



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



Nome do Componente Curricular em português: Treinamento Esportivo II		Código: EFD152
Nome do Componente Curricular em inglês: Sports Training II		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 horas/aula
Ementa: Estudo dos princípios do treinamento esportivo e sua organização (periodização).		
Conteúdo programático:		
Unidade I – Princípios do Treinamento Desportivo		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Princípios da sobrecarga</li><li>2. Princípios da ciclização</li><li>3. Princípios da proporcionalização</li><li>4. Princípios da Especificidade</li></ol>		
Unidade II – Periodização		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sistema Tradicional - Matveev</li><li>2. Modelo de Pêndulo</li><li>3. Modelo Estrutural</li><li>4. Modelo em Blocos</li></ol>		
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: 788576551331
- BOMPA, T.O. Periodização, teoria e metodologia de treinamento. 4 ed. São Paulo. Ed Phorte. 2002. ISBN: 8586702501
- MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape 2003. 341 p. ISBN 8585253126