

Disciplina	Avaliação, Programação e Monitorização do Treinamento Físico e Esportivo
Regime	Optativa
Carga horária	30 horas
Créditos	2
Periodicidade de oferecimento	Semestralmente
Docente(s) envolvido(s)	Pedro Balikian Júnior

Ementa

Estratégias de avaliação e organização do treinamento físico aplicado ao esporte. Especificidades, prescrição e orientação do treinamento resistido para o desenvolvimento e/ou manutenção dos componentes morfológicos, funcionais e neuromotores para melhoria no desempenho atlético. Treinamento de capacidades oxidativas e das vias não dependentes de oxigênio em diferentes cenários de prática. Compreender as especificidades do treinamento de alto rendimento e sua aplicabilidade no cenário esportivo.

Bibliografia básica

- 1) BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. Phorte, 2002.
- 2) BANGSBO J. Performance in sports--With specific emphasis on the effect of intensified training. Scand J Med Sci Sports. 2015;25 Suppl 4:88-99.
- 3) FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006.. xi, 375 p.
- 4) KRAEMER, William J.; FLECK, Steven J. Otimizando o treinamento de força: programas de periodização não-linear. São Paulo: Manole, 2009. 277 p.
- 5) MCMANUS AM, ARMSTRONG N. Physiology of elite young female athletes. Med Sport Sci. 2011; 56:23-46.
- 6) PAVLIK G, MAJOR Z, VARGA-PINTÉR B, JESERICH M, KNEFFEL Z. The athlete's heart. Part I (Review). Acta Physiol Hung. 2010 Dec;97(4):337-53.
- 7) PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch. Treinamento desportivo para nadadores de alto nível. São Paulo: Phorte, 2005.
- 8) RØNNESTAD BR, MUJKA I. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. Scand J Med Sci Sports. 2014 Aug;24(4):603-12.
- 9) SUCHOMEL TJ, NIMPHIUS S, BELLON CR, STONE MH. The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. Sports Med. 2018 Apr;48(4):765-785.
- 10) WŁODARCZYK M, ADAMUS P, ZIELIŃSKI J, KANTANISTA A. Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes-A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 May 14;18(10):5257. doi: 10.3390/ijerph18105257. PMID: 34069249; PMCID: PMC8156188.
- 11) ZATSIORSKY, Vladimir M.; KRAEMER, William J. Ciência e prática do treinamento de força. 2. ed. São Paulo, SP: Phorte, 2008. 254 p.