

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	• Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício					
Unidade Curricular:	Teoria do treino					
Módulo:	Teoria do Treino					
2.º ANO	4.º semestre	ECTS: 5				
Horas de contacto:	T: 30	TP: 30	PL:	OT:	TC:	S:
Regente:						
Docentes:	Prof. Júlio Reis					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreensão do processo de treino no que se refere aos seus aspectos mais gerais, princípios orientadores, bem como os seus factores fundamentais. 2. Opinião crítica sobre os conceitos, princípios e factores do treino. 3. Capacidade de construção de planeamento anual. 4. Capacidade de análise de um planeamento. 5. Análise do perfil de competências do treinador. 					
Conteúdos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceito de treino 2. Princípios do treino 3. Os factores do treino 4. As variáveis do treino 5. Os métodos de treino 6. A programação 7. A periodização 8. O planeamento 9. A sessão de treino 10. A competição 11. O treinador 					
Avaliação:	Contínua: <ul style="list-style-type: none"> • Realização de trabalho escrito em grupo • Realização de um planeamento anual • Realização de frequência final 					
	Final: <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração e discussão de um planeamento anual, seguida de uma prova escrita 					
Bibliografia principal:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, T.O. (1983). Theory and Methodology of training. Toronto: York University. 2. Castelo, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH-UTL. 3. Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH-UTL. 4. García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz Caballero J. & Acero, R. (1998). La Velocidad. Madrid: Gymnos. 5. Gonzalez Badillo, JJ. & Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Barcelona: Inde. 6. Matveiev, L. (1977). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscovo: Ed. Raduga. 7. Matveiev, L. (1979): A base do treino desportivo. Paris: Ed. Vigot. 8. Matveiev, L. (1981). O processo do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte da cultura física. 9. Platonov, N.V. (1987). L' Entrainement sportif. Theory e Methodology. Paris: Ed. Paris. 10. Stone, H.; Stone, M. & Sands, W. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign: Human Kinetics. 11. Viru, A. & Viru, M. (2003). – Análisis y Control del Rendimiento Deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo. 					