

Disciplina	Bases Científicas do Treinamento
Regime	Optativa
Carga horária	60 horas
Créditos	4
Periodicidade de oferecimento	Semestralmente
Docente(s) envolvido(s)	Fabiano de Souza Fonseca e Luiz Augustemak

Ementa

Estudo da evolução teórica e metodológica das ciências do treinamento. Fundamentos e princípios do treinamento esportivo em diferentes etapas do processo de desenvolvimento. Modelos atuais de treinamento físico, esportivo e funcional. Planejamento de treinamento a longo prazo. Fundamentos da prescrição de treinamento para o desempenho físico, esportivo e funcional.

Bibliografia básica

- 1) AFONSO, José et al. A systematic review of meta-analyses comparing periodized and non-periodized exercise programs: Why we should go back to original research. *Frontiers in Physiology*, p. 1023, 2019.
- 2) BARBANTI, Valdir José. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2. ed. rev. ampl. São Paulo: Edgard Blücher, 2011. vii, 214 p
- 3) BOMPA, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002. 423 p.
- 4) FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. *J. Strength Cond. Res.*, v.15, no. 1, p.109-115, 2001.
- 5) GOMES, Antônio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 276 p.
- 6) De FOSS, Merle L.; KETEVIAN, Steven J. Fox, bases fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010. xxiv, 560 p.
- 7) JEFFRIES, A. C., MARCORA, S. M., COUTTS, A. J., WALLACE, L., McCALL, A., & Impellizzeri, F. M. (2021). Development of a revised conceptual framework of physical training for use in research and practice. *Sports Medicine*, 1-16.
- 8) MARSHALL J, BISHOP C, TURNER A, HAFF GG. Optimal Training Sequences to Develop Lower Body Force, Velocity, Power, and Jump Height: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Med.* 2021 Jun;51(6):1245-1271. doi: 10.1007/s40279-021-01430-z.
- 9) SAW, A. E., MAIN, L. C., & GASTIN, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281-291.
- 10) WEINECK, Jurgen. Biologia do esporte. 7. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2005. 758 p.

Artigos científicos publicados em periódicos especializados serão utilizados como literatura complementar, podendo ser atualizados a cada oferta da disciplina.