

JOSÉ CURADO

Planeamento do Treino e preparação do treinador

2.^a edição



RD
9/
R

TECA

IN-10

COLEÇÃO DESPORTO
E TEMPOS LIVRES
DIRIGIDA POR JORGE MIGUEZ ARAÚJO

Índice

Prólogo à 1.ª edição	9
Prefácio à 1.ª edição	13
1. <i>A terminologia é um bico de obra</i>	19
2. <i>Sistema de relações do treinador</i>	25
3. <i>Factores que influenciam o planeamento</i>	37
4. <i>Realização prática do plano de preparação</i>	51
Etapas metodológicas prévias	54
Plano de preparação a longo prazo	59
Plano de preparação anual	69
Mesociclos de treino	73
Microciclos de treino	79
Plano de preparação psicológica	83
5. <i>Perspectivas de investigação</i>	87
Generalidades	89
Na área, geral, do planeamento e periodização do treino	92
Na área, mais restrita, do planeamento do treino nos jogos desportivos...	94
Na área, específica, dos jogos desportivos colectivos em Portugal	95
Conclusões	99
Glossário	101
Bibliografia	105