

ID	2296
Unidade Curricular	Treino e Avaliação das Qualidades Físicas
Regente	Pedro Vítor Mil-Homens Ferreira Santos
Objectivos	<p>Treino e Avaliação das Qualidades Físicas é uma disciplina que se pode classificar como de síntese intermédia. Partindo dos conhecimentos básicos de natureza fisiológica que os estudantes adquiriram durante a licenciatura, procura-se que no final da disciplina os estudantes com aproveitamento:</p> <p>a) Conheçam de forma aprofundada os fundamentos e as metodologias de desenvolvimento do desempenho físico;</p> <p>b) Saibam conceber e aplicar procedimentos de avaliação e diagnóstico das qualidades físicas;</p> <p>c) Saibam interpretar e retirar conclusões metodológicas dos seus resultados;</p> <p>d) Conheçam especificidades associadas aos métodos de treino e à periodização do treino;</p>
Conteúdos Programáticos em Syllabus	<p>Curso Teórico</p> <p>1- O desenvolvimento do desempenho aeróbio e anaeróbio</p> <p>1.1- A caracterização metabólica da situação de competição e a construção de programas de resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> · Modelos de análise e tipologia das modalidades desportivas. · Apresentação e discussão de exemplos relacionados com as disciplinas desportivas mais relevantes. <p>1.2- A preparação geral da resistência - a resistência de base em desportos cíclicos de resistência, em desportos de potência e velocidade e nos desportos acíclicos. A dominante aeróbia da resistência de base: controlo e prescrição.</p> <p>1.3- A resistência específica: meios e métodos de treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Nas disciplinas de fundo e meio-fundo · Nas disciplinas de potência e velocidade · Nos desportos de combate · Nos jogos desportivos coletivos <p>1.4- Avaliação e prescrição do treino da resistência</p> <ul style="list-style-type: none"> · Capacidade aeróbia · A utilização dos diferentes parâmetros caracterizadores dos limiares de transição metabólica para a prescrição individual do treino.

Exame Final

Prova escrita sobre toda a matéria lecionada nos cursos teórico e prático. Os alunos com nota igual ou superior a 9.5 terão acesso a uma prova oral obrigatória.

Avaliação Contínua

São dispensados de exame escrito final os alunos que, cumulativamente, cumpram os seguintes requisitos:

Avaliação

- obtenham nota igual ou superior a 9.5 valores em cada uma das duas frequências;

- obtenham informação favorável em três dos quatro relatórios;

- registem 2/3 de presenças nas aulas teórico-práticas;

A prova oral será sempre obrigatória para todos os alunos. Os relatórios são individuais. A sua classificação será realizada em três níveis: negativo, positivo e positivo com 1 valor a adicionar na média final.

Bibliografia

Alves, F., (1996) - Estudo sobre a resistência , in, Castelo, J., Barreto, H., Alves F., Santos, P.M., Carvalho, J., & Vieira, J. Metodologia do treino desportivo. pp. 323-351, Lisboa: Edições FMH-UTL.

Baechle, T.M. e Earle, R.W., (2000) - Essentials of Strength Training and Conditioning. 2ª ed., NSCA, Human Kinetics.

Billat, V. (2003). Physiologie et methodologie de l'entraînement : de la théorie à la pratique. Bruxelles: De Boeck & Larcier.

Bompa, T.O. (2005). Treinando atletas de desporto colectivo (trad.). S. Paulo: Phorte Editora.

Bompa, T.O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4ª ed. Champaign, Human Kinetics

Gore, C. J. (Eds.) (2000) - Physiological Test for Elite Athletes. Australian Institute of Sport.

MacDougall, J.D., H.A. Wenger, and H.J. Green, (1991) - Physiological Testing of the High-Performance Athlete. 2ª ed., Champaign: Human Kinetics.

Kraemer, W. J. e Hakkinen, K. (Eds).(2002) - Strength Training for Sport - Handb

Navarro, F. (1998).