



PROGRAMA DE DISCIPLINA

Escola de Arbitragem da FERJ - EAFERJ

Curso de Formação de Árbitros de Futebol

DISCIPLINA

Código

PFA

Nome

PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES

Carga Horária Mínima

40 h/a

Período

1º e 2º semestre de cada ano

EMENTA:

- ⇒ Conhecer e identificar as valências físicas necessárias para o bom desempenho de um árbitro de futebol.
- ⇒ Estabelecer a relação entre a qualidade da performance do árbitro às atividades utilizadas para desenvolver as valências físicas.
- ⇒ Reconhecer a importância de ter tais habilidades desenvolvidas para a conquista da qualidade em sua atuação enquanto árbitro de futebol.

OBJETIVO GERAL:

Desenvolver as habilidades necessárias para a formação e condicionamento físico dos alunos tendo como meta a conquista da competência física que qualifique sua atuação enquanto árbitro.

AVALIAÇÃO:

A avaliação será parte do processo permeando aspectos qualitativos (postura, assiduidade, interesse e participação nas aulas) e quantitativos (a partir das simulações e dos testes realizados).

Destaco ainda que bimestralmente serão realizados simulados com o objetivo de gradualmente preparar os alunos para a realização do teste padrão da FERJ.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Qualidades/Valências físicas

- 1) **Velocidade** = Qualidade neuromuscular que permite a execução de uma ação rápida em uma mesma direção com intensidade máxima e breve duração.

1.1) Velocidade de reação (tempo de reação) – Capacidade de tempo que a pessoa responde a um estímulo.

1.2) Velocidade de deslocamento (velocidade de movimento) – Capacidade de um indivíduo deslocar-se o mais rápido possível de um ponto a outro.

1.3) Velocidade dos membros (velocidade segmentada) – Capacidade de movimentar os membros o mais rápido possível.

2) **Força** = Possibilidade que um indivíduo tem através de um grupo muscular produzir tensão, vencendo a resistência no ato de empurrar, tracionar ou sustentar.

2.1) Força dinâmica (isotônica) - É a força que tem como intuito suportar o peso do corpo em movimento durante um período de tempo.

2.2) Força estática (isométrica) – Tipo de força que produz calor, mas não a produção de trabalho em forma de movimento.

2.3) Força explosiva (rápida) - É o máximo de energia num ato explosivo.

3) **Equilíbrio** = É a ação do músculo e das coordenadas neuromuscular de produzir gestos que constituem uma só ação.

3.1) Equilíbrio dinâmico – É o equilíbrio conseguido em movimento.

3.2) Equilíbrio estático – É o equilíbrio conseguido em uma determinada posição.

3.3) Equilíbrio recuperado – É a recuperação do equilíbrio numa posição qualquer.

4) **Coordenação** = É a qualidade que as pessoas tem de executar movimentos com integração progressiva de aquisições na realização de movimentos com menor gasto energético.

5) **Ritmo** = Variação regular com repetições periódicas.

6) **Agilidade** = Possibilidade de mudança de direção com o menor tempo possível.

7) **Resistência** = É a possibilidade de se manter uma atividade durante um determinado período de tempo.

7.1) Resistência aeróbica – Capacidade de se manter um esforço em Steady-State, provocando o retardo ou ausência da fadiga.

7.2) Resistência anaeróbica – Capacidade de se manter um determinado esforço o máximo possível em déficit de oxigênio.

7.3) Resistência muscular localizada – Capacidade de se manter o maior tempo possível repetições de exercícios com a mesma eficiência.

8) **Flexibilidade** = Capacidade músculo-esquelético de realizar determinadas ações dentro dos limites ideais para uma boa realização do exercício.

9) **Descontração (relaxamento)** = Fenômeno neuromuscular resultante de uma redução da tensão na musculatura.

9.1) Descontração diferencial – É a forma de descontrair um grupo muscular não específico para um determinado ato motor.

9.2) Descontração total – É a forma utilizada para descontrair e recuperar-se de um esforço que tenha levado a pessoa a uma mobilização mental.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

BARBANTI, V. J. Treinamento Físico - Bases Científicas. 2ª ed. São Paulo, Ed. CLR Balieiro, 1988.

FERNANDES, J. F. A Prática da Avaliação Física. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

MacArdle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho. 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998. 695p.

MARINS, J. C. B; GIANNICHI, R. S. Avaliação & Prescrição de Atividade Física - Guia Prático. Rio de Janeiro: Shape, 1996.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

TUBINO, M.J.G; F.M; GARRIDO, F. A. C. Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte. SENAC Editoras; 2007.

TUBINO, M. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. 11ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1993