

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva I - Triatlo					
1.º ANO	Anual		ECTS: 15			
Horas de contacto:	T: 30	TP: 60	PL: 120	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)					
Docentes:	Mestre António Miguel Jourdan, Professor Adjunto Convidado (antoniomigueljourdan@gmail.com)					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Possibilitar ao aluno as aquisições necessárias, através de um conjunto de conhecimentos teóricos e práticos, gerais e específicos, que o encaminhem para a competência profissional no âmbito da intervenção como treinador ao nível da formação inicial de Triatletas. 2. Conhecer os principais factos históricos e organizativos do Triatlo em Portugal e no Mundo. 3. Identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade. 4. Conhecer as técnicas, estratégias e instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino com jovens triatletas 5. Vivenciar práticas, com o objectivo de introdução e aperfeiçoamento das estratégias e gestos técnicos, necessárias ao desenvolvimento das funções de treinador de Triatlo. 6. Conhecer a forma e o conteúdo da evolução do triatleta, desde os escalões de formação até ao percurso de Alta Competição. 7. Conhecer, identificar e dominar a planificação ao nível das Escolas de Triatlo e escalões jovens. 8. Observar as dinâmicas do treino e da organização dos grupos em contexto de Escola de Triatlo e de Selecção Nacional. 					
Conteúdos:	<p>I - Conhecimento Histórico da Modalidade (História do Triatlo mundial; A evolução histórica em Portugal)</p> <p>II - Conhecimento do Quadro Organizativo da Modalidade (Breve evolução da APT à FTP; Organização da instituição federativa; Quadros competitivos nacionais e internacionais; Regulamentação de enquadramento da modalidade - Nacional e internacional; Caracterização dos clubes e escolas de Triatlo)</p> <p>III - Conhecimento Técnico e Científico da Modalidade (Caracterização da Modalidade; Triatlo, Duetlo e Aquatlo - Caracterização específica; Segmento de natação; Segmento de ciclismo; Segmento de corrida; Transições)</p> <p>IV - Conhecimento do Material Técnico de Triatlo (Escolha, adequação e manutenção de material técnico; Material específico de treino de natação; Fatos isotérmicos; Material específico de ciclismo; Material específico de corrida)</p> <p>V - Conhecimento da Evolução da Formação à Competição (A escola de Triatlo; Modelo de progressão do triatleta jovem; Detecção de Talentos, metodologia e enquadramento; Planeamento e controlo do treino no triatleta jovem)</p>					
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>O processo de avaliação contínua centra-se na observação feita pelo docente, da intervenção do aluno, analisando-o segundo os parâmetros seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Nota Prática (40%) - Qualidade da participação nas tarefas práticas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem. ❖ Nota Teórica (50%) - Conhecimentos teóricos adquiridos. Poderão ser realizadas frequências, fichas, relatórios de participação, relatórios de observação ou trabalhos escritos com o objectivo avaliativo durante o processo. ❖ Nota de Complemento (10%) - Assiduidade e empenho nas actividades propostas. <p>Para que o aluno esteja sujeito ao processo de avaliação contínua deverá estar presente em 2/3 das aulas dadas ao longo do ano, e terá de realizar as actividades de avaliação propostas.</p> <p>Final:</p> <p>Todos os alunos que não obtiverem aprovação em avaliação contínua serão sujeitos a avaliação final. A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas no programa geral.</p>					
Bibliografia principal:	<p>Burke, E. (1995). Serious Cycling. Human Kinetics.</p> <p>Chambers, C. (2007). ITU Competitive Coach, triathlon coaching education course. African Sun Media.</p> <p>Daniels, J. (1998). Daniel´s Running Formula. Human Kinetics.</p> <p>Delore, M., Thevenet, B. (1992). Cyclisme. Amphora Sports et Loisirs.</p> <p>Evans, M. (1997). Endurance Athletes Edge. Human Kinetics.</p> <p>Fraguas, L., Gutiérrez J., Sánchez F. (2000). Manual Técnico de Triatlón. Editorial Gymnos.</p> <p>Friel, J. (1999). The Cyclist's Training Bible. A & C Black.</p> <p>Friel, J. (2004). Triathlete's Training Bible, 2nd Edition, 2004, VeloPress.</p> <p>Glen, T., Kearney T. (1994). Swim, Bike, Run. Human Kinetics.</p> <p>Niles, R. (1997). Time-Saving Training for Multisport Athletes. Human Kinetics.</p> <p>Sleamaker, R. (1989). Serious Training for Serious Athletes. Leisure Press.</p> <p>Tarpinian, S. (2005). The Triathletes Guide to Swim Training. Velopress.</p>					