

Unidade curricular:

Treino e Condicionamento Físico

Curricular Unit:

Training and Physical Conditioning

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 carateres);

- Dotar os estudantes de conhecimentos sobre treino e condicionamento físico, necessários à compreensão de alguns fatores e condicionalismos que podem ter influência na prática desportiva.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

- Provide students sufficient knowledge to understanding the processes of stability and recovery of body segments, as well as complementary methodologies to the therapeutic process.

Conteúdos programáticos (1000 carateres):

1. Movimento.
2. Aquecimento:
 - Objetivos do Aquecimento
 - Benefícios do Aquecimento
 - Duração do Aquecimento
 - Tipos de Aquecimento
3. Treino:
 - Efeitos do treino
 - Adequação do treino à modalidade, faixa etária, género, condições do terreno e clima.
 - Sobre-treino
 - Tipos de treino
4. Estiramento, Flexibilidade, Equilíbrio e Endurance.
5. Implicações do condicionamento físico no rendimento desportivo.

Syllabus (1000 caracteres)

1. Movement.
2. Heating:
 - Heating objectives
 - Heating Benefits
 - Duration of Heating
 - Heating types

3. Training:

- Effects of training
 - Adaptation of the training at different sports and activities, age, gender, soil conditions and climate.
 - Overtraining
 - Types of training
4. Stretching, Flexibility, Balance and Endurance.
5. Implications of physical fitness in sports performance.

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

1. Baechle, T., & Earle, R. (2008). Essencials of Strength Training and Conditioning. NSCA. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
2. Komi, P.V. (2003): Strength and Power in Sport - Encyclopaedia of Sports Medicine an IOC Medical Comission Publication (2nd ed.). Oxford: Blackwell Scientific Publications.