



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR LITORAL

PROGRAD
UFPR
Sem: 178
Ass: GP

Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física

Ficha 1 (permanente)

Unidade Didática: Treinamento Esportivo				Código: SLEF43			
Natureza:		<input type="checkbox"/> Obrigatória <input checked="" type="checkbox"/> Optativa					
		<input checked="" type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Anual <input type="checkbox"/> Modular					
Pré-requisito: -		Co-requisito: -		Modalidade: <input checked="" type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Totalmente EaD <input type="checkbox"/> % EaD*			
CH Total: 60	CH semanal: 04	Padrão (PD): 60	Laboratório (LB): 0	Campo (CP): 0	Estágio (ES): 0	Orientada (OR): 0	Prática Específica (PE): 0
EMENTA (Unidade Didática) <p>Os fundamentos e princípios do treinamento esportivo. Métodos de treinamento, periodização e planejamento. Psicologia do Esporte aplicado ao exercício, esporte amador e de alto rendimento.</p>							
Chefe de Departamento ou Unidade equivalente: Leoncio José de Almeida Reis							
Assinatura:							

*OBS (1): ao assinalar a opção % EAD, indicar a carga horária que será à distância.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento esportivo: estruturação e periodização**. 2º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

WEINBERG, Robert; GOLD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**. 9º Ed. São Paulo: Manole, 2003.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

VIEIRA, F.G. **Métodos de treinamento em musculação: periodização e variações dos principais sistemas de treinamento**. São Paulo: Icone, 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2º Ed. Barueri: Manole, 2009.

SULLIVAN, A.; ANDERSON, S. J. **Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo**. Barueri: Manole, 2004.

FREITAS, D. S.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 11, n. 4, p. 457–465, 2011. [DIGITAL]

NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da Carga de Treinamento: A Percepção Subjetiva do Esforço da Sessão é um Método Confiável? **Revista da Educação Física**, v. 21, n. 1, p. 1–11, 2010. [DIGITAL]