ID	672
Unidade Curricular	Metodologia do Treino
Regente	António Paulo Pereira Ferreira
Objectivos	1) dominar o quadro dos conceitos fundamentais em treino desportivo; 2) conhecer os diversos factores do treino, a relação de interação que entre si mantêm e a sua implicação no rendimento dentro da generalidade das diversas disciplinas desportivas. 3) demonstrar conhecimento teórico sobre os conceitos e regras metodológicas mais relevantes sobre o treino das qualidades físicas. 4) interpretar e localize as diferenças entre os dados do conhecimento teórico-metodológico do treino e as diferentes disciplinas desportivas, assim como diferentes níveis de treino. 5) distinguir o nível de profundidade, domínio do conhecimento e intervenção que o Gestor Desportivo e o Treinador devem ter no processo de condução do treino desportivo.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	Conceitos e noções fundamentais em Treino Desportivo. Estudo da qualidade física Resistência: áreas de incidência e objectivos do treino, formas de manifestação. Métodos de treino da resistência. Estudo da qualidade física Força: factores condicionantes e implicações metodológicas para o treino. Os diversos tipos de resistências exteriores. Métodos de treino e construção de programas.Estudo da qualidade física Velocidade: condicionantes e diferentes formas de manifestação. Fatores condicionantes. Metodologia do treino da velocidade.Estudo da qualidade flexibilidade: benefícios do treino e formas de manifestação. Fatores condicionantes. Métodos de treino e características da carga.Estudo dos fatores técnico e tático desportivo. Definições e limites conceptuais de técnica e tática. Aspetos metodológicos do treino nas diferentes fases da carreira do atleta.Planeamento e periodização do treino: estruturas intermedias eorganização da carga de treino nos diversos níveis de preparação.

Avaliação	A metodologia de ensino fundamenta-se em aulas teóricas de carácter presencial e expositivo. No sentido do estudante adquirir uma noção mais operacional de alguns conhecimentos de caráter mais prático, são realizadas algumas sessões no ginásio de musculação com o objetivo de se perceber o alcance de alguns métodos e formas de avaliação apresentadas. Em regime de avaliação contínua apresenta-se a obrigatoriedade de: (1) frequência de pelo menos 2/3 das aulas realizadas (2) realização de duas frequências com data a agendar e em cada uma delas com uma classificação superior a 9,5 valores; (3) a realização de um trabalho de grupo sob a temática da Gestão de um Espaço de Treino Desportivo ou uma oral obrigatória cuja nota de partida consiste na média aritmética das classificações obtidas nas duas frequências. Em regime de avaliação final pretende-se a realização de um exame teórico e um exame oral. O acesso à oral é conseguido com uma classificação superior a 9,5 valores.
Bibliografia	Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1996). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa, Edições FMH. Bompa, T. (1990). Theory and methodology of training. The key to athletic performance. Iowa, Kendall/Hunt Publs. Gambetta, V. (2007). Athletic development. The art & science of functional sports conditioning. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publs. Bompa, T.O. (1995). From childhood to champion athlete. Toronto: Veritas Publishing Inc. Bompa, T.O. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. 4th Edition.