



GUIA INFORMATIVO INFORMATIVE GUIDE ECTS

TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO II

Ano 2 TD	CRÉDITOS ECTS 5	Horas/semana T=1h T/P=2h
Regente	Mestre Paulo Paixão Miguel, Professor-Adjunto (ppaixmigu@esdrm.pt)	
Docentes	Dr. Nuno Loureiro, Equiparado a Assistente 1.º Triénio (nunoloureiro@iol.pt)	
Objectivos:		
<ul style="list-style-type: none">• Conhecer os princípios orientadores do Treino Desportivo;• Adquirir competências para construir programas de treino e avaliação da Velocidade e da Flexibilidade apropriados a distintas actividades;• Adquirir competências para construir programas de treino de iniciação à prática desportiva (treino de jovens);• Conhecer formas e meios de diagnóstico e desenvolvimento do factor técnico;• Identificar e distinguir a importância que o factor tático assume em distintas actividades desportivas;• Desenvolver capacidades de planeamento e controlo do treino.		
Conteúdos:		
4. FACTORES DE TREINO		
4.1. Factor Físico Velocidade		
4.2. Factor Físico Flexibilidade		
4.3. Factor Técnico		
4.4. Factor Tático		
4.5. Factor Psicológico		
5. PLANEAMENTO DO TREINO		
5.1. A Estrutura Do Processo De Treino		
5.2. Periodização do Treino		
5.3. Plano de Carreira		
Avaliação	Avaliação Contínua	
	<ul style="list-style-type: none">• 1 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:		
Bompa, O. Tudor. Theory and Methodology of Training, Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa, 1998		
Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. Metodologia do Treino Desportivo. Ed. FMH. Lisboa. 1996.		
García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz Caballero J.; Acero, R. La Velocidad. Gymnos. Madrid. 1998.		
Gonzalez Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Inde. Barcelona. 1995.		
Matveyev, L. El Proceso de Entrenamiento Deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1977.		
Nitsch, J.; Neumaier, A. Marées, H.; Mester, J. Entrenamiento de la Técnica - contribuciones para un enfoque interdisciplinario. Barcelona. Paidotribo. 2002		
Platonov, V.N. El Entrenamiento Deportivo. Teoria y Metodología. Paidotribo. Barcelona. 1991.		
Ruiz Caballero, J.; Garcia Manso, J.; Navarro, M. Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos. Madrid. 1996.		
Teodorescu, L. Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Livros Horizonte, Lisboa. 1984		
Verjoshanski, I.V. Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990		
Zintl, F. Entrenamiento de la Resistencia. Martinez Roca. Barcelona. 1991		