

# Metodologia do Treino Desportivo – Desportos Individuais

- **6 ECTS**
- **2.º Ano, 2.º Semestre**

## | Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer e fundamentar conceitos essenciais da metodologia do treino, especialmente contextualizada nas modalidades individuais
- Desenvolver a capacidade de organizar e intervir nos processos de planeamento, condução e avaliação das aulas/ sessões de treino tendo em vista o desenvolvimento de jovens em modalidades individuais
- Desenvolver a capacidade de organizar e intervir nos processos de planeamento, condução e avaliação das aulas/ sessões de treino tendo em vista a preparação para a competição desportiva
- Conhecer e dominar os estilos de lideranças e o papel subjacente à função de treinador.

## | Conteúdos Programáticos

1. Treino Desportivo em Atividades Físicas e Desportivas Individuais
2. Fundamentação Biológica do Treino Modalidades Individuais (MI)
3. Processo de Adaptação ao Esforço em MI
4. O Treino das Capacidades Motoras Condicionais
5. O Treino Contextualizado das Capacidades Motoras nos MI
6. O Treino das Capacidades Motoras em Crianças e Jovens das MI
7. Fisiologia e treino com Crianças e Jovens em MI
8. O Treino das Qualidade Técnicas e Táticas em MI
9. Planeamento e Organização da Sessão de Treino

10. Princípios Metodológicos do Treino Específico nas MI
11. Preparação Desportiva e Periodização
12. Treino Específico de posições
13. Superação desportiva
14. O Perfil e as Competências do Treinador das MI
15. Motivação e Filosofia do Treinador
16. Relação Treinador-Jogador
17. Reflexão pessoal do treinador

## **| Metodologia de Ensino**

Com base na apresentação das matérias e das fontes bibliográficas fundamentais para o estudo das matérias, realizadas em aulas expositivas/laboratoriais, promover-se-á a pesquisa autónoma dos alunos, que demonstrará o desenvolvimento das competências definidas para a disciplina em avaliações de trabalhos escritos e provas escritas. Realização de trabalhos teóricos/práticos individuais e/ou de grupo.