

Avaliação e Controlo do Treino

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

| Área Científica

Ciências do Desporto (CD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer as principais adaptações orgânicas agudas e crónicas à carga de treino;
- Reconhecer os indicadores de adaptação e inadaptação do organismo à carga de treino;
- Conhecer os processos de recuperação do organismo humano;
- Dominar e selecionar os principais procedimentos de monitorização da carga do treino;
- Conhecer as metodologias e protocolos de avaliação qualitativa e quantitativa
- Interpretar os resultados da monitorização das cargas de treino e inferir das suas implicações no processo de treino;
- Integrar atletas no processo de treino, após recuperação de uma lesão;
- Descrever os princípios gerais de prevenção de lesões, identificando os diferentes níveis de intervenção: prevenção primária, secundária e terciária.

| Conteúdos Programáticos

1. Enquadramento da Avaliação e Controlo do Treino
2. Sistemas energéticos e adaptações metabólicas ao exercício.

Monitorização do treino.

3. Princípios Gerais de prevenção das lesões
4. Adaptações cardiorrespiratórias e cardiovascular ao treino.
5. Exercício em ambientes Hipobáricos, hiperbáricos e microgravidade.
6. Otimização do desempenho no desporto, quantificação das cargas de treino.
7. Avaliação fisiológica do treino:

Exames analíticos: Sangue; Urina; Saliva o Variabilidade da frequência cardíaca:

Princípios fisiológicos; Estudo de casos.

8. Avaliação da Componente Neuromuscular Força e Potência Muscular o Velocidade
9. Preparação pré-teste: .Atleta, laboratório e equipamento laboratorial.
10. Procedimentos gerais de avaliação para estimar o consumo máx. de O₂ e a capacidade anaeróbia.

Limiar anaeróbio: conceitos e controvérsias.

11. Eficiência técnico-desportiva – indicadores de eficiência.
12. Análise dos diferentes fatores influenciadores do rendimento desportivo..

| Metodologia de Ensino

Serão lecionadas aulas teórico-práticas aprendizagem experiencial e com apresentação e resolução de estudos-caso e utilizado o sistema de b-learning, onde se disponibilizarão materiais de apoio para cada uma das aulas.