

ID	3041
Unidade Curricular	Treino e Avaliação das Qualidades Físicas
Regente	Pedro Vítor Mil-Homens Ferreira Santos
Objectivos	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: a) Conheçam de forma aprofundada os fundamentos e as metodologias de desenvolvimento do desempenho físico; b) Saibam conceber e aplicar procedimentos de avaliação e diagnóstico das qualidades físicas; c) Saibam interpretar e retirar conclusões metodológicas dos seus resultados; d) Conheçam especificidades associadas aos métodos de treino e à periodização do treino.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Curso Teórico 1. O desenvolvimento do desempenho aeróbio e anaeróbio 1.1. A caracterização metabólica da situação de competição e a construção de programas de resistência - Modelos de análise e tipologia das modalidades desportivas - Apresentação e discussão de exemplos relacionados com as disciplinas desportivas mais relevantes 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 1.3. A resistência específica: meios e métodos de treino - Nas disciplinas de fundo e meio-fundo - Nas disciplinas de potência e velocidade - Nos desportos de combate - Nos jogos desportivos coletivos 1.4. Avaliação e prescrição do treino da resistência - 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:

- 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.

Avaliação

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