



# Linha de Investigação: ***TREINO DESPORTIVO***

# ÍNDICE

1. Estrutura
2. Filosofia do Projeto
3. Visão
4. Missão
5. Crenças
6. Valores
7. População Alvo
8. Objetivos
9. Etapas
10. Plano de ação
11. Planificação das aulas
12. Avaliação do projeto

# FILOSOFIA

- Construção de conhecimento científico focada nas dimensões do indivíduo, do treino e do desempenho desportivo.
- A construção do conhecimento científico é condicionada pelas limitações incontornáveis que caracterizam o Homem.
- Promoção de um trabalho de equipa, multidisciplinar, focado na unidade, no compromisso, na cooperação e na otimização do processo de comunicação.
- Valorização da opinião de todos, mantendo a equipa focada em soluções e não em quem tem razão.
- Porque o Homem é limitado, devemos com humildade e através da escuta ativa, aceitar as potencialidades e as limitações de cada um.

# VISÃO

- Tornar o ISMAT, numa referência em investigação científica, do Algarve ao baixo Alentejo, em áreas inovadoras e no âmbito do movimento.
- Projetar o ISMAT, na esfera internacional, tonando-a numa instituição de referência em investigação.
- Tornar o ISMAT, num líder nacional e internacional, de produção de ciência numa perspetiva interdisciplinar, produzindo um conhecimento holístico mais próximo do contexto real, conduzindo a uma efetiva melhoria do bem-estar da população.

# MISSÃO

- A partir do conhecimento científico produzido, permitir que o ISMAT tenha um papel de charneira, promovendo o bem-estar da comunidade algarvia à comunidade alentejana.
- Criar um centro de recursos de investigação, único no Algarve e Baixo Alentejo.
- Defesa dos mais elevados padrões éticos e científicos.
- Promover a educação da comunidade, incentivando a produção do conhecimento, numa lógica empreendedora conducente à melhoria da qualidade de vida da humanidade.

# CRENÇAS

- Só é possível construir conhecimento científico com uma equipa multidisciplinar, que tem perceção da existência de diferentes ritmos de trabalho.
- A CONSULTA está na base do trabalho de equipa.
- A consulta assente numa comunicação efetiva, significa:
  - ver e MENCIONAR os aspetos positivos dos outros, sentindo felicidade por eles;
  - considerar o erro, APENAS como forma de aprendizagem;
  - perceber as necessidades e gostos dos outros, EVITANDO a crítica não construtiva, vendo evoluções progressivas;
  - consciência: da diferença entre orgulho e encorajamento; do efeito da crítica não construtiva; do que significa aceitar ou julgar.

# VALORES

- Cientificidade.
- Unidade.
- Consulta.
- Ética.
- Interação com a comunidade.
- Compromisso.

# POPULAÇÃO ALVO

- Treinadores
- Atletas (clube e escola)
- Dirigentes
- Árbitros
- Claques
- Famílias
- Comunidade envolvente
- Outros

# EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

## Coordenação Geral:

Carla Martins, Professora Doutora pela Universidade de Lérida  
José Guilherme, Professor Especialista em Ciências do Desporto  
Universidade do Algarve, Instituto Politécnico de Beja e de Setúbal,  
Doutorando pela Faculdade de Psicologia da Universidade do Algarve

- José Jorge, Mestre em Psicologia do Desporto (FMH – UTL)
- João Marreiros, Prof. Doutor
- Jorge Araújo, Prof. Doutor
- Guiomar Ventura, Prof. Doutora em Ciências da Educação (Ed. Especial)
- Monserrat Conde, Mestre em Ciências da Fisioterapia Doutoranda e bolsreira da FCT
- Carlos Almeida, Mestre
- Roberto Alberto, Mestre
- Mário Miguel, Mestre em Treino Desportivo
- Hugo Pinto, Lic. Em Educação Física e Desporto

## CONSULTORES:

- António de Paula Brito, Prof. Catedrático Aposentado da FMH – UTL
- Maria José Laires - Prof. Catedrática Aposentada da FMH – UTL

# OBJETIVOS

- Produzir conhecimento científico: estudo de arte; produzir investigação; implementar a investigação-ação, promovendo a interação com a comunidade.
- Divulgar a produção científica: publicações em revistas científicas; apresentação de comunicações orais e posters em congressos nacionais e internacionais.
- Organizar eventos de formação técnico-científica: congressos, seminários, workshops,...
- Divulgar as atividades, junto de toda a comunidade (não apenas a científica) através dos meios de comunicação social.

# FIO CONDUTOR DE INVESTIGAÇÕES

## I. DIMENSÕES DO INDIVÍDUO

- Psicológica
- Fisiológica
- Antropométrica
- Neurológica
- Desenvolvimento motor
- ...



## II. DIMENSÕES DO DESEMPENHO DESPORTIVO (DD)

## III. MEIOS E MÉTODOS DE TREINO, NAS DIVERSAS MODALIDADES

OBJETIVO

SUCESSO DESPORTIVO

MET. QUANTITATIVA

MET. QUALITATIVA

MULTIDISCIPLINARIEDADE

COMO?

# I. DIMENSÕES DO INDIVÍDUO: possíveis investigações

## I. DIMENSÕES DO INDIVÍDUO

- Psicológica
- Fisiológica
- Antropométrica
- Neurológica
- Desenvolvimento
- Desenvolvimento motor
- ...

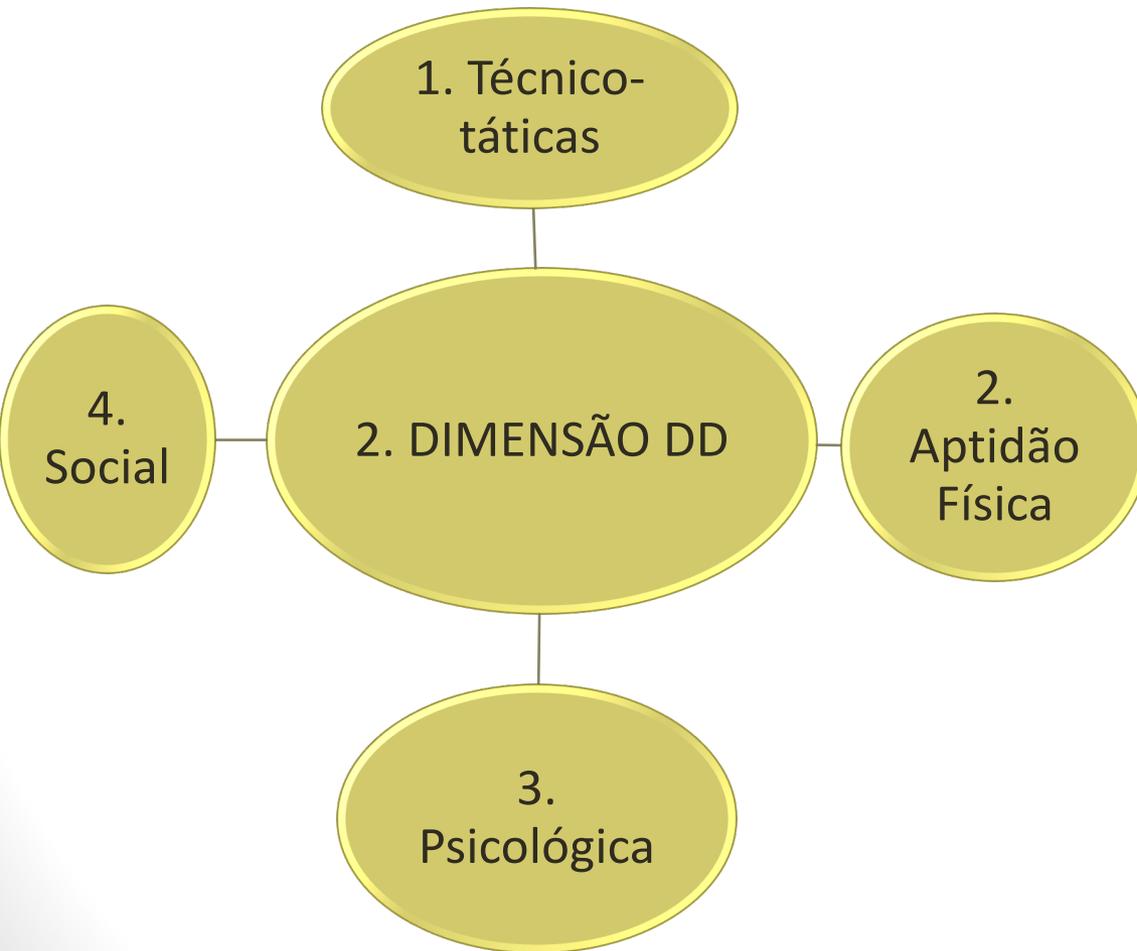


## PROBLEMAS A INVESTIGAR:

1. Estudos antropométricos e relação com o DD
2. Construção, aplicação de baterias de testes de capacidades físicas
3. Como e quando se dão as transferências de aprendizagem e qual a relação com o DD
4. Relação entre variáveis de crescimento
5. Relação entre variáveis de DD (rendimento)

# II. DIMENSÕES DO DESEMPENHO

## DESPORTIVO (DD): possíveis investigações



### PROBLEMAS A INVESTIGAR

1. Otimização dos processos técnico-táticos por modalidade
2. Otimização da AF por modalidade
3. Crenças, Emoções e performance
4. Redes de apoio aos atletas, dirigentes,...

# III. DIMENSÃO MEIOS E MÉTODOS DE TREINO, NAS DIVERSAS MODALIDADES: possíveis investigações

## PROBLEMAS A INVESTIGAR:

1. Caracterização dos métodos de treino
2. Caracterização dos métodos de jogo
3. Otimização dos processos de treino por modalidade
- 4....

# HIERARQUIA DE EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

(2007, Sampaio & Mancini – Adaptado de Evans 2003)



# PROJETO 1:

## *Crença, Emoção e Performance*

**Coordenação:** Carla Martins

**Dimensão objeto de estudo:** Dimensão psicológica do DD

**Problema:**

Caracterizar como é que as crenças podem influenciar o processo emocional e o desempenho desportivo (DD).

# Crenças X Processo Emocional X DD

## OBJETIVO 1

Identificar e caracterizar as crenças desencadeadoras de emoção, em atletas.

## OBJETIVO 2

Identificar e caracterizar as crenças potenciadoras do DD

## OBJETIVO 3

Identificar e caracterizar as crenças limitantes do DD

## OBJETIVO 4

Intervenção para transformar as crenças limitantes e potenciar o DD

# NÍVEIS DE ESPECIALIZAÇÃO DO CONHECIMENTO



# PLANO DE ATIVIDADES





**OBRIGADA**