

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva II - Triatlo					
2.º ANO	Anual	ECTS:14				
Horas de contacto:	T:30	TP:60	PL:60	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto (asantos@esdrm.pt)					
Docentes:	Professor Adjunto Convidado, Mestre António Miguel Jourdan (antoniomigueljourdan@gmail.com)					
<p>Objectivos:</p> <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 do planeamento e acompanhamento de atletas amadores de grupos de idade, juvenis e juniores. 2. Conhecer, identificar e caracterizar as tendências evolutivas da modalidade em treino e competição. 3. Conhecer as técnicas, estratégias e instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino com triatletas. 4. Analisar situações de treino em contexto real de diferentes escalões etários e níveis competitivos. 5. Conhecer os processos de planeamento, intervenção e controlo relativos à modalidade em termos práticos e teóricos. 6. Planear microciclos de competição ou desenvolvimento. 7. Observar processos de avaliação e controlo do treino nos contextos reais do triatlo 8. Vivenciar práticas de intervenção em situações de treino simuladas com o objectivo de introdução e aperfeiçoamento das estratégias e gestos técnicos, necessárias ao desenvolvimento das funções de treinador de Triatlo. 9. Colaborar no processo de planeamento e intervir no treino de um triatleta ou equipa. 						
<p>Conteúdos:</p> <p>I - Ética no Triatlo.</p> <p>II - Energia e Treino.</p> <p>III - Planeamento do Treino (Planeamento dinâmico; Princípios do treino; Princípios do planeamento; Microciclo; Mesociclo; Macrociclo e Planeamento Anual).</p> <p>IV - Técnicas e Especificidades do Triatlo (Crescimento e adaptação motora; Considerações anatómicas; Segmento de Natação; Conhecimento do meio aquático; A natação no Triatlo; Aspectos organizativos e táticos do segmento de natação; Treino do segmento de natação; Segmento de Ciclismo; Segmento de ciclismo no Triatlo; A bicicleta; Técnica individual; Treino da técnica; Princípios físicos aplicados ao ciclismo; Segmento de ciclismo na competição; Treino do ciclismo no Triatlo; Segmento de Corrida; A importância do segmento de corrida no rendimento global; Técnica de corrida; Processo de ensino e aprendizagem da técnica de corrida; O segmento de corrida em competição; Fundamentos do treino da corrida em Triatlo; Como incluir o treino de corrida no planeamento de Triatlo.</p> <p>V - Conhecimento da Evolução da Competição ao Alto Rendimento.</p>						
<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.</p> <p>A avaliação final será constituída por um exame prático, escrito e oral, de acordo com as ponderações definidas no programa geral.</p>						
<p>Bibliografia principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burke, E. (1995). Serious Cycling. Human Kinetics. • Chambers, C. (2007). ITU Competitive Coach, triathlon coaching education course. African Sun Media. • Daniels, J. (1998). Daniel´s Running Formula. Human Kinetics. • Delore, M., Thevenet, B. (1992). Cyclisme. Amphora Sports et Loisirs. • Evans, M. (1997). Endurance Athletes Edge. Human Kinetics. • Fraguas, L., Gutiérrez J., Sánchez F. (2000). Manual Técnico de Triatlón. Editorial Gymnos. • Friel, J. (1999). The Cyclist's Training Bible. A & C Black. • Glen, T., Kearney T. (1994). Swim, Bike, Run. Human Kinetics. • Niles, R. (1997). Time-Saving Training for Multisport Athletes. Human Kinetics. • Sleamaker, R. (1989). Serious Training for Serious Athletes. Leisure Press. • Tarpinian, S. (2005). The Triathletes Guide to Swim Training. Velopress. 						