

Curso de Especialização

Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso de Especialização Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-avaliacao-rendimento-treino-desportivo-forca

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 26

06

Certificação

pág. 34

01

Apresentação

Com esta capacitação intensiva, o aluno adquirirá os conhecimentos teóricos e práticos necessários sobre a maioria dos testes e protocolos de avaliação propostos na atual, a fim de aplicá-los de acordo com as exigências específicas e o campo de atuação profissional.





“

*Este Curso de Especialização 100% online
permitir-lhe-á conciliar os seus estudos
com a sua profissão enquanto aumenta
os seus conhecimentos neste domínio”*

Nos últimos anos, o Treino de Força entrou na comunidade científica com grande ímpeto, abrangendo múltiplos contextos, desde o desempenho desportivo nos desportos de tempo e marca até aos desportos situacionais e toda a gama de modalidades desportivas.

Este Curso de Especialização aborda a importância vital da força no rendimento humano em todas as suas expressões possíveis com um nível único de profundidade teórica e um nível de descida à prática que é totalmente diferente do que tem sido visto até agora.

O aluno deste Curso de Especialização terá uma capacitação diferenciada em relação aos seus colegas de profissão, podendo trabalhar em todos os domínios do desporto como especialista em Treino de Força.

A equipa docente deste Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força fez uma seleção cuidadosa de cada um dos temas desta capacitação, a fim de oferecer ao aluno a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre ligada à atualidade.

Assim, a TECH Universidade Tecnológica esforçou-se por criar conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educativa que transformarão os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto, propomos este Curso de Especialização com um conteúdo rico e que o ajudará a alcançar a elite do treino físico. Além disso, como é um Curso de Especialização online, o aluno não está condicionado a horários fixos ou à necessidade de se deslocar a um local físico, podendo aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em treino pessoal
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras em treinos pessoais
- ◆ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Envolve-se no estudo deste Curso de Especialização de elevado rigor científico e melhore as suas competências em treino de força para desportos de alto rendimento"

“

Este Curso de Especialização é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como treinador pessoal, obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional poderá contar com o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos e experientes em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força e com grande experiência.

Especialize-se e destaque-se num setor com uma grande afluência de profissionais.

Aumente os seus conhecimentos sobre a Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força com esta capacitação de alto nível.



02 Objetivos

O principal objetivo deste programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o profissional das ciências do desporto possa dominar de forma prática e rigorosa a Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força.





“

O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”



Objetivos gerais

- ◆ Aprofundar os conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no campo prático do Treino de Força
- ◆ Dominar todos os métodos mais avançados de Treino de Força
- ◆ Aplicar com certeza os métodos de treino mais atualizados para a melhoria do desempenho desportivo no que a Força se refere
- ◆ Dominar eficazmente o Treino de Força para melhorar o desempenho no tempo e nos desportos de marca, bem como nos desportos situacionais
- ◆ Dominar os princípios que regem a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ◆ Aprofundar os princípios que regem a teoria dos sistemas dinâmicos complexos no que diz respeito ao treino de Força
- ◆ Integrar com sucesso o treino de Força para a melhoria das Competências Motoras imersas no desporto
- ◆ Dominar com sucesso todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real



O campo desportivo precisa de profissionais capacitados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional"





Objetivos específicos

- ◆ Especializar-se nos diferentes tipos de avaliação e a sua aplicabilidade ao campo da prática
- ◆ Selecionar as provas/testes mais adequados às suas necessidades específicas
- ◆ Administrar de forma correta e segura os protocolos dos diferentes testes e a interpretação dos dados recolhidos
- ◆ Aprofundar e aplicar diferentes tipos de tecnologias atualmente utilizadas no campo da avaliação, seja no campo da saúde e do desempenho físico a qualquer nível de exigência
- ◆ Compreender em profundidade a lógica da conceção de treino baseado no movimento
- ◆ Diferenciar meios e métodos para a Força
- ◆ Detetar padrões de movimento prioritários para a aplicação da força no desporto em questão
- ◆ Compreender o funcionamento e a aplicação de meios tecnológicos ao serviço do treino de força
- ◆ Identificar e analisar os mecanismos de produção de força em diferentes disciplinas de resistência
- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes meios e métodos de para o Treino de Força e a sua aplicação prática
- ◆ Aprofundar os efeitos do treino concorrente e as suas respostas sobre a resistência
- ◆ Programação e organização de treino da Força



03

Direção do curso

A equipa docente, especialistas em Treino Pessoal, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os alunos a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este Curso de Especialização com atualizações recentes na área que permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

*Aprenda com os melhores
profissionais e torne-se mesmo
um profissional de sucesso”*

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ♦ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ CEO da *Test and Training*
- ♦ Preparador Físico Escola Desportiva Moratalaz
- ♦ Professor de Educação Física em Futebol e Anatomia CENAFE Escolas Carlet
- ♦ Coordenador de Preparação Física em Hockey Hierba Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ♦ Doutor em Alto Rendimento Desportivo
- ♦ Diploma em Estudos de Investigação Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias pela Universidade de Barcelona
- ♦ Técnico de Musculação de Competição Federação de Extremadura de Musculação e Fitness
- ♦ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação da Carga de Treino (especialização em Futebol), Ciências do Desporto. Universidade de Melilla
- ♦ Especialista em musculação avançada pela IFBB
- ♦ Especialista em nutrição avançada pela IFBB
- ♦ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física por Bio
- ♦ Certificação em Tecnologias para a Gestão do Peso e Desempenho Físico Arizona State University



Professores

Dr. Leandro Carbone

- ◆ Mestre de Treino de Força e Condicionamento Físico
- ◆ CEO da LIFT, empresa de treino e capacitação
- ◆ Chefe do Departamento de Avaliação Desportiva e Fisiologia do Exercício WellMets - Instituto de Desporto e Medicina do Chile
- ◆ CEO/ Manager da Complex I
- ◆ Professor universitário
- ◆ Consultor externo da Speed4lift, uma empresa líder na área da tecnologia desportiva
- ◆ Licenciatura em Atividade Física pela Universidade de Salvador
- ◆ Especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Nacional de La Plata
- ◆ MCs. Strength and Conditioning na Universidade de Greenwich, Reino Unido

Sr. Juan Manuel Masse

- ◆ Preparador físico para atletas de alto rendimento
- ◆ Diretor do Grupo de Estudos Científicos Athlon
- ◆ Preparador físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul

Dr. Pablo Añon

- ◆ Preparador física da Seleção Nacional Feminina de Voleibol para os Jogos Olímpicos
- ◆ Preparador físico para equipas de voleibol da Primeira Divisão Masculina Argentina
- ◆ Treinador físico dos golfistas profissionais Gustavo Rojas e Jorge Berent
- ◆ Treinador de natação no Quilmes Atlético Club
- ◆ Professor Nacional de Educação Física (INEF) em Avellaneda
- ◆ Pós-graduação em Medicina Desportiva e Ciência Desportiva Aplicada pela Universidade de la Plata
- ◆ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Católica de Múrcia
- ◆ Cursos de formação orientados para o campo do Desporto de Alto Rendimento

Dr. Adrián Ricardo Vaccarini

- ◆ Preparador físico especializado em futebol de alto nível
- ◆ Responsável da Área de Ciências Aplicadas da Federação Peruana de Futebol
- ◆ Segundo treinador físico da Seleção Nacional de Futebol Sênior do Peru
- ◆ Preparador físico da Seleção Sub 23 do Perú
- ◆ Responsável da Área de Investigação e Análise de Desempenho da Quilmes
- ◆ Responsável da Área de Pesquisa e Análise de Desempenho da Vélez Sarsfield
- ◆ Orador regular em Congressos de Alto Rendimento Desportivo
- ◆ Licenciatura em Educação Física
- ◆ Professor Nacional de Educação Física

Dr. Hugo Tinti

- ◆ Preparador físico do Clube Estudiantes de Mérida
- ◆ Antigo preparador físico no Clube de Futebol Oriente Petrolero
- ◆ Ex-preparador físico na Alianza Petrolera
- ◆ Ex-preparador físico da quarta divisão do Clube Arsenal
- ◆ Mestrado em Grandes Dados no Desporto pela Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Licenciatura em Educação Física pela Universidade Nacional de San Martín

Dr. Leandro Vilariño

- ◆ Preparador Físico para atletas de alto rendimento
- ◆ Preparador Físico do Clube de Futebol boliviano The Strongest
- ◆ Preparador Físico para equipas profissionais da liga argentina
- ◆ Formado em Atividade Física e Desportiva



Dr. Matías Palarino

- ◆ Preparador físico da Equipa Profissional do Clube Social e Desportivo Defensa y Justicia
- ◆ CEO na An&En Analysis & Treino
- ◆ Preparador Físico da Equipa de Reserva de Futebol Masculino do Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Preparador Físico no Futebol Profissional
- ◆ Preparador Físico de Hóquei em Campo
- ◆ Preparador Físico de Rugby Personal Trainer
- ◆ Licenciatura em Desporto de Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Lomas de Zamora
- ◆ Professor Superior de Educação Física pelo ISEF nº1
- ◆ Vasta experiência docente em cursos de Preparação Física e Controlo de Cargas

“

A nossa equipa docente fornecer-lhe-á todos os seus conhecimentos para que esteja a par das últimas informações sobre a matéria”

04

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância atual da capacitação de qualidade no domínio do treino pessoal; e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



“

Contamos com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”

Módulo 1. Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força

- 1.1. Avaliação
 - 1.1.1. Conceitos gerais de avaliação, teste e medição
 - 1.1.2. Características dos testes
 - 1.1.3. Tipos de testes
 - 1.1.4. Objetivos da avaliação
- 1.2. Tecnologia e avaliações neuromusculares
 - 1.2.1. Tapetes de contacto
 - 1.2.2. Plataformas de força
 - 1.2.3. Células de carga
 - 1.2.4. Acelerómetros
 - 1.2.5. Transdutores de posição
 - 1.2.6. Aplicações celulares para avaliação neuromuscular
- 1.3. Teste de repetições submáximas
 - 1.3.1. Protocolo para a sua avaliação
 - 1.3.2. Fórmulas de estimativa validadas para os diferentes exercícios de treino
 - 1.3.3. Respostas mecânicas e de carga interna durante um teste de repetições submáximas
- 1.4. Testes Progressivos Incrementais Máximos (TPI_{max})
 - 1.4.1. Protocolo Naclerio E Figueroa 2004
 - 1.4.2. Respostas mecânicas (Codificador linear) e de carga Interna (PSE) durante um TPI no máximo
 - 1.4.3. Determinação da zona ótima de treino de potência
- 1.5. Teste de saltos horizontais
 - 1.5.1. Avaliação sem o uso de tecnologia
 - 1.5.2. Avaliação com a utilização de Tecnologia (*Encoder Horizontal e plataforma de Força*)
- 1.6. Teste de saltos verticais simples
 - 1.6.1. Avaliação de *Squat Jump* (SJ)
 - 1.6.2. Avaliação do *Countermovement Jump* (CMJ)
 - 1.6.3. Avaliação de um Abalakov salto ABK
 - 1.6.4. Avaliação de um *Drop Jump* (DJ)





- 1.7. Teste de saltos verticais repetidos (*Rebound Jump*)
 - 1.7.1. Teste de salto repetido em 5 segundos
 - 1.7.2. Teste de salto repetido em 15 segundos
 - 1.7.3. Teste de salto repetido em 30 segundos
 - 1.7.4. Índice de resistência à força veloz (Bosco)
 - 1.7.5. Índice de empenho exercido no teste de *Rebound Jump*
- 1.8. Respostas mecânicas (Força, potência e velocidade/tempo) durante os testes de salto simples e repetido
 - 1.8.1. Força/tempo em saltos simples e repetidos
 - 1.8.2. Velocidade/tempo em saltos simples e repetidos
 - 1.8.3. Potência/tempo em saltos simples e repetidos
- 1.9. Perfis de Força/Velocidade em vetores horizontais
 - 1.9.1. Fundamento teórico num perfil F/V
 - 1.9.2. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
 - 1.9.3. Aplicação prática
 - 1.9.4. Avaliação utilizando tapete de contacto, codificador linear e plataforma de forças
- 1.10. Perfis de força/velocidade em vetores verticais
 - 1.10.1. Fundamento teórico num perfil F/V
 - 1.10.2. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
 - 1.10.3. Aplicação prática
 - 1.10.4. Avaliação utilizando tapete de contacto, codificador linear e plataforma de forças
- 1.11. Testes isométricos
 - 1.11.1. Teste McCall
 - 1.11.1.1. Protocolo de avaliação e valores registados com plataforma de forças
 - 1.11.2. Teste de tração média das coxas
 - 1.11.2.1. Protocolo de avaliação e valores registados com plataforma de forças

Módulo 2. Treino de força em desportos situacionais

- 2.1. Fundamentos básicos
 - 2.1.1. Adaptações funcionais e estruturais
 - 2.1.1.1. Adaptações funcionais
 - 2.1.1.2. Relação carga-pausa (densidade) como critério de adaptação
 - 2.1.1.3. A força como qualidade de base
 - 2.1.1.4. Mecanismos ou indicadores para adaptações estruturais
 - 2.1.1.5. Utilização, concetualização das adaptações musculares provocadas, como um mecanismo adaptativo da carga imposta (Tensão mecânica, stress metabólico, danos musculares)
 - 2.1.2. Recrutamento de unidades motoras
 - 2.1.2.1. Ordem de recrutamento, mecanismos reguladores do sistema nervoso central, adaptações periféricas, adaptações centrais usando a tensão, velocidade ou fadiga como instrumento de adaptação neural
 - 2.1.2.2. Ordem de recrutamento e fadiga durante esforços máximos
 - 2.1.2.3. Ordem de recrutamento e fadiga durante esforços submáximos
 - 2.1.2.4. Recuperação fibrilar
- 2.2. Fundamentos específicos
 - 2.2.1. O movimento como ponto de partida
 - 2.2.2. Qualidade de Movimento como objetivo geral para controlo motor, padrão motor e programação motora
 - 2.2.3. Movimentos horizontais prioritários
 - 2.2.3.1. Acelerar, travar, mudança de direção com perna interior e perna exterior, Velocidade Absoluta Máxima e/ou submáxima Técnica, correção e aplicação de acordo com os movimentos específicos em competição
 - 2.2.4. Movimentos verticais prioritários
 - 2.2.4.1. *Jumps, Hops, Bounds*. Técnica, correção e aplicação de acordo com os movimentos específicos em competição
- 2.3. Meios tecnológicos para a avaliação do treino de força e controlo de carga externa
 - 2.3.1. Introdução à tecnologia e ao desporto
 - 2.3.2. Tecnologia para a avaliação e controlo do treino de força e potência
 - 2.3.2.1. Codificador rotativo (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.2. Célula de carga (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.3. Plataforma de força (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.4. Fotocélulas elétricas (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.5. Tapetes de contacto (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.6. Acelerómetro (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.2.7. Aplicações para dispositivos móveis (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 2.3.3. Protocolos de intervenção para avaliação e controlo do treino
- 2.4. Controlo de Carga Interna
 - 2.4.1. Percepção subjetiva da carga através da classificação do esforço percebido
 - 2.4.1.1. Percepção subjetiva da carga para estimar a carga relativa (% 1RM)
 - 2.4.2. Alcances
 - 2.4.2.1. Como controlo de exercício
 - 2.4.2.1.1. Repetições e PRE
 - 2.4.2.1.2. Repetições em reserva
 - 2.4.2.1.3. Escala de velocidade
 - 2.4.2.2. Controlar o efeito global de uma sessão
 - 2.4.2.3. Como instrumento de periodização
 - 2.4.2.3.1. Uso (APRE) Exercício de resistência progressiva autorregulado, interpretação dos dados e sua relação com a dosagem correta da carga na sessão
 - 2.4.3. Escala de qualidade de recuperação, interpretação e aplicação prática na sessão (TQR 0-10)
 - 2.4.4. Como ferramenta na prática diária
 - 2.4.5. Aplicação
 - 2.4.6. Recomendações

- 2.5. Meios de treino de força
 - 2.5.1. O papel do meio na conceção de um método
 - 2.5.2. Meios ao serviço de um método e em função de um objetivo desportivo central
 - 2.5.3. Tipos de meios
 - 2.5.4. Padrões de movimento e ativações como foco central para a seleção de meios e implementação de métodos
- 2.6. Construção de um Método
 - 2.6.1. Definição do tipo de exercícios
 - 2.6.1.1. Ligações transversais como guia para o objetivo do movimento
 - 2.6.2. Evolução dos exercícios
 - 2.6.2.1. Modificação da componente rotativa e do número de suportes de acordo com o plano de movimento
 - 2.6.3. Organização dos exercícios
 - 2.6.3.1. Relação com os movimentos horizontais e verticais prioritários (2.3 e 2.4)
- 2.7. Aplicação prática de um método (programação)
 - 2.7.1. Plano de implementação lógica
 - 2.7.2. Implementação de uma sessão de grupo
 - 2.7.3. Programação individual num contexto de grupo
 - 2.7.4. Força no contexto aplicada ao jogo
 - 2.7.5. Proposta de periodização
- 2.8. UTI 1 (Unidade Temática Integradora)
 - 2.8.1. Construção de treino para adaptações funcionais, estruturais e de ordem de recrutamento
 - 2.8.2. Construção de um sistema de monitorização e/ou avaliação do treino
 - 2.8.3. Construção de treino baseado no movimento para a aplicação de fundamentos, meios de comunicação e controlo de carga externa e interna
- 2.9. UTI 2 (Unidade Temática Integradora)
 - 2.9.1. Construção de uma sessão de treino em grupo
 - 2.9.2. Construção de uma sessão de treino em grupo no contexto aplicado ao jogo
 - 2.9.3. Construção de uma periodização de cargas analíticas e específicas

Módulo 3. Treino em desportos de média e longa duração

- 3.1. Força
 - 3.1.1. Definição e conceito
 - 3.1.2. Continuum das capacidades condicionais
 - 3.1.3. Requisitos de força para desportos de resistência Evidência científica
 - 3.1.4. Manifestações de força e a sua relação com as adaptações neuromusculares nos desportos de resistência
- 3.2. Provas científicas sobre as adaptações do treino de força e a sua influência em eventos de resistência média e longa
 - 3.2.1. Adaptações neuromusculares
 - 3.2.2. Adaptações metabólicas e endócrinas
 - 3.2.3. Adaptações sobre o desempenho em testes específicos
- 3.3. Princípio da correspondência dinâmica aplicada aos desportos de resistência
 - 3.3.1. Análise biomecânica da produção de força em diferentes gestos: corrida, ciclismo, natação, remo, esqui de fundo
 - 3.3.2. Parâmetros dos grupos musculares envolvidos e ativação muscular
 - 3.3.3. Cinemática angular
 - 3.3.4. Ritmo e duração da produção de força
 - 3.3.5. Dinâmica do esforço
 - 3.3.6. Amplitude e direção do movimento
- 3.4. Treino simultâneo de força e resistência
 - 3.4.1. Perspetiva histórica
 - 3.4.2. Fenómeno de interferência
 - 3.4.2.1. Aspectos moleculares
 - 3.4.2.2. Performance desportiva
 - 3.4.3. Efeitos do treino de força na resistência
 - 3.4.4. Efeitos do treino de resistência nos desempenhos de força
 - 3.4.5. Tipos e modos de organização da carga e suas respostas adaptativas
 - 3.4.6. Treino concorrente Provas sobre diferentes desportos

- 3.5. Treino de força
 - 3.5.1. Meios e métodos para o desenvolvimento da força máxima
 - 3.5.2. Meios e métodos para o desenvolvimento da força explosiva
 - 3.5.3. Meios e métodos para o desenvolvimento da força reativa
 - 3.5.4. Treino compensatório e redução do risco de lesões
 - 3.5.5. Treino pliométrico e desenvolvimento dos saltos como parte importante da melhoria da economia corrente
- 3.6. Exercícios e meios especiais de treino de força para desportos de resistência média e longa
 - 3.6.1. Padrão de movimento
 - 3.6.2. Exercícios básicos
 - 3.6.3. Exercícios balísticos
 - 3.6.4. Exercícios dinâmicos
 - 3.6.5. Exercícios de força resistida e assistida
 - 3.6.6. Exercícios de *Core*
- 3.7. Programação do treino de força de acordo com a estrutura do microciclo
 - 3.7.1. Seleção e ordem dos exercícios
 - 3.7.2. Frequência semanal de treino de força
 - 3.7.3. Volume e intensidade de acordo com o objetivo
 - 3.7.4. Tempos de recuperação
- 3.8. Treino de força orientado para diferentes disciplinas cíclicas
 - 3.8.1. Treino de força para corredores de média e longa distância
 - 3.8.2. Treino de força orientado para o ciclismo
 - 3.8.3. Treino de força orientado para a natação
 - 3.8.4. Treino de força orientado para o remo
 - 3.8.5. Treino de força orientado para o esqui de fundo
- 3.9. Controlo do processo de treino
 - 3.9.1. Perfil de carga velocidade
 - 3.9.2. Teste de carga progressiva





“

*Uma experiência de aprendizagem única,
fundamental e decisiva para impulsionar
o seu desenvolvimento profissional”*

05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem.

A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning.**

Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“ *O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



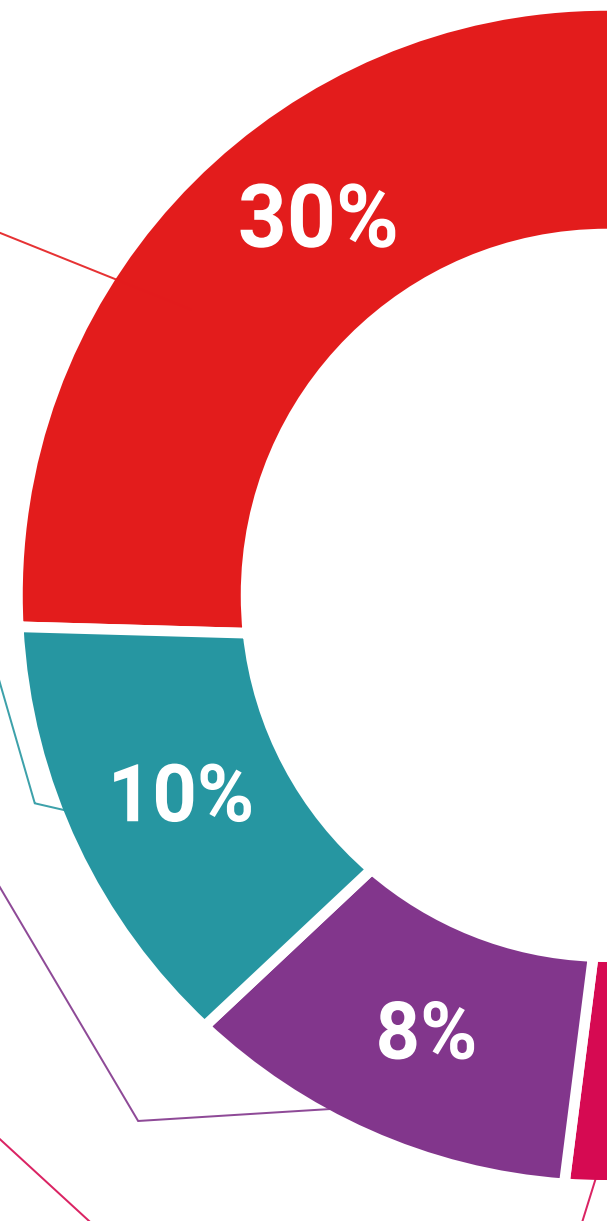
Práticas de aptidões e competências

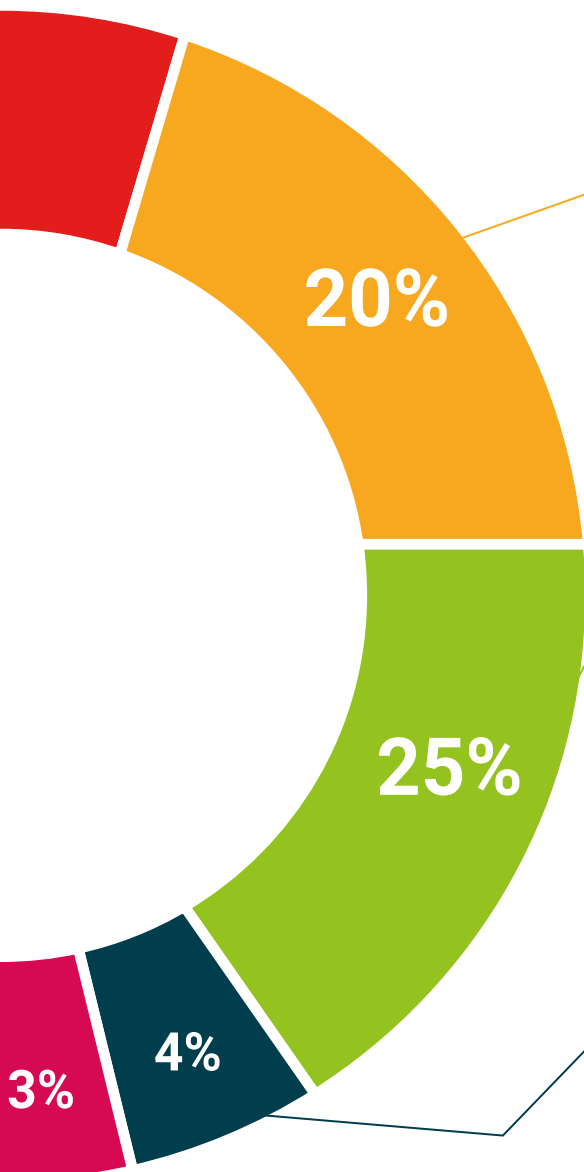
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Especialização em Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força**

ECTS: 18

Carga horária: 450 horas

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.



Curso de Especialização
Avaliação do Rendimento
e Treino Desportivo de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Avaliação do Rendimento e Treino Desportivo de Força

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica