

FASUL EDUCACIONAL **(Fasul Educacional EaD)**

PÓS-GRADUAÇÃO

TREINAMENTO ESPECIALIZADO E FUNCIONAL PARA CORRIDA

EMENTÁRIO

TREINAMENTO ESPECIALIZADO E FUNCIONAL PARA CORRIDA

DISCIPLINA: TREINAMENTO DESPORTIVO
EMENTA
Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• ALMEIDA, ALMEIDA e GOMES. Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História, Revista de treinamento Desportivo, vol. 5, n.º 1, junho 2000.• BELÉM, João de Holanda. Comunicação Oral, em 25 de outubro de 2001.• BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo horizonte, MG: Editora UFMG, 2001.

DISCIPLINA: TÓPICOS ESPECIAIS EM TREINAMENTO PESSOAL
EMENTA
Noções Básicas Sobre Treinamento Personalizado; Particularidades e Benefícios do Exercício Físico; Treinamentos Especializados
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• BROOKS, Douglas S. O livro completo para treinamento personalizado. São Paulo: Editora Phorte, 2007.• BROOKS, Douglas. Treinamento personalizado: elaboração e montagem de programas. São Paulo: Phorte, 2000.• CHEIK, N.C.; ET AL. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. E Mov. 2003; 11(3): 45-52

DISCIPLINA: MÉTODOS E SISTEMA DE TREINAMENTO DE FORÇAS E HIPERTROFIA
EMENTA
Métodos e Sistemas de Força e Hipertrofia Muscular; Treinamento Isométrico Versus Dinâmico com Resistência Externa Constante; Comparação Entre Treinamento com Resistência Excêntrica e Isométrica: Eficácia e Aplicações; Treinamento Isométrico Versus Dinâmico com Resistência Externa Constante.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">• FLECK, S.J. e KRAEMER, W.J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.• Fleck, Steven J. Fundamentos do treinamento de força muscular [recurso eletrônico] / Steven J. Fleck, William J. Kraemer; tradução: Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado Garcez; revisão técnica: Ronei Silveira Pinto, Matheus Darós Pinto. – 4. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.• GARRETT JR., W. E. e KIRKENDALL, D.T. A Ciência do Exercício e dos Esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003.

DISCIPLINA: CORRIDAS COM BARREIRAS E REVEZAMENTOS
EMENTA
Estudo das corridas com barreiras e revezamentos no atletismo, com enfoque na articulação entre técnica individual, coordenação motora e cooperação tática; análise da biomecânica das barreiras, priorizando a manutenção da velocidade horizontal e o controle do ritmo; abordagem da periodização do treinamento, integração entre velocidade e técnica, e monitoramento da carga visando prevenção de lesões musculares.

BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ● HANLEY, B.; WALKER, J.; PARADISIS, G.; MERLINO, S.; BISSAS, A. Biomechanics of World-Class Men and Women Hurdlers. <i>Frontiers in Sports and Active Living</i>, v. 3, art. 704308, 2021. ● IWASAKI, R.; SHINKAI, H.; NUNOME, H.; ITO, N. Kinematic Factors Associated with Hitting Hurdles During the Initial Phase of a 110-m Hurdle Race. <i>Biomechanics</i>, v. 5, n. 1, art. 13, 2025. ● COH, M.; et al. Biomechanical Model of Hurdle Clearance in 100 m Hurdle Races. <i>Journal of Applied Sport Psychology & Exercise</i>, v. 3-6, 2019.

DISCIPLINA:
PROVAS DE CORRIDA: VELOCIDADE, MEIO FUNDO E FUNDO
EMENTA
<p>Compreender de forma integrada os fundamentos fisiológicos, biomecânicos, táticos e pedagógicos das corridas de velocidade, meio fundo e fundo, capacitando o profissional para a intervenção técnica e organizacional no atletismo contemporâneo; Analisar as vias metabólicas e os ajustes biomecânicos específicos para a maximização da potência nas provas de velocidade; Avaliar as dinâmicas táticas e a economia de corrida essenciais para o desempenho nas provas de meio fundo; Discutir as adaptações cardiovasculares e as estratégias de periodização voltadas para a performance e saúde nas corridas de longa distância; Sistematizar o processo de ensino-aprendizagem do atletismo sob uma perspectiva pedagógica, inclusiva e alinhada às normativas internacionais da World Athletics.</p>
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ● GORGATTI, Márcia Greguol; COSTA, Roberto Fernandes da. Atividade física adaptada: processos de avaliação motora em educação física e esportes adaptados. 2. ed. Barueri: Manole, 2005. ● MEIRA JUNIOR, Cássio Miranda; DE ROSE JUNIOR, Dante; MASSA, Marcelo. Iniciação aos esportes coletivos. São Paulo: Edições EACH, 2020. ● OLIVEIRA, Amauri Aparecido Basto de; PERIM, Gianna Lepre (Orgs.). Fundamentos pedagógicos para o programa segundo tempo. Brasília: Ministério do Esporte, 2009.

DISCIPLINA:
TÉCNICAS DE TREINAMENTO
EMENTA
<p>A Dinâmica de Grupos e Liderança no Ambiente de Trabalho; Técnicas de Treinamento e Desenvolvimento: Teoria e Prática; Assertividade e Comunicação no Contexto Organizacional; Metodologias de Pesquisa e Observação no Diagnóstico Organizacional.</p>
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ● CAMPOS, V. F. Gerenciamento da rotina do trabalho do dia-a-dia. Belo Horizonte: Ed. Desenvolvimentos Gerenciais, 2001. ● CARDELLA, B. Segurança no trabalho e prevenção de acidentes: uma abordagem holística. São Paulo: Editora Altas, 2007. ● MEIRELES, Nino Ricardo. Processos e métodos em prevenção de perdas e segurança empresarial. São Paulo: Sicurezza, 2010.

DISCIPLINA:
PSICOLOGIA DO ESPORTE E ALTO RENDIMENTO
EMENTA
<p>Introdução à Psicologia Esportiva; Fundamentos do Treinamento Desportivo e Psicofisiologia; Motivação do Atleta e Controle das Emoções; Bases Epistemológicas da Psicologia Cognitiva Experimental.</p>

BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">● NEISSER, U. Cognitive psychology. New York: Appleton-Century-Crofts, 1967.● POPPER, K. Conjectures and refutations. London: Routledge and Kegan Paul, 1963.● SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1953/2003.

DISCIPLINA:
SUPLEMENTAÇÃO E DESEMPENHO NO ESPORTE
EMENTA
Suplementação com creatina; Suplementação com Beta - Alanina; Suplementação com aminoácidos de cadeia ramificada (ACR); Suplementação com whey protein.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">● ADEVA-ANDANY, M. M.; LÓPEZ-MAIS-DE, L.; DONAPETRY-GARCÍA, C.; FERNÁNDEZ-FERNÁNDEZ, C.; SIXTO-LE-AL, C. Enzymes involved in branched chain amino acid metabolism in humans. <i>Amino Acids</i>. 2017;49(6):1005-1028.● BARNETT, C.; HINDS, M.; JENKINS, D. Effects of oral creatine supplementation on multiple sprint cycle performance. <i>Aust J Sci Med Sport</i>. 1996;28(1):35–9.● CASAZZA, G. A.; TOVAR, A. P.; RICHARDSON, C. E.; CORTEZ, A. N.; DAVIS, B.A. Energy Availability, Macronutrient Intake, and Nutritional Supplementation for Improving Exercise Performance in Endurance Athletes. <i>Curr Sports Med Rep</i>. 2018;17(6):215–23.

DISCIPLINA:
ANATOMIA FUNCIONAL APLICADA AO MOVIMENTO
EMENTA
Compreender os princípios da anatomia funcional e sua aplicação prática na análise e prescrição do movimento humano.
Identificar os segmentos corporais e cadeias musculares envolvidas em movimentos específicos.
Analisar sinergias musculares e a coordenação motora inter e intramuscular durante a execução de padrões motores.
Aplicar conceitos de anatomia funcional na avaliação postural, prevenção de lesões e prescrição de exercícios personalizados.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">● CAILLIET, René. Anatomía funcional: biomecánica. 2. ed. Barcelona: Marban Libros, 2005.● DUFOUR, Michel; PILLU, Michel. Biomecânica funcional: membros, cabeça, tronco. São Paulo: Manole, 2016.● SANTOS, Angela. A biomecânica da coordenação motora. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

DISCIPLINA:
FUNDAMENTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DE ESPORTES INDIVIDUAIS
EMENTA
Fundamentos Teóricos dos Esportes Individuais; Planejamento e Avaliação no Ensino dos Esportes Individuais; Conceito de Pedagogia do Esporte; Diferença entre Esportes e Jogos.
BIBLIOGRAFIA

- BRACHT, Valter. Educação Física e aprendizagem: uma abordagem construtivista. São Paulo: Cortez, 2000.
- BRACHT, Valter; CRISORIO, Ricardo. A Educação Física no Brasil e na Argentina: identidades, desafios e perspectivas. Campinas: Autores Associados, 2003.
- CASTELLANI FILHO, Lino. Esporte e educação: perspectivas para a pedagogia do esporte. Campinas: Autores Associados, 1998.

DISCIPLINA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS E METODOLÓGICOS DOS ESPORTES COLETIVOS
EMENTA
Fundamentos teóricos e metodológicos dos Esportes Coletivos; História e Evolução do Futebol e do Futsal; Fundamentos do Basquete; História do Handebol.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">● BETTI, Mauro. Educação Física e sociedade. 2. ed. São Paulo: Movimento, 2002.● BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física. Campinas: Autores Associados, 1999.● BRACHT, Valter; GONZÁLEZ, Fernando Jaime. A pedagogia do esporte e os jogos esportivos coletivos: perspectivas a partir da compreensão da lógica do jogo. Movimento, v. 10, n. 2, p. 19-38, 2004.

DISCIPLINA: LESÕES NO ESPORTE
EMENTA
Prevenções de Lesões no Esporte; Tipos de Lesões no Esporte; Tratamento e Recuperação de Lesões Esportivas.
BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none">● ABDALLA, R.; COHEN, M. Lesões no Esporte-Diagnóstico, Prevenção e Tratamento. Alloza JFM, Laurino CFS, Santos E. Dança. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.● ABDUL-WAHAB, T. A. et al. Initial treatment of complete rotator cuff tear and transition to surgical treatment: systematic review of the evidence. Muscles Ligaments Tendons J, v. 6, n. 1, p. 35-47, Jan-Mar 2016.● ACSM. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc, v. 41, n. 3, p. 687-708, Mar 2009.