

<b>ID</b>	3453
<b>Unidade Curricular</b>	Treino do Jovem Atleta
<b>Regente</b>	Anna Georgievna Volossovitch
<b>Objectivos</b>	<p>A disciplina visa transmitir aos estudantes os conhecimentos teóricos necessários para a organização do processo de treino no desporto infanto-juvenil.</p> <p>Mais especificamente procura-se:</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 e a influência da maturação no desempenho motor.</li> <li>2. Gerar competências de organização e condução do processo de treino baseado numa 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 infanto-juvenil.</li> </ol>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Objetivos do desporto infanto-juvenil. 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. Importância da avaliação da idade biológica.</li> <li>2. Desempenho motor e maturação. Desenvolvimento muscular na idade pediátrica. Influência da maturação no desempenho aeróbio. Influência da maturação no desempenho anaeróbio. Maturação e sucesso competitivo.</li> <li>3. Conceito da prontidão desportiva-motora. Treinabilidade e maturação. Períodos sensíveis para o desenvolvimento dos diversos fatores de rendimento. Retenção das adaptações funcionais e motoras.</li> <li>4. Treino das capacidades coordenativas 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 infanto-juvenil. Especialização precoce e as suas consequências. Particularidades da organização da preparação desportiva a longo prazo em diversos grupos de modalidades. Modelos de preparação desportiva a longo prazo.</li> <li>9. Talento desportivo. Desenvolvimento individual. Hereditariedade das aptidões e habilidades motoras. Conceito de seleção desportiva. Seleção desportiva vs deteção de talentos. “Prós” e “contras” da seleção desportiva. Princípios metodológicos da seleção desportiva a longo prazo. Etapas da seleção desportiva (objetivos, critérios e indicadores).</li> </ol>

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 revisão bibliográfica de 4-5 artigos científicos centrados na temática do desporto infanto-juvenil (nota mínima de 9,5 valores, 30% da nota final).

## Avaliação

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

- 1) exame final escrito (com nota mínima de 9,5 valores, 70% da nota final);
- 2) realização de uma revisão bibliográfica de 4-5 artigos científicos centrados na temática do desporto infanto-juvenil (nota mínima de 9,5 valores, 30% da nota final).

## 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.
- Faigenbaum, A. and Westcott, W. (2009). Youth Strength Training for Health, Fitness and Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Filin, V. (1996). Desporto Juvenil: teoria e metodologia. Londrina: CID.
- Hebestreit, H. & Bar-Or, O. (Eds.) (2008). The Young Athlete. Encyclopaedia of Sports Medicine, vol XIII. Oxford: Blackwell Publishing.
- Lopes, V., Maia, J., Mota, J. (2000). Aptidões e habilidades motoras. Uma visão desenvolvimentista. Lisboa: Livros Horizonte.
- Rowland, T. (2004). Children's exercise physiology. Champaign: Human Kinetics.
- Sobral, F. (1988). O adolescente atleta. Lisboa: Horizonte.
- Sobral, F. (1994). Desporto infanto-juvenil. Prontidão e talento. Lisboa: Horizonte.
- Stafford, I. (2005). Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. Leeds: Sports Coach UK.
- Wilmore, J., Costill, D., Kenney, W. (2008). Physiology of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics.