ID	3093
Unidade Curricular	Desenvolvimento das Qualidades Físicas
Regente	Francisco José Bessone Ferreira Alves
Objectivos	1. Fomentar nos estudantes um olhar crítico sobre as teorias do treino para o desenvolvimento das qualidades físicas; 2. Conhecer e analisar os fundamentos dos meios e métodos de treino das qualidades físicas; 3. Conhecer e analisar os procedimentos de avaliação do desempenho no quadro das diferentes qualidades físicas; 4. Identificar linhas de investigação no quadro do treino físico relevantes para a prática do treino desportivo.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1. A força muscular. Definições e conceitos. Fatores condicionantes da capacidade de produção de força. Os fatores nervosos, musculares e mecânicos. Consequências metodológicas. Classificação e formas de manifestação da força. Os métodos de treino da força. Classificação. Os procedimentos de avaliação e prescrição. 2. A resistência. Definição e objetivos. Zonas de intensidade. Métodos de treino contínuos e intervalados. Preparação geral e específica da resistência. Processos de avaliação e prescrição. 3. A velocidade. Delimitação conceptual e fatores condicionantes. Formas de manifestação da velocidade: critérios de classificação. Os métodos para o seu desenvolvimento. Avaliação e prescrição do treino da velocidade. 4. A flexibilidade. Fundamentos neuromusculares dos métodos de desenvolvimento da flexibilidade. Método dinâmico, estático, exercícios ativos e passivos, PNF. Avaliação e prescrição do treino da flexibilidade.
Avaliação	Método expositivo e discussões temáticas com relevo para a leitura comentada de artigos científicos recentes focando temas afins aos veiculados na unidade curricular. Aulas de prática laboratorial sobre procedimentos de avaliação das adaptações fisiológicas ao treino completam trabalho realizado na disciplina de MTICD. Realizam-se, igualmente, aulas de demonstração sobre métodos e exercícios de treino físico, em instalação desportiva. Presença em, pelo menos, 75% das aulas lecionadas. Exame escrito, exigindo-se uma nota mínima de 10.0 valores.

Bibliografia	Baechle TR, Earle RW (eds.) (2008). Essentials of strength training and conditioning. Champaign: Human Kinetics (3rd edition). Billat V (2003). Physiologie et méthodologie de l'entraînement - de la théorie à la pratique (2ª ed.). Bruxelles: De Boeck & Larcier. Gore CJ (ed.), Physiological tests for elite athletes. Champaign: Human Kinetics. Hoffman J (2002). Physiological aspects of sport training and performance. Champaign: Human Kinetics. Kraemer WJ, Hakkinen K (Eds.) (2002). Strength training for sport. Oxford: Blackwell Science Ltd. Maud PJ, Foster C (2006). Physiological assessment of human fitness (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics. Nigg BM, Macintosh BR, Mester J (eds) (2000). Biomechanics and biology of movement. Champaign: Human Kinetics. Stone M, Stone M, Sands W (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign: Human Kinetics. Zatsiorsky VM, Kraemer WJ (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd Edition). Champaign: Human Kinetics.