

---

**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.