



Disciplina: EFC5756-Natação Mista: Treinamento
Carga Horária: 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

Planejamento do treinamento da natação. Componentes do treinamento: Volume, intensidade, densidade e complexidade. Treinamento dos quatro estilos. Controle do treinamento. Fatores que influenciam a capacidade de performance esportiva.

2. OBJETIVO GERAL

Aprofundar a discussão dos conceitos e métodos do treinamento esportivo moderno, possibilitando a elaboração de um plano anual para a natação, selecionando convenientemente os meios e técnicas de preparação condizente com a realidade regional.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar planos de treinamento, justificando a sua estrutura de acordo com os princípios gerais do treinamento e as características da modalidade;
- Obter um desempenho que possibilite a participação em competições regionais.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I – Conceitos Fundamentais.

- Treinamento de resistência base nos quatro estilos (crawl, costa, peito e golfinho);
- Identificação e composição das cargas de treinamento, volume e intensidade;
- Aplicação de métodos que possibilitem a correção das técnicas. O ciclo carga – recuperação no treinamento esportivo.

4.2. Unidade II - Métodos Especiais e Programas de Controle no Treinamento das Principais:

- Formas de Exigência Motora;
- Força;
- Resistência;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação.

4.3. Unidade III - Planejamento de uma temporada:

- O planejamento anual, semanal e diário;
- Período do início da temporada, período formação e competição;
- Treinamento de velocistas, meio fundo e fundo.

4.4. Unidade IV - O treinamento técnico-tático, psicológico e intelectual dos atletas:

- A técnica esportiva: aprendizagem e aperfeiçoamento;
- Estratégia e tática;
- A preparação psicológica;
- A preparação intelectual.

4.5. **Unidade V - Fatores que influenciam a capacidade de performance esportiva:**

- Biotipologia;
- Nutrição;
- Aclimação e adaptação a altitude e fusos horários;
- Recursos ergogênicos e doping.

4.6. **Unidade VI – A natação em Santa Catarina e no Brasil: discussão das organizações competitivas**

- E implicações para o planejamento do treinamento

5. **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. São Paulo. Summus editorial, 1983.

ANDERSON, Bob. Ed. Burke e Bill Pearl. **Entrando em forma programa de exercícios para homens e mulheres**. São Paulo. Editora Summus, 1996.

ASTRAND, Per-Olof. Rodahl, Kaare. **Tratado de fisiologia do exercício**. Rio de Janeiro, Interamericana, 1980.

BOMPA, Tudor e Lorenzo J. Cornacchia. **Treinamento de força consciente, estratégia para ganho de massa muscular**. São Paulo. Editora Phorte, 2000.

BOMPA, Tudor. **A periodização no treinamento esportivo**. São Paulo. Editora Manole, 2001.

DELAVIER, Frédéric. **Guia dos movimentos de musculação: abordagem anatômica**. São Paulo, Editora Manole. 2000.

ELLIOTT, Bruce e Joachim Mester. **Treinamento no esporte aplicado ciência no esporte**. São Paulo. Phorte Editora. 2000.

GUILLET, R; J. Genéty e E. Brunet-Cuedj. **Medicina do esporte**. São Paulo. Editora Masson, 1983.

HAY, James G. e J. Galvin Reid. **The mechanical bases of human motion**. Prentice-Hall Englewood Cliffs, J.J. 1982.

KISS, Maria Augusta Peduti DalMolin. **Avaliação em Educação Física**. São Paulo. Editora Manole, 1987.

MANDO, Juan Mamuel Garcia, Manuel Navarro Valdivieso e José Antônio Ruiz Caballero **Pruebas para la valorizacion de la capacidad motriz en el deporte**. Madrid. Gymnos Editorial Desportivas, S.L. 1986.

MANSO, Juan Manuel Garcia, Manuel Navarro Valdivieso e José Antônio Ruiz Caballero. **Planificacion del entrenamiento deportivo**. Madrid. Gymnos Editorial Deportiva, S.L, 1996.

MITRA, Gheorghe e Alexandru Mogos. **O desenvolvimento das qualidades motoras no Jovem atleta**. Lisboa. Livros Horizonte, 1982.

PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch. **El entrenamiento deportivo teoria y metodologia**. Barcelona. Editorial Paido Tribo, 1970.