

<b>ID</b>	2668
<b>Unidade Curricular</b>	Treino do Jovem Atleta
<b>Regente</b>	Anna Georgievna Volossovitch
<b>Objectivos</b>	<p>O objetivo central da lecionação da disciplina consiste em transmitir aos estudantes os conhecimentos teóricos necessários para a organização do processo de treino no desporto infantojuvenil.</p> <p>A disciplina pretende alcançar os seguintes objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dotar os estudantes do conhecimento sobre as particularidades etárias dos jovens praticantes em diferentes fases do desenvolvimento.</li> <li>2. Gerar competências de organização e condução do processo de treino que assegurem uma progressão adequada nos conteúdos que devem ir acompanhando a evolução dos jovens praticantes.</li> <li>3. Assegurar a articulação dos conhecimentos e competências adquiridas pelos estudantes noutras áreas disciplinares com os objetivos específicos do treino no desporto infantojuvenil.</li> </ol>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivos do desporto infantojuvenil. Benefícios e riscos da prática desportiva na idade pediátrica. Etapas do desenvolvimento humano. Desenvolvimento dos sistemas ósseo, muscular e cardiovascular. Desenvolvimento motor. Maturação. Efeitos de treino desportivo sobre os processos de crescimento e maturação. Idade cronológica vs idade biológica.</li> <li>2. Desempenho motor e maturação. Desenvolvimento muscular na idade pediátrica. Desempenho anaeróbio e maturação. Desempenho aeróbio e maturação. Maturação e sucesso competitivo.</li> <li>3. Conceito da prontidão desportivo-motora. Treinabilidade e maturação. Períodos sensíveis para o desenvolvimento dos diversos fatores de rendimento. Retenção das adaptações funcionais e motoras vs idade.</li> <li>4. Treino das capacidades coordenativas (skills acquisition) com crianças e jovens.</li> <li>5. Treino da velocidade com crianças e jovens.</li> <li>6. Treino de força com crianças e jovens.</li> <li>7. Treino de resistência com crianças e jovens.</li> <li>8. Preparação a longo prazo no desporto</li> </ol>

Tipos de avaliação: avaliação contínua e avaliação final

Sistema de avaliação:

Avaliação contínua:

Os estudantes poderão optar por um dos seguintes modelos de avaliação alternativos:

Avaliação contínua implica:

1) assistência do estudante, no mínimo, a 2/3 das aulas efetivamente realizadas;

2) realização de um teste escrito (nota mínima de 9,5 valores) (70% da nota final) e 3) realização de uma recensão bibliográfica de 4-5 artigos científicos centrados na temática do desporto infantojuvenil (30 % da nota final).

Avaliação final. Para os estudantes que não optaram pela avaliação contínua ou que reprovaram nos diferentes momentos desta, constituída por:

1) exame final escrito (com nota mínima de 10 valores);

2) realização de uma recensão bibliográfica de 4-5 artigos científicos centrados na temática do desporto infantojuvenil (30 % da nota final);

## **Avaliação**

## **Bibliografia**

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S. and Way, R. (2006). Long-Term Athlete Development - Canadian Sport for Life (Resource Paper). Vancouver: Canadian Sport Centres.

Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign: Human Kinetics.

Coelho e Silva, M., Figueiredo, A., Elferink-Gemser, M., Malina, R. (2009). Youth Sports. Participation, Trainability and Readiness. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Hebestreit, H. & Bar-Or, O. (Eds.) (2008). The Young Athlete.

Encyclopaedia of Sports Medicine, vol XIII. Oxford: Blackwell Publishing.

Sobral, F. (1988). O adolescente atleta. Lisboa: Horizonte.

Sobral, F. (1994). Desporto infanto-juvenil. Prontidão e talento. Lisboa: Horizonte.

Wilmore, J., Costill, D., Kenney, W. (2008). Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics.

Brustad, R., Babkes, M., & Smith, A. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. In R. Singer, H. Hausenblas, and C. Janelle (Eds.), Handbook of sport