

| | |
|--|--|
| ID | 3475 |
| Unidade Curricular | Planeamento do Treino |
| Regente | Francisco José Bessone Ferreira Alves |
| Objectivos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar e analisar os princípios que sustentam a periodização do treino. 2. Conhecer os vários modelos de periodização global do macrociclo, assim como os processos de organização e sequenciação das cargas selecionadas para o desenvolvimento das qualidades físicas. 3. Apreciar criticamente a justificação científica dos procedimentos encontrados no terreno, relacionados 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 ou de estados de prolongamento da forma desportiva. 4. Compreender as consequências de fases de treino com recuperação insuficiente e a sua relação com os processos de sobressolicitação e de sobretreino 5. Conhecer os indicadores de fadiga e de avaliação do impacto da carga com maior relevância no terreno. 6. Conhecer os procedimentos de controlo e modelação da relação carga de treino - desempenho. |
| Conteúdos Programáticos em Syllabus | <ol style="list-style-type: none"> 1. Estratégias de manipulação da forma desportiva consoante a estrutura do calendário desportivo e o modelo de desempenho da modalidade. Modelação da relação carga-desempenho: supercompensação e modelo bifactorial. 2. Modelos de periodização da estrutura de otimização da forma desportiva 3. Modelos de periodização da estrutura do prolongamento do estado de forma 4. Procedimentos de periodização do treino das qualidades físicas (força e potência musculares, resistência aeróbia e anaeróbia, velocidade e flexibilidade) e sua integração nas variantes de manipulação da forma desportiva. 5. Sobretreino, sobressolicitação e periodização. Indicadores psicológicos e indicadores de desempenho, em treino e competição. Marcadores de fadiga no âmbito dos sistemas de regulação neuro-endócrina e imunitária. 6. Modelos quantitativos para o treino, a fadiga e o desempenho: o impulso de treino; modelos para desportos de resistência; modelos para os jogos desportivos coletivos. |

Utiliza-se o método expositivo e discussões temáticas, apoiadas na leitura comentada de artigos científicos recentes. É proposta bibliografia específica para cada tópico.

A presença em, pelo menos, 75% das aulas lecionadas permite acesso ao processo de avaliação contínua, que se concretiza através da realização de um trabalho escrito individual cuja temática e desenvolvimento são previamente acordadas com o docente, levando ao fornecimento de bibliografia adequada. As condições de realização do trabalho constam de documento orientador e a proposta de tema é discutida em aula reservada para o efeito. O trabalho é ainda alvo de apresentação e discussão em aula, sendo atribuída prévia mas aleatoriamente a função de avaliadores a dois colegas. A avaliação final do estudante decorre da consideração ponderada da valia do trabalho (70%), apresentação (10%) e capacidade de argumentação e domínio do tema (20%). O exame final consta de prova escrita sobre a totalidade da matéria lecionada.

Avaliação

Bibliografia

Alves F (2006). A síndrome do sobretreino. In Fadiga e desempenho: uma perspectiva multidisciplinar. (pp. 55-68). Lisboa: FMH Edições.

Borresen J, Lambert MI (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Med*, 39(9):779-95.

Gamble PS (2006). Periodization of training for team sports athletes. *National Strength and Conditioning Association*, 28(5): 56-66.

Issurin VB (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Med*, 40(3):189-206.

Kellmann M (Ed). (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Meeusen R, et al (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. *Eur J Sport Science*, 6(1): 1-14.

Siff MC, Verkhoshansky Y (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Smith DJ (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Med*, 33(15): 1103-26.