



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA



## FICHA DE COMPONENTE CURRICULAR

<b>CÓDIGO:</b>	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Tópicos em Esportes - Fundamentos do desempenho de ciclismo	
<b>UNIDADE ACADÊMICA OFERTANTE:</b> FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA		<b>SIGLA:</b> FAEFI
<b>CH TOTAL TEÓRICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL PRÁTICA:</b> 15 horas	<b>CH TOTAL:</b> 30 horas

1. **OBJETIVOS**

Ao final da disciplina o aluno deverá ser capaz de aplicar os conhecimentos básicos da cinesiologia, da biomecânica, da fisiologia do exercício e do treinamento desportivo para aperfeiçoar a compreensão sobre o desempenho de ciclismo.

2. **EMENTA**

Estudo e aplicação dos fundamentos básicos da cinesiologia, biomecânica, fisiologia do exercício e do treinamento desportivo na otimização do desempenho de ciclismo.

3. **PROGRAMA**

## 1. Cinesiologia aplicada ao ciclismo:

- Músculos e articulações envolvidas no ciclismo;
- Ações musculares e desempenho de ciclismo;
- Atividade Elétrica e desempenho de ciclismo.

## 2. Biomecânica aplicada ao ciclismo:

- Tipos de quadros e prova específica;
- Posição do corpo e desempenho de ciclismo;
- Otimização do ciclo do pedal e desempenho do ciclismo;
- Medidores de potência e desempenho de ciclismo.

## 3) Fisiologia do exercício aplicada ao ciclismo:

- Fatores fisiológicos limitantes e determinantes do desempenho de ciclismo
- O ciclista de Sprint

- O ciclista de estrada;
- O ciclista de contra relógio;
- O ciclistas de voltas;
- O ciclista de ultra endurance.
- O montains biker

#### 4) Treinamento aplicado ao ciclismo de estrada e mountain bike

- Métodos de treinamento aplicados ao ciclismo de estrada
- Modelos de periodização aplicados ao ciclismo.

#### 4. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

DENADAI, B. S.; GRECO, C. **Prescrição do treinamento aeróbio**: teoria e prática. São Paulo: Editora Guanabara Koogan, 2005.

GARRETT, W.E. ; KIRKENDALL, D.T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: Editora Art Méd.,2003.

HALL, S. **Biomecânica básica**. Rio de Janeiro: Guanabara koogan.1991

POWER, K. SCOTT ; HOWLEY, T. EDWARD. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Editora Manole, 2001.

#### 5. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BOMPA, T. O. Periodização: **Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

ENOKA, R. .M. **Bases neuromecânicas da cinesiologia**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2000.

HOLLMANN, W. ; HETTINGER, TH. **Medicina do esporte**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2005.

KOMI, P.V. **Força e potência no esporte**. São Paulo: Editora Art Méd, 2007.

MCARDLE, WILLIAM - KATCH, FRANK I. - KATCH, VICTOR L. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano.5.ed. São Paulo: Ed. Guanabara Koogan, 2003.

PLATONOV VN. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

#### 6. APROVAÇÃO

Prof. Dr. Cristiano Lino Monteiro de Barros  
Coordenador do Curso Educação Física

Prof. Dr. Marcos Seizo Kishi  
Diretor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Cristiano Lino Monteiro de Barros, Coordenador(a)**, em 26/05/2022, às 14:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcos Seizo Kishi, Diretor(a)**, em 30/05/2022, às 19:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[https://www.sei.ufu.br/sei/controlador\\_externo.php?](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)

[acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3588905** e o código CRC **2E48FC8E**.

Referência: Processo nº 23117.048260/2020-14

SEI nº 3588905