

Índice

Nota de abertura José Manuel Constantino	5
<i>Verba volant, scripta manent</i> João Barata	7
Psicologia e performance: pertinência e aplicação Ana Ramires, Ana Costa Barreto	11
Uma análise ao <i>ranking</i> mundial para o apuramento olímpico no judo Ana Cristina Hormigo, Luís Monteiro	23
Periodizar o treino nutricional Cláudia Sofia Minderico	37
Abordagem tática ao processo de treino nos jogos desportivos coletivos: teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas Cláudio Farias	49
Planeamento da carreira desportiva em Ginástica Artística Feminina Cristina Gomes	63
A estratégia programada para o sucesso da natação em Portugal António J. Silva, Vasco Sousa, José Sacadura, Raquel Marinho, José Machado, Paulo Franco, Bruno Dias, Isabel Lavinha, Daniel A. Marinho	79
Formar treinadores com mente de qualidade: razões e procedimentos Isabel Mesquita	95
Periodização: ciência, mito e alternativas José Afonso	107
Monitorização do controlo de treino em ciclismo José Luiz Algarra Pérez	121
Tóquio” a horas”! José Gomes Pereira	135
Programa Mundial Antidopagem: necessidade de estratégias inovadoras? Luís Horta	149
Integração dos métodos hipóxicos no treino desportivo Ricardo Minhalma, João Beckert	163
O treino da resistência nas modalidades cíclicas Paulo Cunha	175
As diferentes velocidades do salto com vara Pedro Pinto, Paulo Oliveira	189
Preparar nadadores e nadadoras para Tóquio 2020 António Vasconcelos Raposo	199
Currículo breve dos autores	215