

Metodologia do Treino

• 6 ECTS

• 1.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer e fundamentar conceitos essenciais da metodologia do treino;
- 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 atletas em diversas modalidades desportivas;
- 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

Bloco I - O Treino das Qualidades Físicas

- Resistência
 - As fontes energéticas – adaptações aeróbias e anaeróbias
 - Resistência geral e processos de especialização no treino desportivo
 - Condicionantes metabólicos das manifestações da resistência no treino desportivo
 - Princípios Metodológicos do Treino de Resistência
 - Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - Métodos contínuos
 - Métodos por intervalos
 - Treino da resistência na infância e na adolescência
- Força
 - Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações da força no treino desportivo

- Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo
- Princípios Metodológicos do Treino de Força
- Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
- Desenvolvimento muscular geral
- Treino em circuito
- Treino da força na infância e na adolescência
- Velocidade
 - Condicionantes neuromusculares e nervosas das manifestações da velocidade no treino desportivo
 - Expressões da velocidade no âmbito desportivo
 - Princípios Metodológicos do Treino de Velocidade
 - Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - Técnica, coordenação e velocidade
 - Treino do tempo de reação
 - Treino da velocidade na infância e na adolescência
- Flexibilidade
 - Condicionantes músculo-esqueléticas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
 - Princípios Metodológicos do Treino de Flexibilidade
 - Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - Métodos ativos
 - Métodos passivos
 - Treino da flexibilidade na infância e na adolescência
- Agilidade
 - Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de Agilidade no âmbito desportivo
 - Princípios Metodológicos do Treino de Agilidade
 - Modelos de intervenção básicos – caracterização breve
 - Técnica, coordenação, velocidade e tomada de direção
 - Treino do tempo de reação e tomada de direção
 - Treino da velocidade na infância e na adolescência
- Treino das Capacidades Motoras Coordenativas
- O Treino Funcional no Contexto das Modalidades Desportivas

Bloco II – O Treino das Qualidades Técnicas e Táticas

- Observação como Ferramenta do Processo de Treino
 - O processo de treino e a observação
 - As metodologias da observação no treino
 - Observação, diagnóstico e prescrição no treino
- Observação e Avaliação da Técnica
 - Análise da habilidade técnica
 - Avaliação e diagnóstico da execução técnica
 - Instrumentos e métodos de observação da técnica
- Observação e Avaliação da Tática
 - Análise da dinâmica coletiva-tática
 - Avaliação e diagnóstico da execução tática da equipa/atleta
 - Instrumentos e métodos de observação tática
- Conceções Metodológicas e Didático-Pedagógicas para o Ensino e Treino da Técnica
 - Eficácia técnica
 - Modelos técnicos
 - As capacidades coordenativas e o domínio das técnicas desportivas
- Conceções Metodológicas e Didático-Pedagógicas para o Ensino e Treino da Tática
 - Definição e objetivo do comportamento tático
 - As fases do comportamento tático
 - As diferentes fases da aprendizagem da tática desportiva
 - O Treino Psicológico
- Treino Psicológico

Bloco III – A sessão de Treino

- Planeamento da sessão de treino
 - Definição de objetivos
 - Adequação dos recursos disponíveis
 - Seleção de exercícios
 - Registo e a avaliação da sessão de treino
 - O exercício de treino
 - A construção dos exercícios de treino
 - Indicadores básico do controlo de treino

- Estrutura da sessão de treino
 - Parte introdutória
 - Parte preparatória
 - Parte principal
 - Parte final
- Tipos de sessão de treino
 - Sessão de aprendizagem
 - Sessão de repetição
 - Sessão de controlo e avaliação
- Gestão dos fatores psicológicos que influenciam a eficácia da sessão de treino: motivação, agonismo e cooperação
- Gestão do esforço e da fadiga

Bloco IV - Preparação Desportiva e Periodização

- O Treino e Preparação Desportiva como um processo em desenvolvimento a longo prazo
 - Preparação Desportiva a longo Prazo vs. Especialização Precoce
 - Periodização e Ciclos de Preparação Desportiva
- Conceitos de Periodização
 - Modelos de Periodização Tradicionais
 - Modelo de Matveev
 - Modelo de Tshiene
 - Fases dos Modelos Tradicionais
 - Microciclo
 - Mesociclo
 - Macrociclo
 - Modelos Periodização Contemporâneos
 - Modelo Bondarchuck (1984)
 - Modelo de Issurin (1986)
 - Modelo de Verkjoshansky (1990)
 - Modelo de Bompa (1999)
 - A Periodização Tática
- Vantagens e desvantagens dos diferentes modelos de periodização e a sua aplicabilidade em diferentes modalidades desportivas (Individuais ou Coletivas)

Bloco IV – Metodologia do treino em função das características de diferentes modalidades desportivas (coletivas / individuais)

- Teoria e Metodologia do Treino Específicos
- Caracterização do Esforço Específico
- Ensino e aprendizagem das ações técnico-táticas específicos
- Treino das Capacidades Motoras Específicos
- Treino e Rendimento Desportivo no Contexto da Modalidade Desportiva
- Treino com Crianças e Jovens no Contexto da Modalidade Desportiva

| 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.