UAlg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

English version at the end of this document

Ano Letivo	2016-17
Unidade Curricular	TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO
Cursos	DESPORTO (1.º ciclo)
Unidade Orgânica	Escola Superior de Educação e Comunicação
Código da Unidade Curricular	15381016
Área Científica	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Sigla	
Línguas de Aprendizagem	Português
Modalidade de ensino	Presencial
Docente Responsável	João Herculano Pessanha de Carvalho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 30TP; 7.5OT

* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
2º	S1	15T; 30TP; 7.5OT	140	5

* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos nos seguintes domínios:

Anatomofisiologia

Cinesiologia

Controlo Motor e Aprendizagem

Psicologia do Desenvolviemnto e da Aprendizagem

Bioquímica

Fisiologia do Exercício

Pedagogia do Desporto

Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

Conceptualizar o Treino Desportivo no âmbito das Ciências do Desporto;
Caracterizar os conceitos de treino desportivo, preparação desportiva, rendimento desportivo;
Dominar os princípios metodológicos e os princípios pedagógicos do Treino Desportivo;
Definir conceptualmente os diferentes factores de desempenho desportivo;
Dominar as componentes estruturais da carga de treino e os mecanismos de adaptação;
Dominar os meios e métodos de treino;
Conhecer os principais testes de avaliação das capacidades motoras;
Conhecer os diferentes modelos de periodização do Treino Desportivo;
Conhecer as estratégias de pesquisa conducentes à caracterização e compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e à capacidade de produção de novos conhecimentos;
Promover o trabalho cooperativo e troca de conhecimentos entre alunos;
Realizar trabalhos práticos de aplicação dos conteúdos abordados.

Conteúdos programáticos

I Conceitos treino desportivo:

1. Treino e Treinabilidade;

2. Carga e Cargabilidade;

3. Adaptação e Capacidade de Rendimento;

4. Fadiga e Recuperação.

II Princípios para a aplicação dos exercício de treino:

1. Biológicos;

2. Metodológicos;

3. Estrutura e natureza do exercício.

III Factores físicos do treino (Resistência, Força; Velocidade e Flexibilidade):

1. Definição;

2. Objetivos;

3. Formas de Manifestação;

4. Métodos de Treino.

IV Treino nos Jovens:

1. Prioridades e etapas da formação desportiva;

2. Princípios metodológicos.

V Treino técnico e táctico:

1. Princípios metodológicos;

2. Treino da tomada de decisão;

3. Aprendizagem baseada na manipulação dos constrangimentos;

4. Análise do jogo: Notacional e dinâmica.

VI Planificação do Treino:

1. Sessão, períodos e ciclos de treino;

2. Modelos de periodização.

Metodologias de ensino (avaliação incluída)

Exposição teórica suportada por elementos convencionais e multimédia.

Aquisição das competências através da descoberta guiada.
Trabalho individual e em grupo sobre aspetos teóricos que fundamentam a prática.

Desenvolvimento e discussão de situações de aplicação prática em grupo.

Os alunos serão avaliados na escala de 0 a 20 de acordo com os seguintes parâmetros: Testes escritos - 70% da nota final (nota mínima em cada 7,5 val.). Frequência - 30% da nota final, é determinada pelo nível participação e de desempenho na resolução de tarefas apresentadas durante as aulas.

Avaliação dos alunos "trabalhadores estudantes": Análises sumárias sobre 3 dos "blocos" dos conteúdos lecionados que corresponderá a 30% da nota final. Teste escrito -70% da nota final (nota mínima 7,5).

Bibliografia principal

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000). *Treino de jovens ? o que todos precisam de saber* . Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bompa, T., (1990). *Theory and Methodology of Trainning.* Kendall Hunt *,* 2º Ed., Dubuque.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica da programação e estruturação do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mil-Homens, P., Correia, P., Mendonça, G., (2015). *Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treno* . Lisboa: Edições FMH.

Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo. Desportos Individuais* . Lisboa: Caminho.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoria y metodologia del entrenamiento desportivo* . Barcelona: Editorial Paidotribo.

Academic Year	2016-17
Course unit	GENERAL THEORY OF SPORTS TRAINING
Courses	SPORTS
Faculty / School	Escola Superior de Educação e Comunicação
Main Scientific Area	CIÊNCIAS DO DESPORTO
Acronym	
Language of instruction	Portuguese
Learning modality	Face-to-face learning
Coordinating teacher	João Herculano Pessanha de Carvalho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	OT; T; TP	T1; TP1; OT1	15T; 30TP; 7.5OT

* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	30	0	0	0	0	7.5	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

Pre-requisites

no pre-requisites

Prior knowledge and skills

Basic knowledge in the following areas:

Anatomophysiology
Kinesiology
Motor Learning and Control
Psychology of Development and Learning
Biochemistry
Exercise physiology
Pedagogy of Sport

The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

To conceptualize Sports Training within the scope of Sports Sciences.

To characterize the concepts of Sports Training, sports preparation, sports performance.

To master the methodological principles and pedagogical principles of Sports Training.

To define conceptually the various factors of sports performance.

To master the structural components of the training load and adaptation mechanisms.

To master training resources and methods.

To understand the main motor skills assessment tests.

To know the various Sports Training periodization models.

To know about research strategies that lead to description and comprehension of situations that make up the professional intervention framework and to the capacity to produce new knowledge.

To promote cooperative work and knowledge exchange between students.

To perform practical work applying the discussed content.

Syllabus

I Sports Training Concepts:

1. Training and Trainability;

2. Load and Loadability;

3. Adaptation and Performance Capacity Fatigue and Recovery.

II Principles for applying training exercises:

1. Biological;

2. Methodological;

3. Structure and nature of exercise.

III Physical factors of training (Endurance; Strength; Speed and Flexibility):

1. Definition;

2. Objectives;

3. Forms of Manifestation;

4. Training Methods.

IV Training Young People:

1. Priorities and stages in sports training;

2. Methodological principles.

V Technical and tactical training:

1. Methodological principles;

2. Decision making training;

3. Learning based on constrain-led approach;

4. Game analysis: Notations and dynamical

VI Planning Sports Training:

1. Session, training periods and cycles periodization models.

Teaching methodologies (including evaluation)

Theory taught with the aid of conventional and multimedia tools.
Acquisition of skills through guided discovery.
Individual and group work regarding theoretical aspects on which practice is based; Group development and discussion of situations of practical application.

Students shall be evaluated on a scale of 0 to 20, in accordance with the following parameters:
Written test - 70% of the final grade (minimum score in each, 7,5);
Attendance - 30% of the final grade shall be determined by the level of participation and performance in performing tasks allocated during class time.

Evaluation of "student workers":
Summary analyses of 3 "blocks" of lectured content accounting for 30% of the final grade. They shall be evaluated according to the following criteria: Summarization and systemization skills, critical skills, diversity and use of bibliographic sources, creativity, correctness, clarity and graphic presentation (100%).
Written test - 70% of the final grade (minimum score, 7,5).

Main Bibliography

Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2000). *Treino de jovens ? o que todos precisam de saber* . Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bompa, T., (1990). *Theory and Methodology of Trainning.* Kendall Hunt *,* 2º Ed., Dubuque.

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica da programação e estruturação do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* . Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Mil-Homens, P., Correia, P., Mendonça, G., (2015). *Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treno* . Lisboa: Edições FMH.

Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Raposo, A. (2002). *O planeamento do treino desportivo. Desportos Individuais* . Lisboa: Caminho.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoria y metodologia del entrenamiento desportivo* . Barcelona: Editorial Paidotribo.