

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



Provas de Agregação

Relatório da Unidade Curricular
Desporto para Crianças e Jovens

Nuno Miguel Correia Leite

Relatório sobre uma unidade curricular no âmbito do ramo do conhecimento em Ciências do Desporto e subárea de Treino Desportivo, elaborado nos termos da alínea b) do número 2 do artigo 5 do Decreto-Lei nº 239/2007

Janeiro de 2020

Índice

Lista de Tabelas.....	4
Lista de Figuras	4
1. Introdução.....	5
2. Enquadramento no ciclo de estudos	8
2.1. 1º Ciclo em Ciências do Desporto UTAD	8
2.2. Formação em Ciências do Desporto.....	10
3. Desporto para Crianças e Jovens	14
3.1. Objetivos gerais.....	14
3.2. Estrutura curricular	14
3.3. Bibliografia.....	15
3.3.1. Bibliografia fundamental	16
3.3.2. Bibliografia complementar.....	17
4. Conteúdos programáticos	20
4.1. Módulo 1. Aspetos filosóficos, éticos e deontológicos do treinador de crianças e jovens	20
4.1.1. Resultados de aprendizagem.....	20
4.1.2. Conteúdos	20
4.1.3. Bibliografia.....	21
4.1.4. Enquadramento	21
4.2. Módulo 2. O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva.....	22
4.2.1. Resultados de aprendizagem.....	22
4.2.2. Conteúdos	22
4.2.3. Bibliografia.....	22
4.2.4. Enquadramento	23
4.3. Módulo 3. Modelos de preparação desportiva em crianças e jovens ...	24
4.3.1. Resultados de aprendizagem.....	24
4.3.2. Conteúdos	24
4.3.3. Bibliografia.....	25
4.3.4. Enquadramento	26
4.4. Módulo 4. Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento de talento no desporto.....	26

4.4.1. Resultados de aprendizagem.....	26
4.4.2. Conteúdos	27
4.4.3. Bibliografia.....	27
4.4.4. Enquadramento	28
5. Metodologias de ensino-aprendizagem.....	30
5.1. Carga horária	30
5.2. Estratégia de ensino.....	30
5.3. Planificação de conteúdos	32
5.4. Avaliação de competências.....	34
6. Referências.....	37
6.1. Páginas eletrónicas	37
6.2. Legislação	38
7. Anexo.....	39

Lista de Tabelas

Tabela 1. Planificação semanal de conteúdos das aulas.

Lista de Figuras

Figura 1. Representação gráfica da articulação horizontal e vertical da UC na oferta educativa da UTAD.

Lista de Acrónimos

UC	Unidade Curricular
PNFT	Plano Nacional de Formação de Treinadores
PNPAF	Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
ACSS	<i>American College of Sports Medicine</i>
SIDE	Sistema de Informação de Apoio ao Ensino
GESQUA	Gabinete de Gestão da Qualidade da UTAD

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado de acordo com a alínea b, do artigo 5º do Decreto-Lei número 239/2007, de 19 de junho, para obtenção do título de Agregação em Ciências do Desporto na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

A unidade curricular (UC) de Desporto para Crianças e Jovens a que se refere este relatório integra o 3º ano do plano de estudos do curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto, de acordo com o plano curricular publicado em Diário da República n.º 186/2019, Série II – 27 de setembro de 2019, com uma carga horária de 2 horas semanais ao longo do segundo semestre letivo, perfazendo um total de 30 horas e 3 *European Credit Transfer and Accumulation System* (ECTS).

Esta UC foi criada na reestruturação do curso publicada em Diário da República, 2.ª série, n.º 235 de 4 de dezembro de 2008, Despacho (extrato) n.º 31263, retificado pela publicação no Diário da República, 2.ª série, n.º 58 de 24 de março 2010, Despacho n.º 5356, sendo estruturada e lecionada desde o ano letivo 2008/2009, pelo proponente.

A conceção de UC que o presente relatório examina é fruto do compromisso entre a lógica da construção de um currículo entendido como necessário para alcançar as competências finais do curso, o vasto campo de conhecimento do treino desportivo, os âmbitos de intervenção e extensão associados ao desporto para crianças e jovens, e a experiência vivenciada na leção da UC.

A integração da UC no plano curricular do 1º ciclo em Ciências do Desporto procurou, igualmente, dar resposta às necessidades e exigências da formação de treinadores pela via académica (i.e, cursos de 1º ciclo das

Universidades Portuguesas), ou seja, responder às exigências do Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT).

Consideramos que esta UC em particular aborda conteúdos programáticos que se podem considerar de referência e que se articulam numa perspetiva vertical com outras UC da oferta educativa de 2º ciclo do Departamento em Ciências do Desporto, Exercício e Saúde da UTAD, nomeadamente o 2º ciclo em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos (Diário da República n.º 169/2019, Série II de 4 de setembro de 2019) e o Mestrado Internacional em Análise da Performance Desportiva (Diário da República n.º 85/2017, Série II de 3 de maio de 2017); e com a UC Investigação Aplicada em Ciências do Desporto do curso de 3º ciclo Ciências do Desporto (Diário da República, n.º 57/2010, Série II de 23 de março de 2010).

O proponente, para além da sua atividade de docência e investigação, mantém uma forte atividade de extensão à comunidade, não apenas através na ligação ao treino desportivo em clubes e seleções jovens, mas também no que diz respeito à formação de treinadores enquanto membro do corpo nacional de diretores de cursos de treinadores de grau I da Federação Portuguesa de Basquetebol. Esta atividade também se densifica enquanto responsável por diversos módulos das componentes de formação geral e específica de cursos de treinadores de basquetebol, futebol e ténis-de-mesa.

No sentido de permitir uma clara compreensão sobre o enquadramento, a estrutura e o funcionamento da UC Desporto para Crianças e Jovens, o presente relatório é constituído pelos seguintes capítulos:

- Enquadramento no ciclo de estudos, abordagem à UC no seio da lógica da formação em Ciências do Desporto em geral, e na estrutura curricular do curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto em particular;

é igualmente abordada a articulação da UC na oferta educativa de 2º e 3º ciclo de estudos em Ciências do Desporto da UTAD;

- Desporto para Crianças e Jovens, apresentação detalhada do programa de acordo com a estrutura utilizada na UTAD e que especifica, objetivos, conteúdos, avaliação e bibliografia (principal e complementar);
- Conteúdos programáticos, apresentação da estrutura curricular e do plano curricular que dá corpo à UC Desporto para Crianças e Jovens;
- Metodologias de ensino-aprendizagem, descrição da carga horária bem como da estratégia de ensino, é estabelecida a planificação dos conteúdos e detalhado o processo de avaliação.
- Referências bibliográficas, utilizadas na elaboração do presente relatório.
- Sebenta - é apresentado o texto de apoio construído especificamente para apoio à unidade curricular.

2. Enquadramento no ciclo de estudos

2.1. 1º Ciclo em Ciências do Desporto UTAD

O plano curricular atualmente em vigor para o curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto da UTAD foi recentemente reajustado (publicado em Diário da República n.º 186/2019, Série II de 27 de setembro de 2019) no que diz respeito ao número de horas de algumas UCs.

Esta oferta educativa foi inicialmente desenhada tendo por base o estabelecimento do regime de acesso à carreira profissional de treinador de desporto. Atualmente, é a Lei nº 40/2012, de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Dando cumprimento às recomendações europeias, este diploma define um modelo de formação de treinadores (Plano Nacional de Formação de Treinadores PNFT) estruturado em quatro níveis e confere ao Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. responsabilidades na formação de treinadores, atribuindo também às federações desportivas com utilidade pública um papel determinante na operacionalização deste processo de formação.

As competências de saída dos candidatos foram definidas tendo por base as ocupações tipo, definidas para as áreas de treino, exercício e saúde. Neste sentido, de acordo com as saídas profissionais do 1º ciclo de Ciências do Desporto da UTAD, um licenciado deverá demonstrar capacidade para atuar, com competência e compromisso, em clubes e outras organizações desportivas, federações, academias, laboratórios, escolas do ensino básico, autarquias, parques naturais e de recreio, centros de educação e formação, associações culturais e recreativas e empresas de animação turística e desportiva, através do aprofundamento

de conhecimentos atualizados, de modo a atender às crescentes exigências e expectativas do mercado de trabalho presente e futuro. Para tal, o conjunto das UCs que constituem esta oferta educativa deve potenciar o desenvolvimento de competências que permitam aos licenciados em Ciências do Desporto da UTAD intervir em qualquer um dos contextos anteriormente enunciados.

De acordo com o preconizado nos objetivos do ciclo de estudos, a UC Desporto para Crianças e Jovens pretende desenvolver: (i) competências de liderança, mobilização e gestão de recursos para potenciar o processo de ensino-aprendizagem; (ii) competências básicas de observação e conhecimento do desporto e da sua compreensão enquanto fenómeno económico e social; (iii) competências científicas relacionadas com o ensino e com o treino desportivo; (iv) competências operacionais relacionadas com a capacidade de intervenção no processo pedagógico e de treino em diferentes desportos, e também com transferência para outros contextos de intervenção;

Na UC Desporto para Crianças e Jovens é fundamental a aquisição de conhecimento aplicado à prática no sentido de potenciar o saber-fazer associado a uma intervenção pedagógica. Este posicionamento estratégico coloca em evidência a necessidade de os alunos possam mobilizarem conhecimentos anteriores para potenciar a transferência de conhecimento entre contextos. As competências anteriormente enunciadas potenciam a articulação de conhecimentos com outras UCs do ciclo de estudos, nomeadamente, ao nível do treino desportivo, pedagogia, didática, psicologia, aprendizagem e desenvolvimento motor.

2.2. Formação em Ciências do Desporto

A UC Desporto para Crianças e Jovens é lecionada no 2º semestre do 3º ano do plano de estudos do curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto da UTAD. Este ciclo de estudos pretende, na sua globalidade, que os seus diplomados:

- Utilizem como meio fundamental o exercício e a atividade física;
- Utilizem na atividade profissional, de forma integrada, os saberes da sua especialidade no quadro do conhecimento científico pedagógico e didático;
- Ajam deontologicamente no âmbito da sua ação profissional;
- Reflitam sobre as suas práticas, apoiando-se na experiência, na investigação e em outros recursos do seu desenvolvimento pessoal e profissional;
- Promovam e cooperem em estudos e projetos de investigação e desenvolvimento;
- Utilizem as tecnologias da informação e da comunicação na sua atividade profissional e na autoformação;
- Perspetivem o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação da cidadania democrática.

A diversificação dos âmbitos de intervenção em que ficam habilitados a intervir os diplomados em ciências do desporto, sejam educativos, exercício e saúde, aventura, recreação e lazer ou treino desportivo, colocam em evidência a unanimidade em torno da existência da UC Desporto para Crianças e Jovens no currículo de universidades e politécnicos. De facto, todos os cursos de 1º ciclo em Ciências do

Desporto, independentemente das especificidades, incluem esta área como disciplina de suporte à formação dos futuros profissionais da área.

A existência de oferta educativa de 2º ciclo em Treino Desportivo para Crianças e Jovens como sucede no caso da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (e anteriormente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto), ajuda também a perceber a relevância académica e a sua repercussão prática no interesse de estudantes graduados originários das mais diversas áreas de formação inicial. Esta realidade diz bem do entendimento consensual existente na comunidade académica sobre a necessidade da compreensão desta temática para a construção global do conhecimento e competências próprias de quem vai intervir no campo desportivo ou educativo.

No caso específico da organização interna da UTAD, que se repercute na articulação dos conteúdos e UC do curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto, a UC Desporto para Crianças e Jovens faz parte do conjunto de UC englobadas no ramo de Treino Desportivo (variantes em desportos individuais e em jogos desportivos coletivos), sendo de salientar a articulação horizontal existente com as UCs Preparação Física, Psicologia do Desporto e do Exercício, Otimização da Carga de Treino e Planificação Desportiva, bem como O Treinador Desportivo e o Exercício de Treino.

Na perspetiva de articulação vertical com a oferta educativa de 2º e 3º ciclo da UTAD (Figura 1), a UC Desporto para Crianças e Jovens pretende contribuir para o desenvolvimento e aquisição de competências iniciais necessárias ao aprofundamento do conhecimento e competências na UC Identificação e Desenvolvimento do Talento em Desporto do 2º ciclo em Ciências do Desporto com especialização em Jogos Desportivos Coletivos; UC *Applied Performance Analysis* do Mestrado Internacional em Análise da Performance Desportiva; e finalmente da UC Investigação

Aplicada em Ciências do Desporto do curso de 3º ciclo em Ciências do Desporto.

Esta articulação possibilita que os alunos, apesar de se centrarem numa modalidade individual ou coletiva, consigam enquadrar diferentes conhecimentos e perspetivas de intervenção para o desenvolvimento do seu pensamento crítico e reflexivo sobre o fenómeno desportivo.

A elaboração do programa da UC obrigou à consulta e análise de vários documentos relacionados com o PNFT bem como programas de UC semelhantes em Portugal e no estrangeiro. Em alguns casos, os temas e conteúdos lecionados na UC encontram-se dispersos ou por vezes até são repetidos em diferentes UCs. Foram igualmente consideradas as recomendações essenciais Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) e do *American College of Sports Medicine* (ACSS).

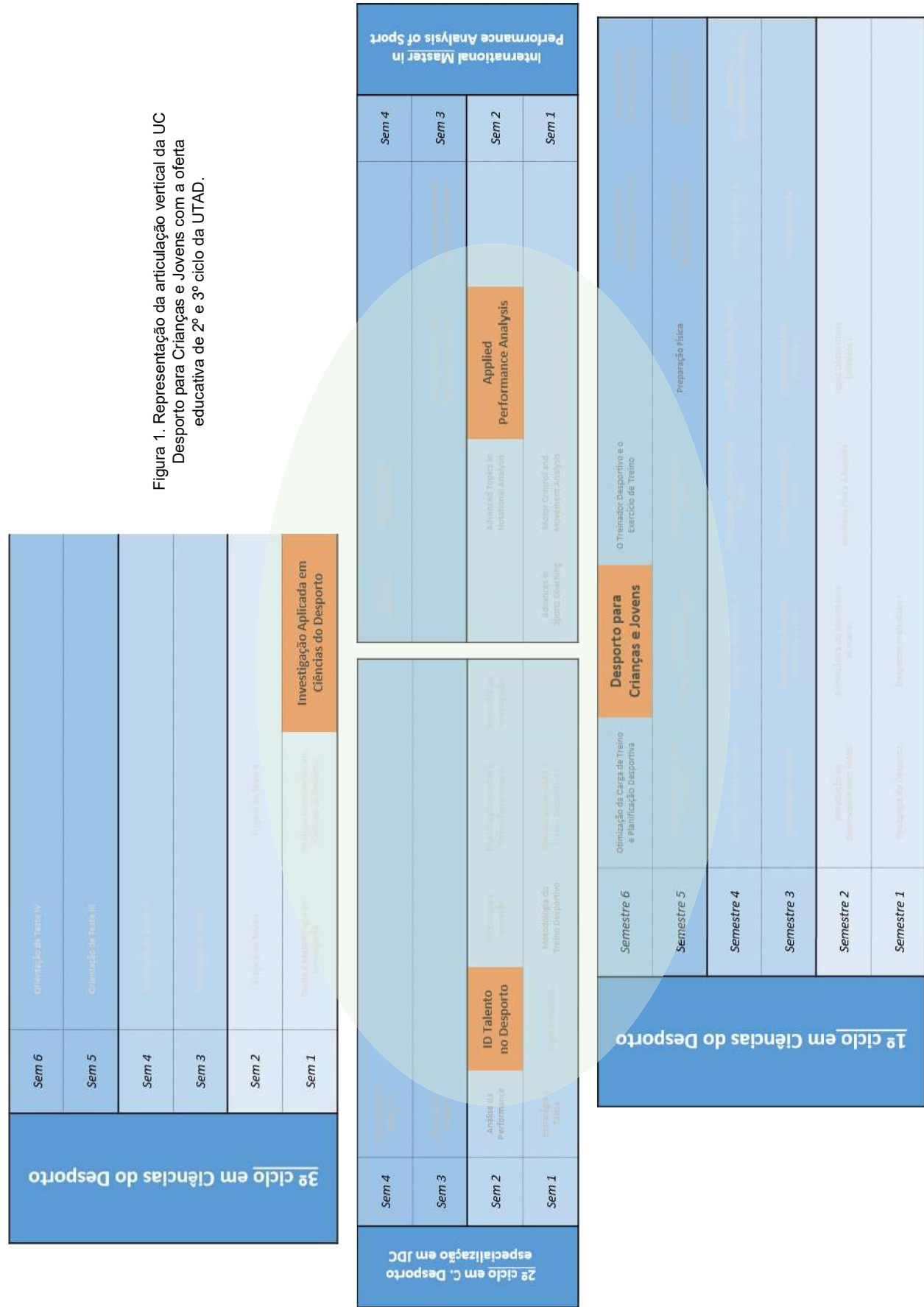


Figura 1. Representação da articulação vertical da UC Desporto para Crianças e Jovens com a oferta educativa de 2º e 3º ciclo da UTAD.

3. Desporto para Crianças e Jovens

3.1. Objetivos gerais

Os conteúdos programáticos da disciplina foram definidos no sentido de que os alunos sejam capazes de entender a globalidade do sistema de preparação desportiva em crianças e jovens.

Num primeiro momento realiza-se uma breve caracterização dos diferentes perfis do treinador e, posteriormente, uma caracterização geral do jovem desportista, do ponto de vista auxológico, fisiológico e psicológico. Esta caracterização é realizada fundamentalmente com o propósito de contrastar as treinabilidade nas fases sensíveis e no sentido de encontrar um modelo geral que equacione, de forma coerente, a preparação desportiva em crianças e jovens.

O processo de identificação, desenvolvimento e promoção de talentos desportivos é aprofundado no sentido de se criar a necessidade de possuir um sistema dinâmico e organizado, capaz de responder às exigências do desporto atual.

3.2. Estrutura curricular

A estrutura curricular da UC Desporto para Crianças e Jovens é composta por 4 módulos que respondem aos objetivos anteriormente descritos. Cada um dos módulos aborda diferentes tópicos ou temas. Numa primeira parte os conteúdos são, maioritariamente, relacionados com o saber, nomeadamente no que diz respeito ao enquadramento, organização e perfil do treinador de jovens, bem como dos pressupostos teóricos da

preparação desportiva a longo prazo. Os conteúdos relacionados com o desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva e com a identificação e desenvolvimento do talento no desporto, eminentemente relacionados com o saber-fazer.

Face ao exposto a estrutura curricular da UC é composta pelos seguintes módulos:

- Módulo 1. Aspetos filosóficos, éticos e deontológicos do treinador de crianças e jovens
- Módulo 2. O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva
- Módulo 3. Modelos de preparação desportiva em crianças e jovens
- Módulo 4. Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento de talento no desporto

3.3. Bibliografia

A bibliografia aconselhada para o estudo dos temas que constam do programa é constituída por referências fundamentais (i.e., o material que o aluno imperativamente terá que consultar) e por referências complementares (i.e., o material que pode contribuir para um maior aprofundamento do estudo das matérias). Concomitantemente, os alunos são sempre incentivados a pesquisar novas referências que complementem o entendimento dos problemas formulados nas aulas, particularmente através da construção de um dossier que inclua exclusivamente artigos de investigação aplicada atuais e específicos das suas opções vocacionais.

3.3.1. Bibliografia fundamental

- Bompa T. (1990). *Theory and methodology of training*. Kendall-Hunt Publishing Company, Dubuque, IA.
- Balyi I. (2002). *Elite athlete preparation: the training to compete and training to win stages of long-term athlete development*. In: Sport leadership. Montreal: Coaching Association of Canada.
- Baker J., Côté J. & Abernethy B. (2003). Learning from the experts: Practice activities of expert decision-makers in sport. *Res Q Exercise Sport* 74: 342-347.
- Ford P., De Ste Croix M., Lloyd R., Meyers R., Moosavi M., Oliver J., Till K. & Williams C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *J Sport Sci* 29(4): 389-402.
- Leite N., Santos S. & Sampaio J. (2012). *Preparação desportiva a longo prazo: uma abordagem multifactorial*. UTAD (Extra-Série). ISBN: 978-989-704-065-8 D. L.: 338575/12
- Leite N. & Sampaio J. (2012). Long-Term Athletic Development Across Different Age Groups and Gender from Portuguese Basketball Players. *Int J Sports Sci Coach* 7(2): 285-300. doi:10.1260/1747-9541.7.2.285
- Malina R. & Bouchard C. (1991). *Growth, maturation and physical activity*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Stafford I. (2005). *Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport*. The National Coaching Foundation. Leeds.
- Santos S., Memmert D., Sampaio J. & Leite N. (2016). The Spawns of Creative Behavior in Team Sports: A Creativity Developmental Framework. *Front Psychol* 26(7): 1282.

3.3.2. Bibliografia complementar

- Abernethy B., Baker J. & Côté J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Appl Cogn Psychol* 19: 705-718.
- Baker J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Abil Stud* 14(1): 85-94.
- Côté J., Baker J. & Abernethy B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In: Starkes, J. & Ericsson, K. (Eds.): *Expert Performance in Sports - Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-110). Human Kinetics, Champaign.
- Côté J., Lidor R. & Hackfort D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International J Sport Exercise Psychol* 7(1): 7-17
doi:10.1080/1612197X.2009.9671889
- Dauids K. & Baker J. (2007). Genes, environment and sport-performance: why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Med* 37(11): 1-20. doi:
- Durand-Bush N. & Salmela J. (2001). The development of talent in sport. In: R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.): *Handbook of sport psychology* (pp. 269-289). John Wiley, New York.
- Ericsson K., Krampe R. & Tesch-Römer C. (1993) The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Phychol Rev* 100(3): 363-406.

- Leite N. (2008). *Treino desportivo em Basquetebol. Caracterização do processo de preparação desportiva a longo prazo em Portugal*. Dissertação de Doutoramento. UTAD, Vila Real.
- Leite N., Santos S., Sampaio J. & Gómez M. (2013). The path to expertise in Portuguese and USA basketball players. *Kinesiology* 45(2): 194-202.
- Leite N., Coelho E. & Sampaio J. (2011). Assessing the importance given by basketball coaches to training contents. *J Hum Kinet* 30: 123-133. doi:10.2478/v10078-011-0080-3
- Lloyd R., Oliver J., Faigenbaum A., Howard R., De Ste Croix M., Williams C., Best T., Alvar B., Micheli L., Thomas D., Hatfield D., Cronin J., & Myer G. (2015). Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *J Strength Cond Res* 29(5): 1439–1450.
- Lloyd R., Oliver J., Faigenbaum A., Howard R., De Ste Croix M., Williams C., Best T., Alvar B., Micheli L., Thomas D., Hatfield D., Cronin J., & Myer G. (2015). Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. *J Strength Cond Res* 29(5): 1451–1464.
- Marques A. (2000). Sobre as questões da qualidade no treino dos mais jovens. In: Silva F. (Org.). *Produção do conhecimento no treinamento desportivo. Pluralidade e Diversidade* (pp. 51-59). João Pessoa, UFPB.
- Matveiev L. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*, Lisboa: Livros Horizonte Lda.
- Memmert D. & Roth K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *J Sport Sci* 25(12): 1423-1432.

- Rees T., Hardy L., Gullich A., Abernethy B., Côté J., Woodman T., Montgomery H., Laing S. & Warr C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Med* 46: 1041-1058.
- Santos S., Mateus N., Sampaio J. & Leite N. (2016). Do previous sports experiences influence the effect of an enrichment programme in basketball skills? *J Sport Sci* 35(17): 1759-1767.
- Sandercock G., Ogunleye A., Parry D., Cohen D., Taylor M. & Voss C (2014). Athletic Performance and Birth Month: Is the Relative Age Effect More than just Selection Bias? *Int J Sports Med* 35: 1017-1023. doi:10.1055/s-0034-1368725
- Smeeton N., Ward P. & Williams M. (2004). Do pattern recognition skills transfer across sports? A preliminary analysis. *J Sport Sci* 22: 205-213. doi:

4. Conteúdos programáticos

4.1. Módulo 1. Aspetos filosóficos, éticos e deontológicos do treinador de crianças e jovens

4.1.1. Resultados de aprendizagem

Neste módulo pretende-se que os alunos demonstrem:

- ✓ Conhecimentos sobre a organização, enquadramento e quadro formativo dos treinadores desportivos
- ✓ Conhecimentos sobre os grandes objetivos do desporto juvenil
- ✓ Conhecimento sobre as características, responsabilidades e perfil do treinador de jovens compatíveis com os objetivos fundamentais do desporto juvenil
- ✓ Conhecimentos sobre o treino desportivo enquanto processo pedagógico e de ensino
- ✓ Conhecimentos sobre a relação treinador-pais-atleta

4.1.2. Conteúdos

- ✓ Aspetos filosóficos, éticos e deontológicos do treinador de jovens
- ✓ Preparação desportiva em crianças e jovens
- ✓ Aspetos gerais acerca da participação das crianças e jovens no desporto
- ✓ Considerações metodológicas acerca do desporto para crianças e jovens
- ✓ A qualificação do processo de treino desportivo

- ✓ Processo de formação de treinadores em Portugal

4.1.3. Bibliografia

- Bar-Or O. (1983). *Pediatric sport medicine for the practitioner: from physiologic principles to clinical applications*. Springer Verlag, New York.*.
- Gilbert W., Côté J. & Mallett C. (2006). Developmental paths and activities of successful sport coaches. *Int J Sport Sci & Coach* 1: 69-79.
- Hellstedt J. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychol* 1: 151-160.
- Horton S., Baker J. & Deakin J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *Int J Sport Psychol* 36(4): 299-319.
- Schempp P., McCullick B. & Mason I. (2006). The development of expert coaching. In: R. Jones (Ed.): *The sports coach as teacher: Reconceptualising sports coaching* (pp. 145-161). Routledge, London.
- Smith M. & Cushion J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *J Sport Sci* 24: 355–366.
- Stafford I. (2005). Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport. *The National Coaching Foundation*. Leeds.
- Instituto Português do Desporto e Juventude.
<http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/Perfil%20Profissional%20G1.pdf>

4.1.4. Enquadramento

Neste módulo inicial pretende-se enquadrar a atividade do treinador de crianças e jovens no quadro de formação de treinadores desportivos do Instituto Português do Desporto e Juventude e das estruturas organizacionais que o suportam em Portugal e no Mundo.

4.2. Módulo 2. O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva

4.2.1. Resultados de aprendizagem

Neste módulo pretende-se que os alunos demonstrem:

- ✓ Conhecimentos sobre o desenvolvimento, maturação, crescimento e aprendizagem
- ✓ Conhecimentos sobre os períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento
- ✓ Conhecimentos sobre a treinabilidade das capacidades motoras

4.2.2. Conteúdos

- ✓ O desenvolvimento das capacidades motoras nas fases evolutivas
- ✓ A importância da maturação no desporto para crianças e jovens: novas tendências do treino e competição – *bio-banding*
- ✓ Experiências desportivas prévias à especialização
- ✓ Especialização precoce versus diversificação precoce
- ✓ A importância da diversificação precoce
- ✓ Transferência de capacidades motoras e cognitivas entre desportos

4.2.3. Bibliografia

Bompa T. (1990). *Theory and methodology of training*. Kendall-Hunt Publishing Company, Dubuque, IA.

- Balyi I. (2002). *Elite athlete preparation: the training to compete and training to win stages of long-term athlete development*. In: Sport leadership. Montreal: Coaching Association of Canada.
- Lloyd R., Oliver J., Faigenbaum A., Howard R., De Ste Croix M., Williams C., Best T., Alvar B., Micheli L., Thomas D., Hatfield D., Cronin J., & Myer G. (2015). Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *J Strength Cond Res* 29(5): 1439–1450.
- Ford P., De Ste Croix M., Lloyd R., Meyers R., Moosavi M., Oliver J., Till K. & Williams C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *J Sport Sci* 29(4): 389-402.
- Malina R. & Bouchard C. (1991). *Growth, maturation and physical activity*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Matveiev L. (1986). *Fundamentos do treino desportivo*, Lisboa: Livros Horizonte Lda.

4.2.4. Enquadramento

Neste módulo inicial pretende-se enquadrar o desenvolvimento das capacidades motoras nas fases evolutivas, apoiados na exploração dos períodos sensíveis/críticos de adaptação aos estímulos do treino. Deste modo serão transmitidos conhecimentos relativamente à variação entre conteúdos de preparação geral e específica, devidamente enquadrada nas diferenças entre idade cronológica e idade biológica, idade de iniciação da prática desportiva e idade de treino.

A interação da experiência e da maturação influencia o desenvolvimento dos sistemas músculo-esquelético e neuromuscular, os quais se desenvolvem com a idade. Assim, é importante interpretar o desenvolvimento das habilidades genéricas e específicas do desportista como estando relacionadas e não exclusivamente determinadas pela idade. Na verdade, jogadores da mesma idade podem apresentar

variações significativas, não somente, no que diz respeito ao desenvolvimento motor, mas igualmente e por vezes de uma forma ainda mais vincada, nas dimensões psicológica, social e emocional.

4.3. Módulo 3. Modelos de preparação desportiva em crianças e jovens

4.3.1. Resultados de aprendizagem

Neste módulo pretende-se que os alunos demonstrem:

- ✓ Conhecimentos sobre o desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo
- ✓ Conhecimentos sobre as etapas de construção do rendimento a longo prazo
- ✓ Conhecimentos sobre os principais objetivos/conteúdos das etapas de preparação desportiva a longo prazo
- ✓ Conhecimentos sobre a importância das competições no desporto para crianças e jovens

4.3.2. Conteúdos

- ✓ Teoria da prática deliberada
- ✓ Etapas de formação desportiva e níveis de prática desportiva
- ✓ A iniciação desportiva e a idade do pico da performance desportiva
- ✓ A pirâmide da prática desportiva
- ✓ Princípios estruturantes da pirâmide da prática desportiva
- ✓ Princípios estruturantes, objetivos e conteúdos do *Long-Term Athlete Development*

4.3.3. Bibliografia

- Balyi I. (2002). Elite athlete preparation: the training to compete and training to win stages of long-term athlete development. In: *Sport leadership*. Montreal: Coaching Association of Canada.
- Coubertin P. (1931). *Mémoires olympiques*. EPS, Editions Revue, Paris.
- Leite N., Santos S., Sampaio J. (2012). *Preparação desportiva a longo prazo: uma abordagem multifactorial*. UTAD (Extra-Série). ISBN: 978-989-704-065-8 D. L.: 338575/12
- Leite N. (2008). *Treino desportivo em Basquetebol. Caracterização do processo de preparação desportiva a longo prazo em Portugal*. Dissertação de Doutoramento. UTAD, Vila Real.
- Lloyd R., Oliver J., Faigenbaum A., Howard R., De Ste Croix M., Williams C., Best T., Alvar B., Micheli L., Thomas D., Hatfield D., Cronin J., & Myer G. (2015). Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *J Strength Cond Res* 29(5): 1439–1450.
- Lloyd R., Oliver J., Faigenbaum A., Howard R., De Ste Croix M., Williams C., Best T., Alvar B., Micheli L., Thomas D., Hatfield D., Cronin J., & Myer G. (2015) (2015). Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. *J Strength Cond Res* 29(5): 1451–1464.
- Lloyd R., Cronin J., Faigenbaum A., Haff G., Howard R., Kraemer W., Micheli L., Myer G., & Oliver J. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *J Strength Cond Res* 30(6): 1491–1509.
- Micheli L., Myer G. & Oliver J. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *J Strength Cond Res* 30(6): 1491–1509.
- Stafford I. (2005). Coaching for Long-Term Athlete Development: To improve participation and performance in sport. *The National Coaching Foundation*. Leeds.

4.3.4. Enquadramento

Neste módulo inicial pretende-se enquadrar os modelos de preparação desportiva a longo prazo. Assente num sistema de seleção cada vez mais rigoroso, procurando resultados a curto prazo, e apoiado pela evolução dos meios e métodos de treino, pelo nível qualitativo dos desportistas e pela crescente mediatização dos eventos desportivos, têm colocado em evidência uma prática, nas fases iniciais, excessivamente centrada na preparação das competições. Porém, em determinadas situações, as exigências das competições não são compatíveis com as diferentes etapas de desenvolvimento biológico e psicológico das crianças e jovens. E embora o efeito típico da participação em competições mais exigentes (no tipo e na frequência) possa ser de um forte incremento inicial na performance em situação de jogo, posteriormente, poderá suceder uma rápida diminuição da performance e um final antecipado da carreira desportiva. Com o objetivo de conhecer os pressupostos que parecem favorecer o desenvolvimento integral não apenas daqueles que competem menos, mas também daqueles que por via dos aspetos anteriormente enunciados, são submetidos a estímulos demasiado intensos, procederemos a uma revisão dos modelos de preparação desportiva a longo prazo, das respetivas etapas e conteúdos, com particular destaque para o *Long Term Athlete Development*.

4.4. Módulo 4. Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento de talento no desporto

4.4.1. Resultados de aprendizagem

Neste módulo pretende-se que os alunos demonstrem:

- ✓ Conhecimentos sobre os conceitos de talento e experto em desporto
- ✓ Conhecimentos sobre os fatores de influência primária e secundária no desenvolvimento do expertise desportivo
- ✓ Conhecimento sobre as principais características que influenciam a quantidade e a qualidade do treino
- ✓ Conhecimentos sobre os contextos de desenvolvimento do comportamento criativo no desporto

4.4.2. Conteúdos

- ✓ Aspectos gerais sobre a identificação e desenvolvimento de talento no desporto como subsistema global de preparação desportiva
- ✓ Conceitos de talento desportivo e experto
- ✓ Critérios e normativas da identificação e desenvolvimento de talento no desporto
- ✓ A seleção como um processo a longo prazo
- ✓ As fases iniciais de escolaridade na identificação e desenvolvimento de talento no desporto em Portugal
- ✓ Comportamento criativo no desporto

4.4.3. Bibliografia

- Leite N., Santos S., Sampaio J. & Gómez M. (2013). The path to expertise in Portuguese and USA basketball players. *Kinesiology* 45(2): 194-202.
- Rees T., Hardy L., Gullich A., Abernethy B., Coté J., Woodman T., Montgomery H., Laing S & Warr C. (2016). *The Great British Medalists Project: A*

Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. Sports Med.

Santos S., Mateus N., Sampaio J. & Leite N. (2016). Do previous sports experiences influence the effect of an enrichment programme in basketball skills? *J Sport Sci* 35(17): 1759-1767.

Santos S., Memmert D., Sampaio J. & Leite N. (2016). The Spawns of Creative Behavior in Team Sports: A Creativity Developmental Framework. *Front Psychol* 26(7): 1282.

4.4.4. Enquadramento

Neste módulo pretende-se enquadrar os conceitos de talento e experto em desporto, aprofundando os conhecimentos sobre os fatores de influência primária e secundária no desenvolvimento do expertise desportivo. O impulso na investigação científica dos factores que influenciam a performance diferencial tem conduzido a uma adaptação, tanto conceptual como interpretativa de alguns aspetos relacionados com o estudo dos talentos desportivos. Desta forma, pretende-se apresentar evidências associadas ao desportista que, numa fase inicial do seu trajeto, possui um dado conjunto de potencialidades que lhe permite destacar-se, i.e., o talento; e ao mesmo tempo detalhar os factos que são habitualmente associados aqueles que numa fase mais avançada do seu percurso, alcançam o patamar competitivo mais elevado, i.e., o experto.

Em alguns casos, o elevado nível de performance inicial alcançado pelos desportistas resulta da especialização precoce numa modalidade desportiva ou numa posição específica. Contudo, a antecipação desta etapa de preparação desportiva, pode favorecer o aparecimento de lesões graves ou o abandono da prática desportiva. Para enquadrar melhor esta temática serão apresentados aos alunos factos resultantes da investigação que corroboram esta realidade, assentando os motivos essencialmente na

falta de divertimento e na perda de motivação intrínseca para a prática desportiva.

Nesta perspetiva de desenvolvimento longitudinal do expertise desportivo, numerosas investigações têm analisado a importância dos tipos e formas de prática desportiva, desde a prática individual até ao treino deliberado e organizado. Neste particular, os investigadores têm identificado uma relação forte e positiva entre os efeitos acumulados da prática prolongada e a manifestação de expertise. Ao longo deste módulo serão detalhados os conhecimentos relativos aos modelos teóricos que suportam a relação entre a quantidade da prática e o nível da performance, mas também serão debatidos os pressupostos da qualificação do treino desportivo.

Com o propósito de proporcionar aos alunos uma visão mais ampla do papel desempenhado pelas diferentes experiências desportivas na preparação desportiva dos jogadores, é fundamental enquadrar o desenvolvimento do pensamento e comportamento criativo no desporto.

5. Metodologias de ensino-aprendizagem

5.1. Carga horária

O curso de Ciências do Desporto da UTAD está dividido em 6 semestres letivos, aos quais correspondem 30 ECTS em cada semestre para um total de 180 ECTS. A carga horária da UC teve em consideração não apenas as questões inerentes ao plano curricular da oferta educativa, mas também o número de horas de formação geral e específica exigidas pelo Instituto Português Desporto e Juventude (IPDJ) no âmbito do PNFT.

A UC tem um total de carga horária de 81 horas, às quais correspondem 30 horas de contacto e 51 de trabalho autónomo do estudante. Ao total das horas de contacto da UC correspondem 3 ECTS. As horas de contacto são distribuídas pelas seguintes tipologias de trabalho: teórico-práticas (30 horas), orientação tutorial (3 horas) correspondendo a uma carga semanal de 2 horas.

5.2. Estratégia de ensino

A estratégia de ensino tem como base a apresentação do conhecimento científico disponível na literatura nacional e internacional especializada, permitindo uma formação de base teórica consistente e de uma prática reflexiva sobre as questões/tópicos mais relevantes relativamente ao desporto para crianças e jovens. O desenvolvimento de uma formação adequada aos contextos de intervenção ao nível do treino, sejam de iniciação, de especialização ou alto-rendimento, permitirá a aquisição de

conhecimento específico, competências e skills (Gilbert, Dubina & Emmett, 2012).

As dificuldades evidenciadas pelos estudantes e/ou graduados em lidar com os problemas diários do treino face ao pouco desenvolvimento do saber-fazer e ao foco excessivo apenas no saber (Gilbert, Dubina & Emmett, 2012; Lemyre, Trudel, & Durand-Bush, 2007) justifica a inclusão de estratégias de ensino apoiadas na preparação e aplicação de programas de treino centrados no desenvolvimento das capacidades motoras predominantemente coordenativas. São vários os exemplos de estudos que demonstraram que o desenvolvimento de programas de formação formais e expositivos, assentes em conceções positivistas, permitem aumentar e especializar o conhecimento em torno deste tipo de conteúdos, tão relevantes para o sistema desportivo e concretamente para a iniciação à prática desportiva.

Tendo por base o referido, anteriormente, e tendo como suporte teórico uma perspectiva construtivista baseada na resolução de problemas (Jones, & Turner, 2006), consideramos que as estratégias de ensino da UC devem estabelecer pontes de articulação entre o conhecimento científico e os contextos de intervenção no treino e competição.

Deste modo, nas aulas são abordados conteúdos teóricos com apresentação de dados provenientes da investigação e suas implicações para a prática. No início de cada aula decorre um debate centrado num dos conteúdos programáticos e que tem como base um artigo de investigação disponibilizado aos estudantes através da plataforma de ensino Sistema de Informação de Apoio ao Ensino (SIDE). Os problemas solucionados são utilizados como momento de avaliação contínua dos alunos ao longo dos diferentes módulos previstos na estrutura curricular. Estas aulas privilegiam o trabalho em grupo, permitindo uma reflexão e construção da prática entre pares, sob a supervisão do docente que

questiona, guia e direciona a atenção dos alunos para os problemas associados a cada contexto de intervenção proposto.

No final do semestre, os alunos apresentam os trabalhos teórico-práticos num seminário organizado pelos alunos do Mestrado Internacional em Análise da Performance Desportiva.

5.3. Planificação de conteúdos

Tabela 1. Planificação semanal de conteúdos das aulas

Semana / Aula	Horas	Conteúdos programáticos
1	2	• Apresentação da unidade curricular i. Enquadramento no ciclo de estudos e na oferta educativa da UTAD ii. Competências a desenvolver iii. Regras de funcionamento iv. Conteúdos v. Bibliografia • Apresentação, discussão e aprovação dos critérios de avaliação
2	2	• Aspetos filosóficos, éticos e deontológicos do treinador de jovens
3	2	• Preparação desportiva em crianças e jovens • Aspetos gerais acerca da participação das crianças e jovens no desporto
4	2	• Considerações metodológicas acerca do desporto para crianças e jovens i. A qualificação do processo de treino desportivo
5	2	• O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva (I) i. O desenvolvimento das capacidades motoras nas fases evolutivas
6	2	• O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva (II) ii. A importância da maturação no desporto para crianças e jovens: novas tendências do treino e competição

7	2	- O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva (III) iii. Experiências desportivas prévias à especialização iv. Especialização precoce versus diversificação precoce
8	2	- O desenvolvimento das capacidades motoras nas etapas de preparação desportiva (IV) v. A importância da diversificação precoce vi. Transferência de capacidades motoras e cognitivas (gerais e específicas) entre desportos.
9	2	- Modelos de preparação desportiva em crianças e jovens (I) i. Teoria da prática deliberada ii. Etapas de formação desportiva e níveis de prática desportiva
10	2	- Modelos de preparação desportiva em crianças e jovens (II) iii. A iniciação desportiva e a idade do pico da performance desportiva iv. <i>Long-Term Athlete Development</i> v. Pirâmide da prática desportiva
11	2	- Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento do talento no desporto (I) i. Aspectos gerais sobre a identificação e desenvolvimento de talento no desporto como subsistema global de preparação desportiva ii. Conceitos de talento e experto desportivo iii. Critérios e normativas da identificação e desenvolvimento de talento no desporto
12	2	- Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento do talento no desporto (II) iv. A seleção como um processo a longo prazo v. As fases iniciais de escolaridade na identificação e desenvolvimento de talento no desporto em Portugal
13	2	- Aspetos gerais da identificação e desenvolvimento do talento no desporto (III) vi. A criação de contextos facilitadores do desenvolvimento do pensamento e comportamento criativos no desporto
14	2	Apresentação final dos trabalhos teórico-práticos
15	2	Seminário <i>Treino com Jovens</i>

5.4. Avaliação de competências

O sistema de avaliação da UC tem por base o Regulamento Pedagógico da UTAD (Regulamento n.º 479/2011, publicado em Diário da República n.º 151/2011, Série II – 8 de agosto de 2011, Despacho n.º 32708). Tal como estipula o regulamento para o processo de avaliação contínua é indispensável a presença em mais de 3/4 do número total de aulas práticas.

O período inicial da aula é dedicado à análise de um conjunto de pequenos artigos técnicos, aconselhados e disponibilizados no final da aula anterior pelo docente. No entanto, os alunos são igualmente encorajados a propor artigos para discussão nestes momentos. A nota final da UC contempla uma ponderação de 20% para este item, designadas unidades de crédito (UCrédito), e que agrega a participação, interesse e discussão dos artigos que são fornecidos através da plataforma SIDE.

Adicionalmente a estas tarefas, os alunos completam três tarefas de natureza teórica e/ou prática sobre um dos temas da UC. Apesar destas tarefas se realizarem sempre em parceria contínua com o docente, os alunos têm a liberdade de decidir sobre todas as opções. Ou seja, podem decidir realizar as tarefas individualmente ou em grupo, podem decidir sobre o tema das tarefas (desde que inserido nos blocos de conteúdos da disciplina), podem decidir sobre a natureza das tarefas (escrever um artigo de revisão da literatura, realizar um estudo exploratório, produzir um vídeo técnico, entre outras opções) e podem decidir sobre o suporte de apresentação (papel, vídeo, entre outras opções). A nota final da UC contempla uma ponderação para este item, designado tarefas teórico-práticas (TP) que pode variar entre 40% e 80%.

5.4.1. Classificação final

A avaliação final da UC é realizada da seguinte forma: (1) se a nota média das TP for inferior a 8,5 valores, o aluno não é admitido a exame final; (2) se a nota média das TP for igual ou superior a 8,5 valores e inferior a 15 valores, representa 40% da nota final, para completar o processo de avaliação o aluno terá que realizar um teste teórico (que representará 40% da nota final), finalmente, (3) se a nota média das TP for igual ou superior a 15 valores, representa 80% da nota final, finalmente, (4) 20% da nota final será atribuída em função das UCrédito, compostas pela participação, interesse e discussão dos artigos que são fornecidos através da plataforma SIDE.

(2) $NF = 40\% \text{ valor médio TP} + 40\% \text{ teste teórico} + 20\% \text{ UCrédito}$

(3) $NF = 80\% \text{ valor médio TP} + 20\% \text{ UCrédito}$

5.4.2. Avaliação do desempenho docente e da unidade curricular

De acordo com o Regulamento Pedagógico da UTAD, para efeitos da avaliação do desempenho pedagógico dos docentes, bem como das UCs que lecionam, no final de cada semestre todos os estudantes elegíveis devem preencher os inquéritos disponibilizados na plataforma SIDE.

Os inquéritos referidos anteriormente devem ser elaborados e validados pelo Gabinete de Gestão da Qualidade da UTAD (GESQUA), em colaboração com os Conselhos Pedagógicos das Escolas. Os critérios para identificar os estudantes elegíveis para o preenchimento dos inquéritos são definidos pelo GESQUA em colaboração com os Conselhos Pedagógicos das Escolas. Os resultados são posteriormente analisados pelo GESQUA em colaboração com o Conselho Pedagógico de cada Escola e publicados no início do ano letivo subsequente.

Para efeitos de avaliação da UC pelos docentes, o docente responsável deve elaborar um relatório de cada UC pela qual é responsável, em modelo próprio elaborado pelo GESQUA em colaboração com os Conselhos Pedagógicos das Escolas. O relatório deve avaliar sumariamente a lecionação, referir os pontos positivos e aqueles que carecem de aperfeiçoamento, propor as sugestões que considere pertinentes e fazer a análise dos resultados obtidos pelos estudantes. O relatório das UCs deve estar disponível no SIDE até final de março para as UCs do 1.º semestre e até final de setembro para as UCs do 2.º semestre. A inserção deste relatório encerra o dossier da UC no SIDE, que será lacrado nessa mesma altura.

6. Referências

Quality Assurance Agency for Higher Education (1997).

Camy J., Madella A., & Klein G. (2006). The six-step-model: from model to process. *Petry K., Froberg K., Madella A. Thematic Network Project AEHESIS-Report of the Third Year*, Cologne.

Jones R. & Turner P. (2006). Teaching coaches to coach holistically: can Problem-Based Learning (PBL) help? *Phys Educ Sport Pedagog* 11(2): 181-202.

Gilbert W., Dubina N. & Emmett M. (2012). Exploring the potential of assessment efficacy in sports coaching: A commentary. *Int J Sport Sci & Coach* 7(2), 211-214.

Lemyre F., Trudel P. & Durand-Bush N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist* 21(2), 191-209.

6.1. Páginas eletrônicas

Quality Assurance Agency for Higher Education <https://www.qaa.ac.uk/>

Plano Nacional de Formação de Treinadores
<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=117&idMenu=53>

Reconhecimento da Formação Académica - Plano Nacional Formação de Treinadores
https://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/RegReconhFormAcad/PNFT%20-%20RRFA%20v3_3_2.pdf

6.2. Legislação

Decreto-Lei n.º 40/2012 de 28 de agosto de 2012 (Diário da República n.º 166/2012, Série I de 28 de agosto de 2012). Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de Desporto.

Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho de 2008 (Diário da República, n.º 121, Série I de 25 de junho de 2008) Regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior – alteração ao Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de março.

Decreto-Lei n.º 239/2007, de 19 de junho (Diário da República n.º 121, Série I de 19 de junho de 2007) Regime jurídico do título académico de Agregado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Diário da República n.º 186/2019, Série II de 27 de setembro de 2019.

Diário da República n.º 169/2019, Série II de 4 de setembro de 2019.

Diário da República n.º 85/2017, Série II de 3 de março de 2017.

Diário da República n.º 83/2012, Série II de 27 de abril de 2012, Despacho n.º 5671.

Diário da República n.º 151/2011, Série II de 8 de agosto de 2011, Despacho n.º 32708; Regulamento Pedagógico da UTAD n.º 479/2011.

Diário da República n.º 58, Série II de 24 de março 2010, Despacho n.º 5356.

Diário da República n.º 57/2010, Série II de 23 de março de 2010.

Diário da República n.º 235, Série II de 4 de dezembro de 2008, Despacho n.º 31263.

7. Anexo
