

# Teoria do Treino

• **3 ECTS**

• **1.º Ano, 1.º Semestre**

## | Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

## | Objetivos de Aprendizagem

- Caracterizar o treino como ciência.
- Clarificar e caracterizar os conceitos de treino desportivo, preparação desportiva, rendimento desportivo.
- Dominar as leis de adaptação biológica e princípios estruturais do treino desportivo;
- Conhecer os mecanismos de adaptação fisiológica do treino desportivo.
- Definir conceptualmente, cada um dos fatores de rendimento, dentro da estrutura das diferentes capacidades motoras.
- Aplicar as leis biológicas e princípios estruturais do treino.

## | Conteúdos Programáticos

Bloco I – Conceitos do Treino Desportivo

- O Treino e a Treinabilidade
  - Preparação Desportiva Precoce
  - A Especialização Precoce
- A Carga e a Cargabilidade
  - A Natureza, Grandeza e Orientação da Carga
    - Carga Externa
    - Carga interna
  - A adaptação e a Capacidade de Rendimento
    - Adaptação Aguda
    - Adaptação Crónica
  - Componentes de Carga:
    - Intensidade
    - Duração

- Frequência
  - Volume
- 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

## Bloco II – Bases Conceptuais para a Construção dos Exercícios de Treino

- Os Princípios Biológicos
  - Princípio da Sobrecarga
  - Princípio da Sobrecarga Progressiva e Princípio da Reversibilidade
    - Heterocronismo dos processos de adaptação
  - Princípio da Especificidade
  - Princípio da Individualidade Biológica
- Os Princípios Biológicos Particulares ao Treino de Jovens
  - Crescimento, Desenvolvimento e Maturação
  - Fases Sensíveis para o Desenvolvimento Ótimo das Capacidades Motoras Condicionais
  - Preparação Desportiva a longo Prazo vs. Especialização Precoce
- Os Princípios Metodológicos
  - Princípio da Relação Ótima entre o Exercício e o Repouso
  - Princípio da Continuidade da Aplicação do Exercício de Treino
  - Princípio da Progressividade do Exercício de Treino
  - Princípio da Ciclicidade do Exercício de Treino
  - Princípio da Individualização do Exercício de Treino
  - Princípio da Multilateralidade ou Relação Ótima entre a Preparação Geral e Especial
- Os Princípios Gerais Pedagógicos do Treino Desportivo
  - Princípio da Atividade Consciente
  - Princípio da Sistematização
  - Princípio da Atividade Apreensível
  - Princípio da estabilidade e Desenvolvimento das Capacidades do Praticante
  - Suportes básicos de intervenção pedagógica
    - Competência

- Organização das atividades
- Definição de objetivos
- Definição de regras de conduta
- Ambientes adequados da prática
- Comportamento reflexivo
- Os Princípios Pedagógicos do Treino Desportivo de Jovens
  - Valores e Responsabilidades Didático-Pedagógicas do Treinador:
    - As responsabilidades do treinador de formação
    - Filosofia de trabalho do treinador de formação
    - Saberes do treinador
    - O treinador como exemplo e referência da postura social e desportiva
    - A relação pais-treinadores-atletas

### Bloco III – A Organização e Estrutura dos Exercícios e das Sessões 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 às fase e ciclos de preparação
- Plano da sessão de treino
  - Definição de objetivos
  - Adequação dos recursos disponíveis
  - Seleção de exercícios
  - Formas de avaliação do grau de consecução da sessão
  - 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

#### Bloco IV – O treino Desportivo como um sistema integrado

- A competição desportiva e os fatores de rendimento desportivo
  - Conceitos e modelos estruturais
  - O Treino e a Melhoria do Rendimento Desportivo
  - Unidades do Processo Integrado na Treino-Competição:
    - Avaliação Diagnóstica
    - Planificação
    - Aplicação
    - Controlo do Treino
    - Reflexão quanto aos resultados desportivos e não-desportivos
- Os fatores do treino desportivo e sua integração
  - As Capacidades Motoras Condicionais
    - Resistência
    - Força
    - Flexibilidade
    - Agilidade
  - As Capacidades Motoras Coordenativas
  - A Técnica
  - A Tática
  - Os Estados Psicológicos e Sociais

#### Bloco V – Periodização e Ciclos de Preparação Desportiva

- Periodização
  - Conceitos e Modelos de Periodização Tradicionais
  - A forma desportiva
  - Ciclos de preparação e competição
  - Estruturas de periodização

## **| 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.