ID	763
Unidade Curricular	Periodização e Carga de Treino
Regente	Francisco José Bessone Ferreira Alves
Objectivos	Identificar e analisar os princípios que sustentam a periodização do treino, discutindo a justificação científica dos procedimentos encontrados no terreno. 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). 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
Conteúdos Programáticos em Syllabus	1 – Modelos de periodização: clássico (Matveiev, Bompa), das cargas intensivas (Tschiene), cargas concentradas (Verkhoshansky), modelos táticos para os jogos desportivos coletivos. 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. 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. 4 – Os ciclos pluri-anuais e a carreira do atleta. 5 – Estratégias de modelação do desempenho competitivo: teoria da otimização localizada da forma desportiva e teoria do prolongamento de estados de forma elevados. 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
Avaliação	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 (2ª 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.