



PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.2	04	TREINAMENTO DESPORTIVO
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e práticas da educação física
Componentes Correlacionados		
Fisiologia do Exercício, Medidas e Avaliação, Estudo do Movimento		
Docente		
Roque Ribeiro Sanches Filho		
Ementa		
Estudo teórico-prático do processo de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

- Compreender os fundamentos teóricos do processo de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.
- Analisar as diferentes fases e etapas do treinamento desportivo, incluindo o planejamento, organização e avaliação.
- Conhecer os princípios do treinamento desportivo, tais como sobrecarga, especificidade, individualidade, reversibilidade, entre outros.
- Identificar as características e demandas físicas, técnicas e táticas das diferentes modalidades esportivas.
- Entender os fatores psicológicos e motivacionais envolvidos no processo de treinamento e sua influência no desempenho dos atletas.
- Conhecer os métodos e estratégias de treinamento utilizados nas diferentes modalidades esportivas.
- Familiarizar-se com os aspectos nutricionais e de recuperação física relacionados ao treinamento desportivo.

Habilidades

- Aplicar os conhecimentos teóricos na elaboração de programas de treinamento desportivo competitivo e não-competitivo.
- Planejar e organizar sessões de treinamento, considerando as necessidades e características dos atletas e modalidades esportivas.
- Utilizar adequadamente os diferentes métodos de treinamento e suas progressões.
- Avaliar o desempenho dos atletas e monitorar seu progresso ao longo do processo de treinamento.
- Adaptar as estratégias de treinamento de acordo com as mudanças nas condições dos atletas e as demandas da modalidade esportiva.
- Aplicar técnicas de motivação e psicologia do esporte para melhorar o desempenho e o engajamento dos atletas.
- Orientar os atletas em relação à nutrição adequada e práticas de recuperação física para rendimento.

Atitudes

- Demonstrar comprometimento ético e profissional no processo de treinamento desportivo.
- Valorizar a importância da prática esportiva para o desenvolvimento físico, emocional e social dos indivíduos.
- Estimular o trabalho em equipe, respeitando as diferenças individuais e promovendo um ambiente inclusivo e seguro.
- Buscar atualização constante, acompanhando as tendências e pesquisas na área de treinamento desportivo.
- Desenvolver a autonomia e o pensamento crítico na tomada de decisões relacionadas ao treinamento.
- Manter uma postura reflexiva e aberta ao diálogo, visando a melhoria contínua do processo de treinamento.
- Promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida por meio da prática regular de atividades físicas e esportivas.

Conteúdo Programático

- Breve revisão conceitual e evolução do treinamento
- Classificação das modalidades esportivas
- Aspectos dos treinos aeróbio e anaeróbio em diferentes esportes
- Revisão sobre as adaptações fisiológicas pelo treinamento
- Metodologia do Treinamento Desportivo
 - Princípios Científicos do Treinamento
 - Capacidades físicas e desempenho.
 - Resistência
 - Força
 - Velocidade
 - Agilidade
 - Flexibilidade
 - Equilíbrio
- Métodos e Sistemas de Treinamento / Cíclicos e Acíclicos
 - Treinamento Flexibilidade
 - Treinamento Contínuo
 - Treinamento Intervalado
 - Treinamento de Velocidade/Sprint
 - Treinamento de Força
 - Treinamento Pliométrico
 - Treinamento em Circuito
- Planejamento e Periodização do Treinamento
 - Aspectos gerais da periodização
 - Estrutura e organização da Sessão de Treino
 - Estrutura e organização do Microciclo
 - Estrutura e organização do Mesociclo
 - Estrutura e organização do Macrocycle
 - Modelos tradicionais e alternativos de periodização

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas/dialogadas; seminários; práticas; projeção de vídeos; debates, eventuais palestras.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª) Avaliação - AV1

Data- 11/09/2023

Valor- 10 pontos

2ª) Avaliação - AV2

Data- 30/10/2023

Valor- 10 pontos

3ª) Avaliação - AV3 (Intercomponentes)

Data- 20/11/2023

Valor- 10 pontos

PROVA FINAL (06/12/2023)

* Avaliação Intercomponentes pode alterar a data.

Recursos

Sala presencial, laboratórios de força, de habilidades, espaços abertos e material didático.

Referências Básicas

FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo São Paulo: Phorte Editora, 2007.

GOMES, Antonio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book.

PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.

PRENTICE, William E.. Princípios de treinamento atlético. 10 ed. RIO DE JANEIRO: Guanabara Koogan, 2002.

Referências Complementares

Dantas, Estélio H. M. Alongamento e flexionamento. 6 ed. Barueri: , 2018. E-book.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J.. Fundamentos do treinamento de força muscular. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. E-book.

PRESTES, Jonato. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. 2 ed. Barueri, SP: Manole Ltda., 2016.

ROBERGS, Robert A.. Princípios fundamentais de fisiologia do exercício: guia do estudante. 1 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

WILMORE, Jack H.. Fisiologia do esporte e do exercício. 2 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2001.

