



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS



TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO I

Ano 2 TD	CRÉDITOS ECTS 4	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto	ppaixmigu@esdrm.pt
Docentes	Dr. Ricardo Dionísio, Equiparado a Assistente 1.º triénio	
Objectivos:		
<ul style="list-style-type: none">• Identificar os aspectos e conceitos gerais de introdução ao treino desportivo;• Conhecer os princípios orientadores do Treino Desportivo e a sua fundamentação biológica;• Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Resistência apropriados a distintas actividades;• Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Força apropriados a distintas actividades.		
Conteúdos:		
1. <u>Generalidades do Treino Desportivo</u>		
1.1. Evolução do Processo de Treino		
1.2. Objectivos do Treino		
1.3. Fundamentação Biológica do Treino		
1.4. Noção de Carga de treino		
2. <u>Princípios do Treino</u>		
2.1. Princípio da Sobrecarga		
2.2. Princípio da Progressão		
2.3. Princípio da Variabilidade		
2.4. Princípio da Periodização		
2.5. Princípio da Individualização		
2.6. Princípio da Multilateralidade e Especialização progressiva		
2.7. Princípio da Especificidade		
3. <u>Factores de Treino</u>		
3.1. <u>Factor Físico Força</u>		
3.1.1. Conceito de Força		
3.1.2. Factores condicionantes da capacidade de produção de Força		
3.1.3. Orientações Metodológicas para o Treino da Força		
3.1.4. Avaliação da Força		
3.2. <u>Factor Físico Resistência</u>		
3.2.1. Conceito de resistência		
3.2.2. Formas de Manifestação da Resistência		
3.2.3. A resistência como perspectiva prática de treino		
3.2.4. Métodos de treino da resistência		
3.2.5. Treino dos distintos Tipos de Resistência		
3.2.6. Treino da resistência em condições especiais		
3.2.7. Avaliação da Resistência		
Avaliação	Avaliação Contínua <ul style="list-style-type: none">• 2 Fichas de Trabalho• 2 Trabalhos Práticos• 2 Testes Avaliação Final <ul style="list-style-type: none">• Consta de exame escrito mais prova oral podendo ainda ter uma parte teórico-prática	
Bibliografia principal:		
<ul style="list-style-type: none">• Bompa, O, Tudor. (1998) Theory and Methodology of Training, Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa,• Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1996) Metodologia do Treino Desportivo. Ed. FMH. Lisboa.• Gonzalez Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. (1995) Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Inde. Barcelona.• Matveyev, L. (1977) El Proceso de Entrenamiento Deportivo. Stadium. Buenos Aires..• Platonov, V.N. (1991) El Entrenamiento Deportivo. Teoria y Metodologia. Paidotribo. Barcelona.• Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. (1996) Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid.• Verjoshanski, I.Y. (1990) Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación. Martinez Roca. Barcelona.• Verjoshanski, I.Y. (2002) Teoría e Metodología del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona• Zintl, F. (1991) Entrenamiento de la Resistência. Martinez Roca. Barcelona.		