

EFE5754 - Aspectos Científicos e Metodológicos da Organização e Monitoramento do Processo de Treinamento Físico-Esportivo

Organização do processo de treinamento físico-esportivo. Conceitos associados à organização e periodização do treinamento. Carga de treinamento e seus efeitos. Monitoramento do processo de treinamento físico-esportivo: aspectos científicos e metodológicos. Métodos de monitoramento do processo de treinamento: uma abordagem multidimensional. Delineamentos experimentais e fenômenos relacionados às respostas adaptativas: intensificação do treinamento, overreaching funcional, overreaching não funcional, síndrome da diminuição do desempenho, síndrome do overtraining, taper, excesso de treinamento, efeitos posteriores e de longo prazo.

EFE5754 - Scientific and methodologic aspects of the sports planning and training monitoring

Structure of the physical and sports training. Main concepts of the training periodization. Training load and its effects. Training monitoring: scientific bases. Monitoring training methods: a multidimensional approach. Overloading training, functional overreaching, non-functional overreaching, overtraining syndrome, tapering and training effects.

EFE5754 - Aspectos científicos y metodológicos de la planificación deportiva y de la monitorización de lo entrenamiento

Estructura de lo entrenamiento físico y deportivo. Principales conceptos de la periodización de lo entrenamiento. Carga de entrenamiento y sus efectos. Monitorización de lo entrenamiento: bases científicas. Monitorización de los métodos de entrenamiento: un enfoque multidimensional. Sobrecarga de entrenamiento, sobrecarga funcional, sobrecarga no funcional, síndrome de sobreentrenamiento, disminución gradual y efectos de entrenamiento.