

---

**Ano Letivo** 2022-23

---

**Unidade Curricular** METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO

---

**Cursos** DESPORTO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Educação e Comunicação

---

**Código da Unidade Curricular** 15381124

---

**Área Científica** CIÊNCIAS DO DESPORTO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 813

---

**Contributo para os Objetivos de  
Desenvolvimento Sustentável - 3  
ODS (Indicar até 3 objetivos)**

---

**Línguas de Aprendizagem** Portuguesa

**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; PL; TP	TP1; PL1; PL2; OT1	25TP; 60PL; 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	S2	25TP; 30PL; 5OT	168	6

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

**Precedências**

Sem precedências

### **Conhecimentos Prévios recomendados**

Conhecimentos básicos nas seguintes áreas:

Anatomofisiologia

Cinesiologia

Controlo Motor e Aprendizagem

Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem

Psicologia da Atividade Física e Desportiva

Bioquímica

Fisiologia do Exercício

Biomecânica

Prescrição do exercício e da atividade Física

Pedagogia do Desporto

Teoria Geral do Treino Desportivo

---

### **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Definir conceptualmente os diferentes factores de desempenho desportivo.

Dominar através da experimentação as componentes estruturais da carga de treino e os mecanismos de adaptação. -

Saber aplicar os diferentes meios e métodos de treino.

Saber utilizar os principais instrumentos e testes de avaliação das capacidades motoras.

Saber planear uma época desportiva.

Conhecer as estratégias de pesquisa conducentes à caracterização e compreensão das situações que constituem o quadro de intervenção profissional e a capacidade de produção de novos conhecimentos.

Desenvolver o trabalho cooperativo e a troca de conhecimentos entre alunos.

Realizar trabalhos práticos de aplicação dos conteúdos abordados.

### **Conteúdos programáticos**

1. Metodologias de treino das qualidades físicas (Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade):

1.1. Métodos de treino:

1.2. Princípios e orientações metodológicas;

1.3. Avaliação e controlo do treino.

2. Treino técnico e tático:

2.1. Metodologias do treino da técnica;

2.2. Metodologias de treino tático.

3. Planeamento do treino:

3.1. A estrutura do processo de treino (Macro, meso e micro estrutura);

3.2. Duração e diferentes tipologias;

3.3. Modelos de periodização do treino.

---

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Exposição teórica suportada por elementos convencionais e multimédia.

Demonstração e vivência prática dos diferentes métodos e formas de intervenção.

Trabalho individual e em grupo sobre aspetos teóricos que fundamentam a prática.

Desenvolvimento e discussão em grupo de situações de aplicação prática.

Os alunos serão avaliados com base nos seguintes parâmetros:

Portfólio sobre os conteúdos lecionados e tarefas realizadas, 35%

Trabalho grupo e apresentação; 25%

Participação: nível de participação na resolução de tarefas apresentadas durante as aulas (> 2/3 presenças); 40%

Avaliação - estudantes com estatuto especial:

Análises sumárias sobre 3 dos "blocos" dos conteúdos lecionados; 30% . Critérios de avaliação: Capacidade de síntese, sistematização, análise crítica, diversidade e adequação das fontes bibliográficas, criatividade, correção, clareza e apresentação gráfica;

Teste escrito e oral: 70% da nota final.

Alunos com nota inferior a 9,5 serão admitidos a exame (teórico e oral)

### **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 Training*. 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). *Teoría y metodología del entrenamiento desportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

---

**Academic Year** 2022-23

---

**Course unit** METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING

---

**Courses** SPORTS

---

**Faculty / School** SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 183

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 3

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Face-to-face learning

**Coordinating teacher** João Herculano Pessanha de Carvalho

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
João Herculano Pessanha de Carvalho	OT; PL; TP	TP1; PL1; PL2; OT1	25TP; 60PL; 5OT

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

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	25	30	0	0	0	5	0	168

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

Psychology of Physical Activity and Sports

Biochemistry

Exercise physiology

Biomechanics

Prescription of exercise and physical activity

Pedagogy of Sport

General Theory of Sports Training

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

To conceptually define the various factors of sports performance.

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

Learn how to apply the various training resources and methods.

Learn how to use the main motor skills evaluation tests and instruments.

Learn how to plan a sports season.

Learn research strategies that lead to the description and understanding of situations that make up the intervention at the professional field, and to the capacity to produce new knowledge.

Develop cooperative work and knowledge exchange between students.

Perform practical work applying the contents addressed.

---

**Syllabus**

1. Training methodology of the physical condition factors (Endurance; Strength; Speed, Flexibility):

1.1. Training methods;

1.2. Principles and methodological guidelines;

1.3. Evaluation and control.

2. Technique and Tactical training methodologies:

2.1. Technique training methodologies;

2.2. Tactical training methodologies.

3. Training planning:

3.1. Structure of the training process (Micro; Meso and Macrostructure);

3.2. Duration and different typologies;

3.3. Training periodization models.



### Teaching methodologies (including evaluation)

Theory taught with the aid of conventional and multimedia tools.

Demonstration and practical experience of the various methods and forms of intervention.

Individual and group work regarding theoretical aspects on which practice is based.

Group discussion and development of situations of application.

Students will be evaluated based on the following parameters:

Portfolio on contents taught and tasks performed, 35%

Group work and presentation; 25%

Participation: level of participation in solving tasks presented during classes (2/3 presences); 40%

Assessment - student with special status:

Summary analysis of 3 of the "blocks" of the contents taught; 30%. Assessment criteria: Capacity for synthesis, systematization, critical analysis, diversity and adequacy of bibliographic sources, creativity, correctness, clarity and graphic presentation;

Written and oral test: 70% of the final grade.

Students with a grade lower than 9.5 will be admitted to the exam (theoretical and oral)

---

### 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 Training*. 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). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.