

Métodos e Processos de Treinamentos / Período: 7

Professor: Mauriano Lúcio de Freitas (Especialista)

CH: 80h

Ementa:

Evolução e histórico dos processos de treinamentos desportivos, princípios de treinamentos, estruturação, periodização e ciclos de treinamento nas escolas modernas, Diversas teorias, preparação cardiopulmonar e neuromuscular. A preparação física nos desportos coletivos e individuais. Bateria de testes, aspectos biomecânicos do movimento.

Competências:

Possibilitar ao aluno a compreensão da periodização do treinamento desportivo, preparando-o para compreender o fenômeno da prescrição do exercício físico enquanto elemento envolvido na manutenção e/ou promoção da saúde.

Habilidades:

Conhecer a história do treinamento desportivo, a evolução dos métodos de treinamento e seu estágio atual. Analisar, definir e conceituar as terminologias específicas do treinamento desportivo. Entender os princípios do treinamento desportivo e seus componentes, bem como, as capacidades motoras e a sua inserção no plano do treinamento. Entender e discutir os efeitos do treinamento desportivo sobre o organismo humano considerando as diferentes valências físicas. Compreender e relacionar os principais métodos de treinamento com a aquisição e a manutenção da saúde.

Metodologia:

Participação em fóruns no AVA
Aprendizagem baseada em Estudo de Caso
Aprendizagem baseada em Projetos
Aprendizagem baseada em Metodologias Ativas;
Participação em Estudos Dirigidos em Grupo ou individual;
Participação em webconferências;
Provas Presenciais e Online;
Realização de exercícios e outros meios em que possam ser observadas as atitudes e os conhecimentos construídos/adquiridos pelo aluno.

Conteúdo Programático:

Aspectos Gerais Sobre a Teoria do Treinamento
Breve revisão sobre a evolução do treinamento
Classificação das modalidades esportivas
Contribuição aeróbia e anaeróbia em diferentes eventos
Breve revisão sobre as adaptações determinadas pelo treinamento
Princípios do Treinamento Esportivo
Individualidade biológica ou das diferenças individuais
Sobrecarga
Adaptação
Especificidade
Inter-relação volume e intensidade
Continuidade
Reversibilidade
Relação entre capacidades físicas e desempenho
Resistência e aspectos energéticos
Força e aspectos energéticos
Velocidade e aspectos energéticos
Agilidade
Flexibilidade
Equilíbrio
Métodos de Preparação Física (Cíclicos e Acíclicos)
Treinamento Contínuo
Treinamento Intervalado
Treinamento de Velocidade/Sprints
Treinamento de Força
Treinamento Pliométrico
Treinamento em Circuito
Planejamento e Periodização do Treinamento
Aspectos gerais da periodização
Ciclos do treinamento
Modelos tradicionais e alternativos de periodização

Sistema de Avaliação:

Serão distribuídos 100 (cem) pontos para cada disciplina, com preponderância das avaliações presenciais em relação as demais atividades a distância como define o Decreto no 5.622/05, a saber:
25% da nota atribuída a avaliações online e atividades de sistematização;
5% da nota atribuída a Fóruns avaliativos e web conferências;
10% da nota atribuída a Estudos Dirigidos em grupo ou individual;
60% da nota atribuída a provas individuais e presenciais.
Caso o aluno não alcance no mínimo 60% da pontuação distribuída, haverá a Avaliação Suplementar com as seguintes características:
Todo o conteúdo da disciplina.
Valor: 100 pontos
Pré-requisito: Resultado Final ≥ 20 e < 60
Regra: (Resultado Final + Nota Prova Suplementar) / 2
Média final para Aprovação: ≥ 60 pontos

Bibliografia Principal:

BARBANTI, Valdir F. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2. ed. São Paulo: Blucher, 2017. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/176571/pdf/0>.
CASSIDORI JUNIOR, José; SILVA, Jackson José da. Treinamento esportivo. Curitiba: InterSaberes, 2020. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/185038/pdf/0>.
UCHIDA, Marco Carlos et al. Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191167/epub/0>.

Bibliografia Complementar:

BOSSI, Luis Cláudio. Treinamento funcional para mulheres. São Paulo: Phorte, 2014. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191197/epub/0>.

D'ELLA, Luciano. Guia completo de treinamento funcional. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2016. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191022/epub/0>.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento funcional: uma abordagem prática. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2015. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191004/epub/0>.

ROCHA, Alexandre Correia. Teoria e prática do treinamento personalizado. São Paulo: Phorte, 2018. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191242/epub/0>.

FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. Guia prático de avaliação física: uma abordagem didática, abrangente e atualizada. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2013. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/191169/epub/0>.

Por ser verdade, firmo o presente documento.
Ipatinga/MG - 12 de Junho de 2025



Thyciane Alvieira Gonsalves Freitas
Secretária Acadêmica