
Ano Letivo 2023-24

Unidade Curricular TEORIA GERAL DO TREINO DESPORTIVO

Cursos DESPORTO (1.º ciclo)

Unidade Orgânica Escola Superior de Educação e Comunicação

Código da Unidade Curricular 15381180

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 Português

Modalidade de ensino

Presencial

Docente Responsável

João Herculano Pessanha de Carvalho

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

* 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	30T; 25TP; 5OT	168	6

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

Precedências

Sem precedências

Conhecimentos Prévios recomendados

Conhecimentos básicos nos seguintes domínios:

Anatomofisiologia;

Cinesiologia;

Desenvolvimento e Aprendizagem Motora;

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

1. Conceitos treino desportivo:
 - 1.1 Treino e Treinabilidade;
 - 1.2 Carga e Cargabilidade;
 - 1.3 Adaptação e Capacidade de Rendimento;
 - 1.4 Fadiga e Recuperação.
2. Princípios para a aplicação dos exercício de treino:
 - 2.1 Biológicos;
 - 2.2 Metodológicos;
 - 2.3 Estrutura e natureza do exercício.
3. Factores físicos do treino (Resistência, Força; Velocidade e Flexibilidade):
 - 3.1 Definição;
 - 3.2 Objetivos;
 - 3.3 Formas de Manifestação;
 - 3.4 Métodos de Treino.
4. Treino nos Jovens:
 - 4.1 Prioridades e etapas da formação desportiva;
 - 4.2 Princípios metodológicos.
5. Treino técnico e tático:
 - 5.1 Princípios metodológicos;
 - 5.2 Treino da tomada de decisão;
 - 5.3 Aprendizagem baseada na manipulação dos constrangimentos;
 - 5.4 Análise do jogo: Notacional e Dinâmica.
6. Planificação do Treino:
 - 6.1 Sessão, períodos e ciclos de treino;
 - 6.2 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, 80% da nota final (nota mínima em cada 7,5 val.).

Frequência, 20% da nota final, é determinada pelo nível participação e de desempenho na resolução de tarefas apresentadas durante as aulas.

Avaliação dos alunos com estatuto especial:

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 val.).

Bibliografia principal

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

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

Clemente, F., (2023). *TREINAR PARA RENDER*. Prime Books - Sociedade Editorial, Lda. ISBN 978-989-655-507-8.

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

Pardial Puche, P., Ferández-Castanys, M., (2017). *Manual de Entranamiento Deportivo*. Editorial Técnica Avicam. ISBN 978-84-16992-33-1.

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

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento desportivo*. Editorial Paidotribo.

Academic Year 2023-24

Course unit GENERAL THEORY OF SPORTS TRAINING

Courses SPORTS (1st cycle)

Faculty / School SCHOOL OF EDUCATION AND COMMUNICATION

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code (3 digits) 813

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 (*)
----------------	------	---------	-----------

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

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

Developmental and Motor 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

1. Sports Training Concepts:
 - 1.1 Training and Trainability;
 - 1.2 Load and Loadability;
 - 1.3 Adaptation and Performance Capacity;
 - 1.4 Fatigue and Recovery.

2. Principles for applying training exercises:
 - 2.1 Biological;
 - 2.2 Methodological;
 - 2.3 Structure and nature of exercise.

3. Physical factors of training (Endurance; Strength; Speed and Flexibility):
 - 3.1 Definition;
 - 3.2 Objectives;
 - 3.3 Forms of Manifestation;
 - 3.4 Training Methods.

4. Training Young People:

4.1 Priorities and stages in sports training;

4.2 Methodological principles.

5. Technical and tactical training:

5.1 Methodological principles;

5.2 Decision making training;

5.3 Learning based on constrain-led approach;

5.4 Game analysis: Notational and Dynamic.

6. Planning Sports Training:

6.1 Session, training periods and cycles;

6.2 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 - 80% of the final grade (minimum score in each, 7,5);

Attendance - 20% of the final grade shall be determined by the level of participation and performance in performing tasks allocated during class time.

Evaluation of student with special status:

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*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

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

Clemente, F., (2023). *Treinar para render*. Prime Books - Sociedade Editorial, Lda. ISBN 978-989-655-507-8.

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

Pardial Puche, P., Ferández-Castanys, M., (2017). *Manual de Entranamiento Deportivo*. Editorial Técnica Avicam. ISBN 978-84-16992-33-1.

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

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento desportivo*. Editorial Paidotribo.