UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (048) 3721-4774

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2026.2

Código: DEF 5812
Disciplina: Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo
Carga Horária: 72 horas/aula (54h teórico-práticas e 18h PPCC)
Pré-requisito: DEF 5897
Docente: Prof. Dr. Ricardo Dantas de Lucas (ramal 4775) - ricardo.dantas@ufsc.br
Horário de Atendimento: (Dias: 2ª e 4ª feiras – Horário: 14h00min às 16h00min - Local: LAEF)

1 EMENTA

Princípios gerais do treinamento esportivo. Relações entre as capacidades físicas e o desempenho esportivo nas diferentes modalidades. Métodos de treinamento físico (cíclicos e acíclicos). Planejamento e Periodização do treinamento em diferentes modalidades. Especificidades do treinamento no esporte adaptado.

2 OBJETIVO GERAL

Aprofundar a discussão dos conceitos e métodos do treinamento e desempenho esportivo, possibilitando a elaboração de um programa periodizado na preparação de atletas de diferentes modalidades.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 Elaborar e contrastar diversos conceitos fundamentais do treinamento esportivo.
3.2 Identificar e criticar os diversos métodos de treinamento das principais formas de exigência motora.
3.3 Elaborar planos de treinamento, justificando a sua estrutura de acordo com os princípios gerais do treinamento e as características da modalidade.
3.4 Relacionar e discutir os elementos de preparação física, técnico e tático.
3.5 Aplicações de conceitos para o treinamento no esporte paralímpico.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I: 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

4.2 UNIDADE II: Princípios do Treinamento Esportivo

- Individualidade biológica ou das diferenças individuais
- Sobrecarga
- Adaptação
- Especificidade
- Inter-relação volume e intensidade

- Continuidade
- Reversibilidade

4.3 UNIDADE III: Relação entre capacidades físicas e desempenho
- Resistência e aspectos energéticos
- Força e aspectos energéticos
- Velocidade e aspectos energéticos
- Agilidade
- Flexibilidade
- Equilíbrio

4.4 UNIDADE IV: Índices Fisiológicos Associados à Performance aeróbia
- Índices de potência aeróbia (VO_2max, iVO_2max, PV)
- Índices de capacidade aeróbia (Limiares fisiológicos/ Velocidade critica)
- Utilização na prescrição do treinamento contínuo e intervalado

4.5 UNIDADE V: Métodos de Preparação Física (Cíclicos e Aciclicos)
- Treinamento Contínuo
- Treinamento Intervalado
- Treinamento de Velocidade/Sprints
- Treinamento de Força
- Treinamento Pliométrico
- Treinamento em Circuito

4.6 UNIDADE VI: Planejamento e Periodização do Treinamento
- Aspectos gerais da periodização
- Preparação física, técnica e tática nas diferentes modalidades esportivas
- Ciclos do treinamento
- Estrutura e organização do treinamento no microciclo
- Estrutura e organização do treinamento no mesociclos
- Estrutura e organização do treinamento no macrociclo
- Modelos tradicionais e alternativos de periodização

4.7 UNIDADE VII: Treinamento no esporte adaptado
- Aspectos fisiológicos e antropométricos determinantes de cada deficiência;
- Implicações para o treinamento e o desempenho.

5. METODOLOGIA

Aulas teóricas expositivas, utilização de multimídia, aulas práticas, leituras e discussão de textos.

6. AVALIAÇÃO

6.1 Duas avaliações escritas individuais (0 a 10 pontos cada avaliação) – Peso 2 cada
6.2 Um trabalho relacionado à periodização (0 a 10 pontos) – Peso 2
6.3 Dois trabalhos referentes ao PPCC (0 a 5 pontos cada) – Peso 1
A nota final será determinada por meio da média ponderada das quatro avaliações. A primeira avaliação será realizada após o término da unidade IV. A segunda avaliação será realizada após o término da unidade VII.

7. CRONOGRAMA

DATAS	CONTEÚDOS	NÚMERO DE AULAS
10/08 a 28/08	Unidade I e II	12
31/08 a 18/09	Unidade III e IV	12
21/09	**PROVA 1**	**02**
25/09 a 19/10	Unidade V	16
23/10 a 16/11	Unidade VI	14
23/11	**PROVA 2**	**02**
27/11 a 04/12	**Apresentações Seminários**	**06**
07/12	Prova de recuperação	02
Total previsto		**66 hrs**

*As atividades de Prática Pedagógica como Componente Curricular – PPCC serão desenvolvidas por meio de atividades propostas durante o semestre.

8. BIBLIOGRAFIA

8.1. Bibliografia Básica

BOMPA, T.O. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento**.** São Paulo: Phorte, 2002.

DANTAS, E.H.M. **Prática da preparação física.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DENADAI, B.S. **Índices fisiológicos de avaliação aeróbia**: conceitos e aplicação. Ribeirão preto: B.S.D., 1999.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo**: estruturação e periodização. São Paulo: Artmed, 2002.

8.2. Bibliografia Complementar

DENADAI, B.S. (org.) **Avaliação aeróbia**: determinação indireta da resposta do lactato sangüíneo. Motrix, Rio Claro, 2000.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** 9ª ed. São Paulo: Manole, 1999.

8.3 Discussão de Artigos para as Aulas

DE LUCAS, R.D.; TURNES, T.; GUGLIELMO, L.G.A. **Treinamento intervalado: aspectos conceituais e práticos**. Treinamento esportivo: um olhar multidisciplinar, p. 29-42, 2020.

HELGERUD, J.; ENGEN, L.C.; WISLOFF, U.; HOFF, J. Aerobic endurance training improves soccer performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.33, n.11, p.1925-1931, 2001.

DE LUCAS, R. D., SANTOS, R.R.F., RODRIGUES, R.R., SOUZA, K. M. Utilização da velocidade crítica para controle da intensidade de treinamento aeróbio em jogadoras de voleibol. **Revista Mineira de Educação Física**, v.19, p.124 - 136, 2011.