

**Universidade de São Paulo**  
*Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto*

**Programa de Treinamento Esportivo**

*Prof. Dr. Enrico Fuini Puggina*

Ribeirão Preto  
2022

# Conteúdo Programático:

- ✓ **Modelos de sistematização do treinamento:**
  - ✓ Variáveis e controle de carga de treinamento;
  - ✓ Sessão de treino;
  - ✓ Microciclo;
  - ✓ Mesociclo;
  - ✓ Sistematização do treinamento.
  
- ✓ **Relações entre as capacidades motoras:**
  - ✓ Modelo tridimensional de *Siff*.
  
- ✓ **Treinamento das capacidades motoras no esporte:**
  - ✓ Resistência;
  - ✓ Força;
  - ✓ Velocidade.

# Seminários:

- ✓ 15/06 – Seminários;
- ✓ 17/06 – Seminários;
- ✓ 22/06 – Seminários;
- ✓ 24/06 – Seminários;
- ✓ 29/06 – Seminários;
- ✓ 01/07 – Seminários;
- ✓ 06/07 – Seminários;
- ✓ 08/07 – Seminários.

## Regras e Conteúdo:

- Apresentação por sorteio ou consensual;
- Grupos de no máximo 4 integrantes;
- Modalidade esportiva a sua escolha;
- Modelo de sistematização à sua escolha;
- Todos os grupos devem debater o tema;
- Devem ser apresentados:
  - O modelo (curvas);
  - 1 semana do período extensivo (preparatório);
  - 1 semana do período intensivo (específico);
  - 1 semana do período competitivo.

# Avaliação:



- ✓ **Trabalhos (4,0);**
  
- ✓ **Apresentação do trabalho final (3,0 escrito e 3,0 apresentação):**
  - ✓ **Período de 10/06 a 17/07.**

# Bibliografia:



- ✓ Beachle, T. R. e Earle, R. W. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics, 2008.
- ✓ Bompa, T. O. *A Periodização no Treinamento Esportivo*. Manole, 2001.
- ✓ Barbanti, V. J. *Treinamento Esportivo: As Capacidades Motoras dos Esportistas*. Manole, 2010.
- ✓ Weineck, J. *Treinamento Ideal*. Manole, 2003.