

# Teoria e Metodologia do Treino

• 3 ECTS

• 1.º Ano, 1.º Semestre

## | Área Científica

813 – Desporto

## | Objetivos de Aprendizagem

- Caracterizar o treino como ciência;
- Conhecer e fundamentar conceitos essenciais da teoria e metodologia do treino;
- Clarificar e caracterizar os conceitos de treino desportivo, preparação desportiva, rendimento desportivo;
- Dominar e aplicar as leis de adaptação biológica e princípios estruturais do treino desportivo;
- Definir conceptualmente, cada um dos fatores de rendimento, dentro da estrutura das diferentes capacidades motoras;
- Desenvolver a capacidade de organizar e intervir nos processos de planeamento, condução e avaliação das sessões de treino tendo em vista o desenvolvimento de jovens e adultos em diversos contextos desportivos;
- Conhecer e dominar os estilos de lideranças e o papel subjacente à função de treinador/técnico/monitor.

## | Conteúdos Programáticos

- Conceitos do Treino e de Exercício Físico
  - O Treino e a Treinabilidade;
  - A Carga e a Cargabilidade;
  - O Estado de Treino e o Estado de Preparação;
  - O Ciclo de Autorrenovação da Matéria Viva (CARMV);
  - Homeostasia e o Estímulo de Treino;
  - A Fadiga, A Recuperação e a Supercompensação.
- Bases Conceptuais para a Construção dos Exercícios de Treino
  - Os Princípios Biológicos;
  - Os Princípios Metodológicos;
  - Os Princípios Gerais Pedagógicos do Treino Desportivo;
  - Os Princípios Pedagógicos do
  - Valores e Responsabilidades Didático-Pedagógicas do Treinador/Técnico/Monitor.
- O Treino das Capacidades Motoras (condicionais e coordenativas):
  - As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias;

- Processos de especialização no treino desportivo;
  - Condicionantes metabólicos, neuromusculares, nervosas e músculo-esqueléticas e caracterização das manifestações nas diferentes capacidades;
  - Princípios Metodológicos do treino das capacidades motoras;
  - Treino Funcional no contexto do Exercício Físico.
- Operacionalização, Organização e Estrutura das Sessões e dos Exercícios de Treino
- Exercício de treino como elemento integrador dos diferentes componentes do treino:
    - Conceitos e modelos estruturais;
    - Classificação dos exercícios de treino;
    - Organização dos exercícios de treino consoante as fases e ciclos de preparação;
  - Plano e Estrutura da sessão de treino:
    - Definição de objetivos;
    - Adequação dos recursos disponíveis;
    - Seleção de exercícios;
    - Formas de avaliação do grau de consecução da sessão;
  - Tipos de sessão de treino:
    - Avaliação Diagnóstica;
    - Sessão de aprendizagem (transmissão/assimilação);
    - Sessão de repetição (exercitação/consolidação);
    - Sessão de controlo e avaliação;
    - Reflexão quanto aos resultados;
  - Os Estados Psicológicos e Sociais;
  - Gestão dos fatores psicológicos que influenciam a eficácia da sessão de treino: motivação, agonismo e cooperação;
  - Gestão do esforço e da fadiga.
- Periodização e Ciclos de Preparação Desportiva
- Periodização:
    - Conceitos e Modelos de Periodização;
    - A forma desportiva;
    - Ciclos de preparação e competição;
    - Estruturas de periodização;
    - Vantagens e desvantagens dos diferentes modelos de periodização e a sua aplicabilidade em contextos desportivos.