas teóricas e práticas
- Resumo e discussão de textos
- Prova escrita
- Trabalhos individuais ou em pequenos grupos



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE DISCIPLINA**



CÓDIGO: MH 400

NOME: INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO EM ESPORTES

Bibliografia:

ELLIOT, B. MESTER, J., *Treinamento no Esporte - aplicando Ciência no Esporte*. São Paulo, Phorte, 2000.

FLECK, S. KRAEMER, W.J., *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. 2ed. Porto Alegre, 1999.

MEINEL, K. *Teoria da Motricidade esportiva sob o aspecto pedagógico*. Rio de Janeiro, Livro técnico, 1984.

VERKHOSHANSKI, V., *Treinamento Desportivo*. Porto Alegre, Artmed, 2001.

WEINECK J. *Treinamento Ótimo*. São Paulo, Ed. Manole, 1999.