



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO: Licenciatura em Educação Física		
DISCIPLINA: TREINAMENTO DESPORTIVO	CÓDIGO:	
CARGA HORÁRIA: 68h	CRÉDITOS: 04	
CH TEORIA: 38	CH PRÁTICA: 20	CH EXTENSÃO: 10

EMENTA
Evolução histórica do treinamento. Principais mecanismos fisiológicos: sistemas neuromuscular e cardio-respiratório. Princípios científicos. A organização: a periodização, ciclos e comissão técnica. A preparação técnico-tática. Condicionamento físico nos diversos esportes. Os vários meios de preparação física. A preparação psicológica. O controle do treinamento
BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA
FAIGENBAUM, Avery, WESTCOTT, Força e potência para atletas jovens . São Paulo: Ed. Manole, 2001. DANTAS, E. H.M. A prática da preparação física . 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995. MATVEEV, LEV P. Treino desportivo: metodologia e treinamento . Guarulhos: Phorte, 1997.
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR
BARBANTE, V. Treinamento físico, bases científicas . São Paulo: Baleeiro, 1996. TUBINO, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo . 11ª. ed. São Paulo: IBRASA, 1993. ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento Desportivo . Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport., 1992 GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização . Porto Alegre: Artmed, 2002. VERKHOSHANSKI, YURI V. Treinamento desportivo: teoria e metodologia . Porto Alegre: Artmed, 2001