

<b>ID</b>	3458
<b>Unidade Curricular</b>	Periodização e Carga de Treino
<b>Regente</b>	Francisco José Bessone Ferreira Alves
<b>Objectivos</b>	<p>Identificar e analisar os princípios que sustentam a periodização do treino, discutindo a justificação científica dos procedimentos encontrados no terreno.</p> <p>Serão estudados os vários modelos de periodização global do macrociclo, assim como os processos de organização e sequenciação das cargas de carácter regional (força e potência musculares, resistência aeróbia e anaeróbia, velocidade e flexibilidade).</p> <p>A periodização do treino será ainda confrontada criticamente com os processos de otimização dos estímulos de treino, lidando com as curvas de fadiga e de supercompensação, e promovendo dinâmicas de obtenção de picos máximos de forma desportiva</p>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<p>1 - Modelos de periodização: clássico (Matveiev, Bompa), das cargas intensivas (Tschiene), cargas concentradas (Verkhoshansky), modelos táticos para os jogos desportivos coletivos.</p> <p>2 - Periodização do treino físico: a. força e potência musculares, b. velocidade, agilidade e coordenação; c. resistência aeróbia e anaeróbia; d. flexibilidade. Treino simultâneo. Treino e destreino: considerações específicas.</p> <p>3 - Procedimentos de periodização do treino técnico e tático: modelos integrados enquadrando a interação entre as capacidades físicas e as tarefas de dominância cognitiva e percetivo-motora.</p> <p>4 - Os ciclos pluri-anuais e a carreira do atleta.</p> <p>5 - Estratégias de modelação do desempenho competitivo: teoria da otimização localizada da forma desportiva e teoria do prolongamento de estados de forma elevados.</p> <p>6 - Modelos quantitativos para o treino, a fadiga e o desempenho: o impulso de treino (Bannister); modelos para desportos de resistência (Mujika, Chatard); modelos para os jogos</p>
<b>Avaliação</b>	Trabalho escrito e discussão oral.

**Bibliografia**

- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. 4th Edition. Champaign: Human Kinetics.
- Billat, V (2003). *Physiologie et méthodologie de l' entraînement - de la théorie à la pratique* (2<sup>a</sup> ed.). Bruxelles: De Boeck & Larcier.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Baechle T.R. & Earle R. W. (2000). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign: Human Kinetics.
- Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L., & Viru, M. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal of Physical Education*, 4: 75-119.