



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI207 Treinamento Esportivo

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 4		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	2	2	4
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	30	30	60

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Conceitos e evolução histórica do treinamento esportivo. Fundamentos do treinamento esportivo. Periodização do treinamento esportivo.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
--------------	-------------------	----------------



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI207 Treinamento Esportivo

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Conceitos e evolução histórica do treinamento esportivo 1.1. Conceituação, objetivos e tarefas do treinamento esportivo 1.2. Períodos históricos do treinamento esportivo	6
2	Fundamentos do treinamento esportivo 2.1. Fundamentos biológicos do treinamento esportivo 2.2. Fundamentos pedagógicos do treinamento esportivo	6
3	Periodização do treinamento esportivo 3.1. Sessões de treino 3.2. Microciclos 3.3. Mesociclos 3.4. Macrociclos 3.5. Modelos de periodização	18



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI207 Treinamento Esportivo

EFI207 Treinamento Esportivo

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Carga de treino físico	6
	1.1. Variáveis da carga de treino	
2	Métodos de treinamento da resistência	6
	2.1. Métodos contínuos	
	2.2. Métodos intervalados	
3	Métodos de treinamento da força	6
	3.1. Métodos dinâmicos	
	3.2. Métodos estáticos	
4	Métodos de treinamento da velocidade	6
	4.1. Métodos de repetição	
5	Método de treinamento da flexibilidade	6
	5.1. Método passivo	
	5.2. Método ativo	
	5.3. Método misto	



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI207 Treinamento Esportivo

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

- 1 - BOMPA, T. O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001. [Exemplares disponíveis: 2]
- 2 - BOMPA, T. O. Periodização - teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2002. [Exemplares disponíveis: 2]
- 3 - DANTAS, E.H.M. A prática da preparação física. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999. [Exemplares disponíveis: 3]
- 4 - WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 2000. [Exemplares disponíveis: 2]

Bibliografia Complementar:

- 5 - ALTER, M. Ciência da Flexibilidade. 2.ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1999. [Exemplares disponíveis: 2]
- 6 - BARBANTI, V.J. Treinamento físico - bases científicas. São Paulo: CLR Balieiro, 1986. 107p. [Exemplares disponíveis: 2]
- 7 - FOSS, M. L. KETEVIAN, S. J. Bases fisiológicas do exercício e do esporte. 6.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 558. [Exemplares disponíveis: 3]
- 8 - MATVEIEV, L. P. Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1986. [Exemplares disponíveis: 1]
- 9 - MATVEIEV, L.P. O processo do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1989 [Exemplares disponíveis: 1]
- 10 - McARLE, W.D.; KATCH, F.L.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 1113p. [Exemplares disponíveis: 3]
- 11 - MITRA, G. e MOGOS, A. O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta. Lisboa: Cultura Física, 1990. [Exemplares disponíveis: 1]
- 12 - PLATONOV, V. Tratado geral de treinamento esportivo. São Paulo, Ed. Phorte Ltda, 2006. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 13 - WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 2000. [Exemplares disponíveis: 2]