



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO**  
**PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO**  
**PROGRAMA DE DISCIPLINA**



Nome do Componente Curricular em português: Treinamento Esportivo I		Código: EFD145
Nome do Componente Curricular em inglês: Sports Training I		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 60 horas	Carga horária semanal teórica 02 horas/aula	Carga horária semanal prática 02 horas/aula
Ementa: Estudo da classificação de modalidades esportivas e dos principais fatores que compõem uma sessão de treinamento: métodos e variáveis do treinamento.		
Conteúdo programático:		
Unidade I – Classificação das Modalidades Esportivas		
1. De acordo com as habilidades		
2. De acordo com as vias de fornecimento de energia		
3. Outras classificações		
Unidade II – Variáveis do Treinamento		
1. Intensidade		
2. Volume		
3. Densidade		
4. Complexidade (Treinamento tático-técnico)		
Unidade III - Métodos de Treinamento		
1. Métodos Contínuos		
2. Métodos Fracionados		
3. Métodos Situacionais		
Unidade IV – Organização da sessão de treinamento		
Bibliografia básica:		
- PLATONOV, V.N. Teoria geral do treinamento desportivo olímpico. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2004. ISBN: 8536304510		

- WEINECK, Jurgen. Treinamento Ideal . 9 ed. Editora Manole – 9 ed.. 2003. ISBN:  
8520408729

- BOMPA, Tudor O. A Periodização do Treinamento Esportivo. 4 ed. São Paulo: Manole.  
2001. ISBN: 8520411444

- ELLIOT, Bruce e MESTER, Joachim (coord). Treinamento no Esporte: aplicando ciência no  
esporte. Guarulhos: Phorte, 2000. ISBN: 8586702285

Bibliografia complementar:

- SULLIVAN, J.A. e ANDERSON, S.J. Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar  
na iniciação e no treinamento esportivo. Barueri:Manole, 2004. ISBN: 8520414222

- BOMPA, T.O. Treinando atletas de desporto coletivo. Ed. Phorte. 2004. ISBN: 8586702900

- PLATONOV, V.N. Tratado Geral de Treinamento Desportivo. Ed. Phorte. 2007 ISBN:  
9788576551331

- Periodização, teoria e metodologia de treinamento. BOMPA, T.O. 4 ed. São Paulo.Ed Phorte.  
2002. ISBN: 8586702501

-MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição  
e desempenho humano (5° Ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogam, 1992.