

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva III - Triatlo					
3.º ANO	Anual	ECTS: 16				
Horas de contacto:	T:30	TP:60	PL:90	OT:	TC:	S:
Regente:	Mestre Alexandre Santos, Professor Adjunto ( <a href="mailto:asantos@esdrm.pt">asantos@esdrm.pt</a> )					
Docentes:	Professor Adjunto Convidado, Mestre António Miguel Jourdan ( <a href="mailto:antoniomigueljourdan@gmail.com">antoniomigueljourdan@gmail.com</a> )					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer as técnicas e estratégias avançadas do Triatlo.</li> <li>2. Conhecer os principais instrumentos específicos de condução e avaliação do processo de treino do Triatlo.</li> <li>3. Observar, analisar e reflectir as performances de triatletas de elevado nível em treino e competição.</li> <li>4. Conhecer, identificar e dominar o planeamento e periodização das cargas.</li> <li>5. Desenvolver e consolidar a qualidade da intervenção pedagógica.</li> <li>6. Desenvolver estratégias de integração nas áreas de investigação relacionadas com o alto rendimento desportivo em Triatlo.</li> <li>7. Vivenciar práticas de intervenção em situações de treino reais com o objectivo de introdução e aperfeiçoamento das estratégias e gestos técnicos, necessárias ao desenvolvimento das funções de treinador de Triatlo.</li> </ol>					
Conteúdos:	<p>I - Planeamento Geral (Considerações gerais; Os objectivos; O calendário competitivo; Progressão das cargas anuais; Os ciclos de treino)</p> <p>II - Controlo e Avaliação do Treino (Os testes; A monitorização dos treinos; As zonas de treino)</p> <p>III - Planeamento da Nataçao (Considerações gerais; Planeamento anual; Período geral; Período específico; Período competitivo; Taper; Período de Transição; Operacionalização do planeamento anual; Planeamento semanal; Planeamento diário; Controlo diário das intensidades do treino)</p> <p>IV - Planeamento do Ciclismo e da Corrida (Considerações gerais; Organização do treino; Os volumes de treino; As intensidades de treino; A periodização)</p> <p>V - Treino em Altitude para o Alto Rendimento em Triatlo</p>					
Avaliação:	<p><b>Contínua:</b></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"> <li>❖ Nota Prática (40%) - Qualidade da participação nas tarefas práticas propostas no decurso do processo de ensino-aprendizagem.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Nota de Complemento (10%) - Assiduidade e empenho nas actividades propostas.</li> </ul> <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><b>Final:</b></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:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burke, E. (1995). Serious Cycling. Human Kinetics.</li> <li>• Chambers, C. (2007). ITU Competitive Coach, triathlon coaching education course. African Sun Media.</li> <li>• Daniels, J. (1998). Daniel´s Running Formula. Human Kinetics.</li> <li>• Delore, M., Thevenet, B. (1992). Cyclisme. Amphora Sports et Loisirs.</li> <li>• Evans, M. (1997). Endurance Athletes Edge. Human Kinetics.</li> <li>• Fraguas, L., Gutiérrez J., Sánchez F. (2000). Manual Técnico de Triatlón. Editorial Gymnos.</li> <li>• Friel, J. (1999). The Cyclist's Training Bible. A &amp; C Black.</li> <li>• Friel, J. (2004). Triathlete's Training Bible, 2<sup>nd</sup> Edition, 2004, VeloPress.</li> <li>• Glen, T., Kearney T. (1994). Swim, Bike, Run. Human Kinetics.</li> <li>• Niles, R. (1997). Time-Saving Training for Multisport Athletes. Human Kinetics.</li> <li>• Sleamaker, R. (1989). Serious Training for Serious Athletes. Leisure Press.</li> <li>• Tarpinian, S. (2005). The Triathletes Guide to Swim Training. Velopress.</li> </ul>					