

## **Detalhe da UFCD**

9438 - Teoria e metodologia do treino desportivo

**(\*) Em Vigor**

### **Designação da UFCD:**

Teoria e metodologia do treino desportivo

### **Código:**

9438

### **Carga Horária:**

50 horas

### **Pontos de crédito:**

4,50

### **Objetivos**

---

- Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.
- Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas.
- Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.
- Executar primeiros socorros básicos.
- Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.

### **Recursos Didáticos**

---

### **Conteúdos**

---

- Carga de treino e processos adaptativos
  - Modelo simplificado da supercompensação
    - - Estímulo de treino e repercussões no organismo
    - - Processos internos de adaptação
    - - Heterocronismo dos processos de adaptação
  - Noções básicas da organização do treino desportivo
    - - Especificidades biológica e metodológica no processo de treino
    - - Individualização no processo de treino
    - - Desempenho desportivo e treinabilidade
  - Exercício de treino

- - Carga de treino associada ao exercício
  - - Estrutura do exercício de treino
  - - Classificação dos exercícios de treino
- Treino desportivo como um sistema integrado
  - Competição desportiva
  - Fatores do treino desportivo e sua integração
  - Periodização
- Treino das qualidades físicas
  - Resistência
    - - Fontes energéticas
    - - Resistência geral e processos de especialização
    - - Modelos de intervenção básica
    - - Treino de 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
    - - Modelos de intervenção básicos
    - - Treino da força na infância e na adolescência
  - Velocidade
    - - Condicionantes neuromusculares e nervosas
    - - Expressões da velocidade no âmbito desportivo
    - - Modelos de intervenção básicos
    - - Treino da velocidade na infância e na adolescência
  - Tempo de reação
  - Flexibilidade
    - - Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo
    - - Modelos de intervenção básicos
    - - Treino da flexibilidade na infância e na adolescência
- Sessão de treino
  - Plano da sessão
  - Estrutura da sessão
  - Tipos de sessão

- Gestão dos fatores psicológicos
  - Gestão do esforço e da fadiga
- Rendimento desportivo
  - Conceitos e modelos estruturais
  - Unidade do processo treino/competição
  - Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino
  - Treino e a melhoria do rendimento desportivo
  - Princípios do treino
- Planeamento da formação desportiva
  - Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
  - Fases da construção do rendimento a longo prazo
  - Treinabilidade das componentes-chave da prestação
  - Importância das competições no desporto das crianças e jovens
- Estilos de vida saudáveis, lesões desportivas e aplicação dos primeiros socorros
  - Estilos de vida saudáveis
  - Principais lesões na atividade desportiva
  - Primeiros socorros
- Introdução ao suporte básico de vida
- Deficiência em Portugal
  - Desporto como fator de integração
  - Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência
- Desporto para todos

## **Referenciais de Formação**

---

[813353 - Técnico/a de Desporto](#)

## **Histórico de Alterações**

---

(\*) 2016-05-29 Criação de UFCD.