

<b>ID</b>	433
<b>Unidade Curricular</b>	Planeamento do Treino
<b>Regente</b>	Francisco José Bessone Ferreira Alves
<b>Objectivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar e analisar os princípios que sustentam a periodização do treino.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>4. Compreender as consequências de fases de treino com recuperação insuficiente e a sua relação com os processos de sobressolicitação e de sobretreino</li> <li>5. Conhecer os indicadores de fadiga e de avaliação do impacto da carga com maior relevância no terreno.</li> <li>6. Conhecer os procedimentos de controlo e modelação da relação carga de treino - desempenho.</li> </ol>
<b>Conteúdos Programáticos em Syllabus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Modelos de periodização da estrutura de otimização da forma desportiva</li> <li>3. Modelos de periodização da estrutura do prolongamento do estado de forma</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>

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.