

<b>ID</b>	2857
<b>Unidade Curricular</b>	Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
<b>Regente</b>	Francisco José Bessone Ferreira Alves
<b>Objectivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conhecer os princípios gerais que orientam a prática do planeamento, condução e avaliação de um processo de treino desportivo.</li> <li>2. Compreender as condicionantes e limitações que se colocam ao desenvolvimento do desempenho desportivo nas várias idades e fases de evolução de um atleta.</li> <li>3. Dominar os procedimentos básicos para o desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas no âmbito de um processo de treino desportivo.</li> <li>4. Compreender e analisar os modelos de integração no processo de treino desportivo global, do ensino e aperfeiçoamento da técnica e da tática desportivas.</li> <li>5. Compreender e analisar os diferentes modelos de periodização do treino desportivo, tendo em vista a diversidade das modalidades desportivas e as características do praticante.</li> </ol>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Princípios do treino desportivo. Carga de treino. O exercício de treino: preparação geral, especial e específica. O efeito retardado ou residual das cargas de treino.</li> <li>2. Treino do fator físico: métodos de treino e procedimentos de avaliação para: a) resistência aeróbia e anaeróbia; b) adaptações neuromusculares; c) velocidade e d) flexibilidade.</li> <li>3. Treino dos fatores técnico e tático: integração do treino físico com as aquisições cognitivas e percetivo-motoras.</li> <li>4. Periodização do treino, constrangimentos temporais e estrutura do calendário competitivo. Modelação da relação carga-desempenho. Estruturas intermédias e controlo da relação fadiga-recuperação. Curva de forma e organização do macrociclo.</li> <li>5. O treino do jovem atleta: desempenho e treinabilidade; meios e métodos para a educação desportiva inicial. Periodização do macrociclo no treino do jovem atleta. Compatibilização entre a procura do sucesso competitivo e as dominantes pedagógicas do treino desportivo.</li> </ol>

As aulas dividem-se em teóricas, com a apresentação dos diferentes temas, perspetivas e conceitos da UC e em teórico-práticas (TP) que têm ou um carácter complementar, contribuindo para a melhor compreensão e discussão de aspetos críticos que se lhe encontram subjacentes a partir de situações concretas apresentadas ou um carácter de execução pelo próprio aluno de exercícios e tarefas de avaliação no âmbito do treino do fator físico.

## **Avaliação**

A avaliação dos conhecimentos é feita, no caso da Avaliação Contínua, que exige 2/3 de presenças nas aulas TP, através de duas Frequências cuja nota média, caso nenhuma delas corresponda a uma classificação inferior a 9,5, constitui nota de acesso a uma prova oral, obrigatória para todos os alunos. A Avaliação Final compõe-se de uma prova escrita, cuja classificação, sendo superior a 9,5 valores, dá acesso à prova oral obrigatória. A nota final corresponde à classificação da prova oral.

## **Bibliografia**

Baechle TR, Earle RW (eds.) (2008). Essentials of strength training and conditioning. Champaign: Human Kinetics (3rd edition).  
Billat, V (2003). Physiologie et méthodologie de l'entraînement - de la théorie à la pratique (2<sup>a</sup> ed.). Bruxelles: De Boeck & Larcier.  
Bompa, T.O. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. 5th Edition. Champaign: Human Kinetics.  
Bompa, T.O. (1995). From childhood to champion athlete. Toronto: Veritas Publishing Inc.  
Castelo J, Barreto H, Alves F, Santos PM, Carvalho J, Vieira J (2000). Metodologia do treino desportivo (3<sup>a</sup> Edição). Lisboa: Edições FMH-UTL.  
Matveyev, L. (1986). Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Horizonte.  
Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ed. Paidotribo.  
Zatsiorsky VM, Kraemer WJ (2006). Science and Practice of Strength Training (2nd Edition). Champaign: Human Kinetics