

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESPORTO

Unidade curricular:

Teoria do Treino II

Curricular Unit:

Practice Theory 2

Docente responsável (preencher o nome completo):

Responsible academic staff member (fill in the fullname):

Luís Miguel Sousa Oliveira

Objetivos da unidade curricular e competências a desenvolver (1000 caracteres);

Objetivos: Conhecer as bases e os princípios gerais do treino das habilidades técnicas e das ações táticas. Promover a aquisição de conhecimentos e conceitos teóricos fundamentais para o planeamento e periodização da prestação desportiva, tanto no desporto formal, como nas práticas informais que visam a promoção da saúde. Adequar o processo de treino à especificidade da população jovem.

Competências a adquirir pelo aluno:

- Compreender as fases do processo de aprendizagem das habilidades técnicas e das ações táticas.
- Controlar os pressupostos do planeamento desportivo a curto, médio e longo prazo.
- Conhecer os diferentes modelos de periodização do treino desportivo.
- Enquadrar a preparação desportiva das crianças e jovens numa perspectiva de longo prazo.

Objectives of the curricular unit and competences to be developed (1000 caracteres)

Objectives: Know the foundations and principles of training of technical skills and tactical actions. Promote the acquisition of knowledge and theoretical concepts for planning and periodization of the sport performance, both in sport, as in the informal practices that promote health. Adapt the training process to the specificity of the young population. To be acquired by the student:

- Understand the stages of learning technical skills and tactical actions.
- Control planning sports (short, medium and long term).
- Know the different models of periodization of sports training.
- Understand the sports preparation of children and young in a long-term perspective.

Conteúdos programáticos (1000 caracteres):

- Treino Técnico (definição; objectivos; fases do processo de aprendizagem; orientações metodológicas).
- Treino Tático (definição; objectivos; fases do comportamento tático; fases do processo de aprendizagem; orientações metodológicas).
- Planeamento e Periodização do Treino Desportivo:
 - . Conceito; natureza; objectivos; importância; níveis de planeamento (conceito, natureza, objectivos, etapas).
 - . Sessão de treino (tipos; duração; estrutura; construção).
 - . Microciclo/mesociclo/macrociclo (constituição; duração; classificação; parâmetros metodológicos e critérios para a sua construção).
 - . Período preparatório/competitivo/transição (objectivos; duração; dinâmica das cargas; controlo).
- Preparação Desportiva de Crianças e Jovens (problemas e delimitações; modelo geral de preparação; desenvolvimento das capacidades motoras; periodização do treino; detecção, selecção e promoção de talentos).
- O Treinador Desportivo (estatuto, estilos de liderança e competências).

Syllabus (1000 caracteres)

- Technical Training (definition, objectives, phases of the learning process; methodological guidelines).
- Tactical Training (definition, objectives, phases of tactical behavior; stages of learning, methodological guidelines).
- Planning and Periodization of Sports Training:
 - . Concept, nature, objectives, importance, levels of planning (concept, nature, objectives, steps).
 - . Training session (type, duration, structure, construction).
 - . Microcycle / mesocycle / macrocycle (formation, duration, classification, methodological parameters and criteria for their construction).
 - . Preparatory period / competitive period / transition period (objectives; duration; dynamics; control).
- Sports preparation of children and young (problems and boundaries; general model of preparation, development of motor skills; periodization of training, detection, selection and promotion of talent).
- Coach (status, leadership styles and skills).

Referências bibliográficas (máximo três títulos):

- ADELINO, J. E COL. (2003): Treino com jovens – o que todos precisam de saber! Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.
- CASTELO, J., BARRETO, H., ALVES, F., et al. (1998): Metodologia do Treino Desportivo. Edições FMH. Lisboa.
- BOMPA, T. (1990): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt publishing company, USA.

MATVEYEV, L. (1991): Fundamentos do treino desportivo. Livros Horizonte, Lisboa.

PLATONOV, V. (1988): L'entraînement sportif. Théorie et méthodologie. Editions Révue EPS, Paris.

RAPOSO, A. V. (2002): O planeamento do treino desportivo: desportos individuais. Editorial Caminho. Lisboa.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.

WEINECK, J.(2005): Manual do treino óptimo. Instituto Piaget. Lisboa.

O regente (data e assinatura):