

|  |   |
|--|---|
| <b>ID</b>                                  | 3130  |
| <b>Unidade Curricular</b>                  | Dissertação   |
| <b>Regente</b>                             | N/A   |
| <b>Objectivos</b>                          | Proporcionar aos estudantes uma experiência orientada no domínio da investigação em Ciências do Desporto, e no âmbito da prática desportiva de Alto Rendimento.   |
| <b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O Estudo do Momentum nos Jogos Desportivos.</li> <li>2. O Estudo do Pensamento do Treinador.</li> <li>3. O Estudo dos Momentos Críticos.</li> <li>4. Periodização do Treino, Gestão da Fadiga e Sobretreino.</li> <li>5. Técnica e Desempenho Competitivo em Natação Pura.</li> <li>6. Treino e Avaliação de Atividades Cíclicas de Resistência.</li> <li>7. Modelação do Sucesso;</li> <li>8. Maturação e Performance;</li> <li>9. A Flexibilidade e Força Muscular;</li> <li>10. A Intensidade no Treino da Flexibilidade;</li> <li>11. Avaliação e Controlo do Treino da Força;</li> <li>12. Análise e Avaliação da Eficácia de Exercícios Abdominais;</li> <li>13. Análise Eletromiográfica de Exercícios para o Treino da Força;</li> <li>14. Avaliação e Caracterização da Musculatura do Membro Superior;</li> <li>15. Estudo dos Processos de Coordenação Neuromuscular;</li> <li>16. Relação Treinador-Atleta nos Talentos Desportivos;</li> <li>17. Relação entre a Potência Muscular e Atividades Explosivas realizadas com Membros Inferiores;</li> <li>18. Avaliação da Carga Mecânica no Sistema Músculo-Esquelético na Corrida e na Pedalada.</li> </ol> |
| <b>Avaliação</b>                           | A Dissertação final é objeto de apreciação e discussão pública por um júri nomeado pelo Conselho Científico da FMH. A classificação atribuída à dissertação (0-20) pode ser atribuída por unanimidade dos membros do júri ou, na falta dela, pela média das classificações atribuídas individualmente pelos membros do júri.  |
| <b>Bibliografia</b>                        | A definir com o acordo do coordenador   |