

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	II
ÍNDICE DE QUADROS.....	II
LISTA DE ANEXOS.....	III
RESUMO.....	IV
CAPÍTULO I	
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO II	
REVISÃO DA LITERATURA.....	3
2.1 CONCEITO DE TREINO DESPORTIVO.....	3
2.2 PLANEAMENTO DE TREINO DESPORTIVO E PERIODIZAÇÃO.....	4
2.2.1 A estrutura dos microciclos de treino.....	5
2.2.2 – A estrutura dos mesociclos de treino.....	7
2.2.3 – A estrutura dos macrociclos de treino.....	9
2.3 A OBSERVAÇÃO.....	12
2.3.1 Observação Directa.....	12
2.3.2 Observação Indirecta.....	13
2.4 A ENTREVISTA.....	14
2.5 O TREINADOR.....	14
2.6 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE.....	15
CAPÍTULO III	
METODOLOGIA.....	17
3.1 SUJEITOS.....	17
3.2 INSTRUMENTOS.....	17
3.3 PROCEDIMENTOS.....	18

CAPÍTULO IV	
ANÁLISE DOS DADOS OBSERVADOS	21
4.1. PLANO DE PREPARAÇÃO	21
4.2.SESSÕES DE TREINO, MEIOS DE PREPARAÇÃO E FREQUÊNCIA.....	22
4.3 RESUMO DO PLANO DE TREINO.....	23
4.4 CLASSIFICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS UTILIZADOS NA SESSÃO DE TREINO.....	23
4.5 MENSAGEM DO TREINADOR.....	25
4.6 ENTREVISTAS DO TREINADOR.....	26
4.6.1 Antes da Competição	26
4.6.2 Após a Competição	27
CAPÍTULO V – COMENTÁRIO FINAL	28
CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA	30
CAPÍTULO VII	33