

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo Licenciatura em Desporto de Natureza e Turismo Activo					
Unidade Curricular:	Treino Personalizado - Opção					
2.º ANO	2.º semestre	ECTS: 5				
Horas de contacto:	T:	TP:30	PL:	OT:	TC:	S:15
Regente	Professor-Adjunto Equip. Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt)					
Docentes	Professor-Adjunto Equip. Mestre João Moutão (jmoutao@esdrm.pt) Assistente Convidado Dr. Miguel Silva (msilva@esdrm.pt)					
<p>Objectivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conhecer a profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal 2. Saber Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado 3. Saber desenhar programas de treino personalizados 4. Saber demonstrar os exercícios, interagir e motivar durante as sessões de treino 5. Saber monitorizar progressos e avaliar o sucesso de um programa de treino 						
<p>Conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A profissão e mercado de trabalho do Treinador Pessoal <ol style="list-style-type: none"> 1.1. <i>O que é o Treinador Pessoal</i> 1.2. <i>Onde e como encontrar os clientes</i> 1.3. <i>Modelos de intervenção</i> 1.4. <i>Modelos de prestação de serviços</i> 1.5. <i>Recursos e ferramentas para o Treinador Pessoal</i> 2. Iniciar e promover um serviço de Treino Personalizado <ol style="list-style-type: none"> 2.1. <i>Análise de mercado e definição de grupos alvo</i> 2.2. <i>Estratégias promoção do serviço</i> 3. Desenho de programas de treino personalizado <ol style="list-style-type: none"> 3.1. <i>Avaliação inicial</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1. Avaliação do estado de saúde 3.1.2. Avaliação da condição física 3.1.3. Avaliação postural 3.1.4. Avaliação motivacional 3.2. <i>Desenho do programa de treino</i> <ol style="list-style-type: none"> 3.2.1. Definição e hierarquia de objectivos 3.2.2. Periodização 3.2.3. Operacionalização 4. Demonstração dos exercícios e interacção durante as sessões de treino 5. Monitorização dos progressos e avaliação do impacto de um programa de treino 						
Avaliação:	<p>Contínua:</p> <p>Trabalho de grupo (30%) Criação empresa (10%) Avaliação prática (60%)</p>					
	<p>Final:</p> <p>Teste teórico (40%) Avaliação prática (60%)</p>					
<p>Bibliografia principal:</p> <p>Essencial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanchez, D. (2005). <i>Ultimate Personal Trainer - Valoracion, Prescripcion y Diseño de Programas</i>. Madrid: Mega Fitness. • Brooks, D. (Ed.). (2004). <i>The Complete Book of Personal Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. <p>Complementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brooks, D. S. (1998). <i>Treinamento Personalizado: Elaboração e montagem de programas</i> (E. Colantonio, Trans.). São Paulo: Phorte editora. • Earle, R., & Baechle, T. (Eds.). (2004). <i>NSCA's Essentials of Personal Training</i>. Champaign, IL: Human Kinetics. • Gomes, A. C. (Ed.). (2002). <i>Treinamento desportivo: estruturação e periodização</i>. Porto Alegre: Artmed. • O'Brien, T. S. (1999). <i>O Manual do Personal Trainer</i>. São Paulo: Manole. • Soler, K. F., Humet, J. C., & García, P. L. (2004). <i>El entrenador personal</i>. Barberá del Vallés: Hispano Europea. 						