

# Curso

## Prescrição e Programação do Treino de Força

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Prescrição e Programação do Treino de Força

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/prescricao-programacao-treino-forca](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/prescricao-programacao-treino-forca)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

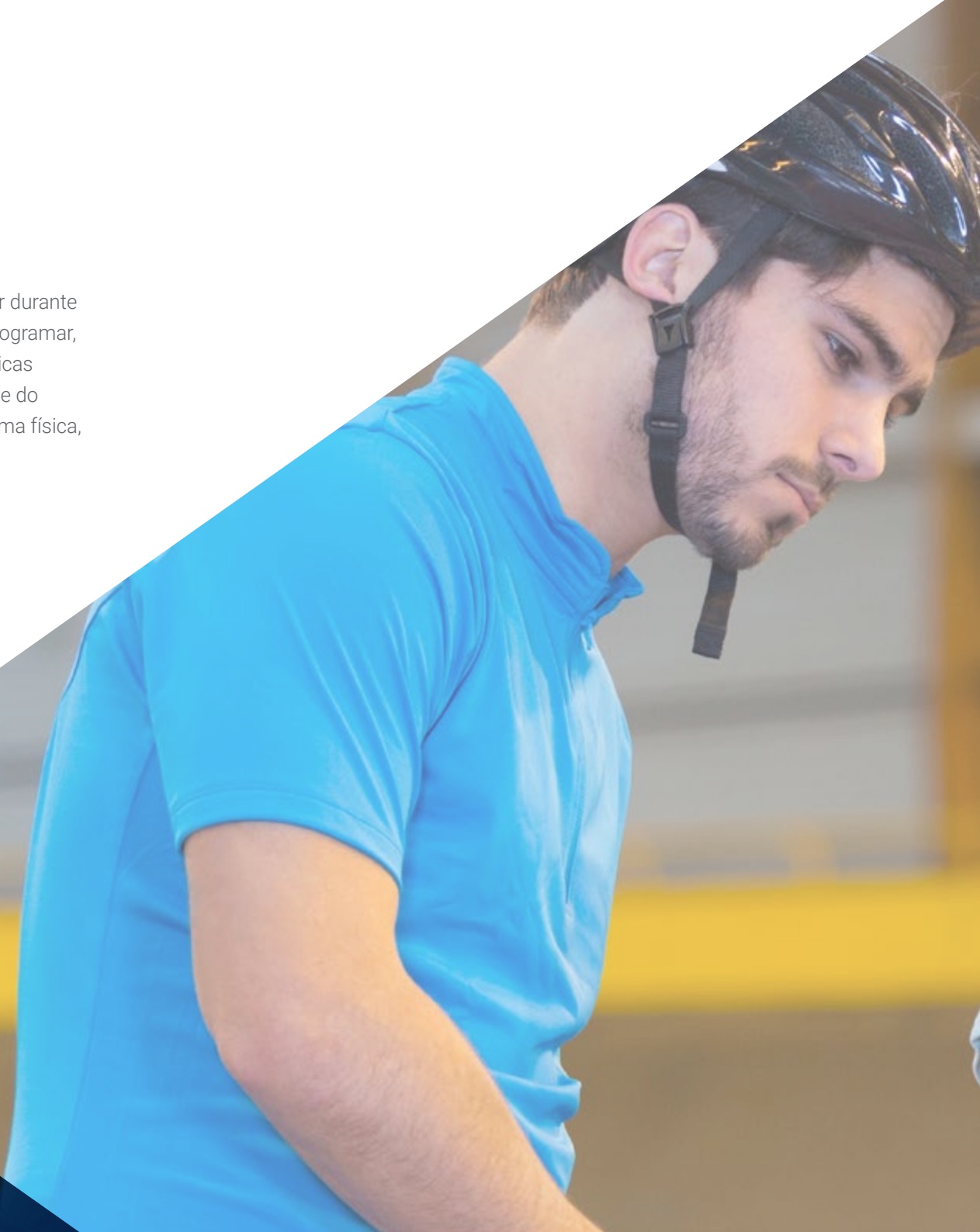
---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

O planeamento é o processo através do qual são definidas as ações a realizar durante o processo de treino. Com esta capacitação intensiva, o aluno aprenderá a programar, periodizar e planificar as diferentes variáveis do treino, as suas bases fisiológicas e metodológicas e a sua estruturação. Também se desenvolverá a capacidade do estudante de aplicar este conhecimento e melhorar o rendimento físico, a forma física, a saúde dos desportistas.





“

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



A estratégia de periodização consiste numa variação não linear e adequada das variáveis que determinam a carga de treino (volume, intensidade, densidade, duração e frequência), de modo a atingir o nível de rendimento mais elevado possível num determinado momento ou espaço de tempo, minimizando o risco de fadiga ou exaustão. Este procedimento permite organizar o programa de treino em diferentes unidades estruturais, desde as sessões ou unidades diárias fundamentais até aos microciclos, mesociclos, macrociclos e ciclos quadrienais, olímpicos ou plurianuais.

Este Curso 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.

A equipa docente deste Curso de Prescrição e Programação do Treino 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 de acordo 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, o aluno é apresentado a este programa com um conteúdo rico que o ajudará a alcançar a elite do treino físico. Além disso, como é um Curso 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 Prescrição e Programação do Treino 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



*Mergulhe no estudo deste Curso de elevado rigor científico e melhore as suas competências em treino de força para o alto rendimento desportivo"*

“

*Este Curso 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 principal Universidade online em espanhol: 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 nos Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do programa. Para tal, o profissional poderá contar com o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos e experientes em Prescrição e Programação do Treino de Força e com grande experiência.

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

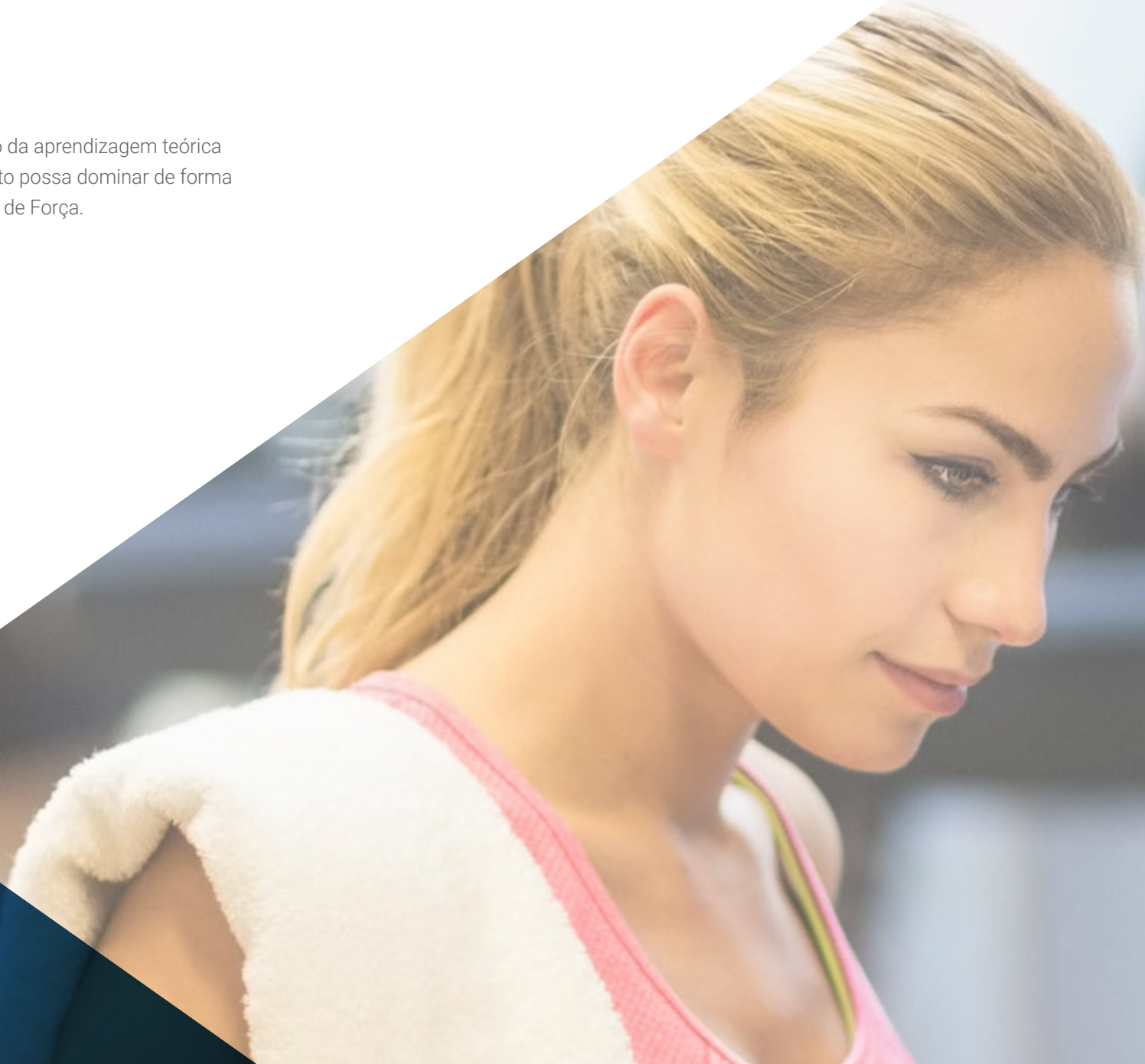
*Aumente os seus conhecimentos neste Curso de Movimento e Programação do Treino de Força com esta capacitação de alto nível.*



# 02

# Objetivos

O objetivo principal 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 Prescrição e Programação do Treino de Força.







“

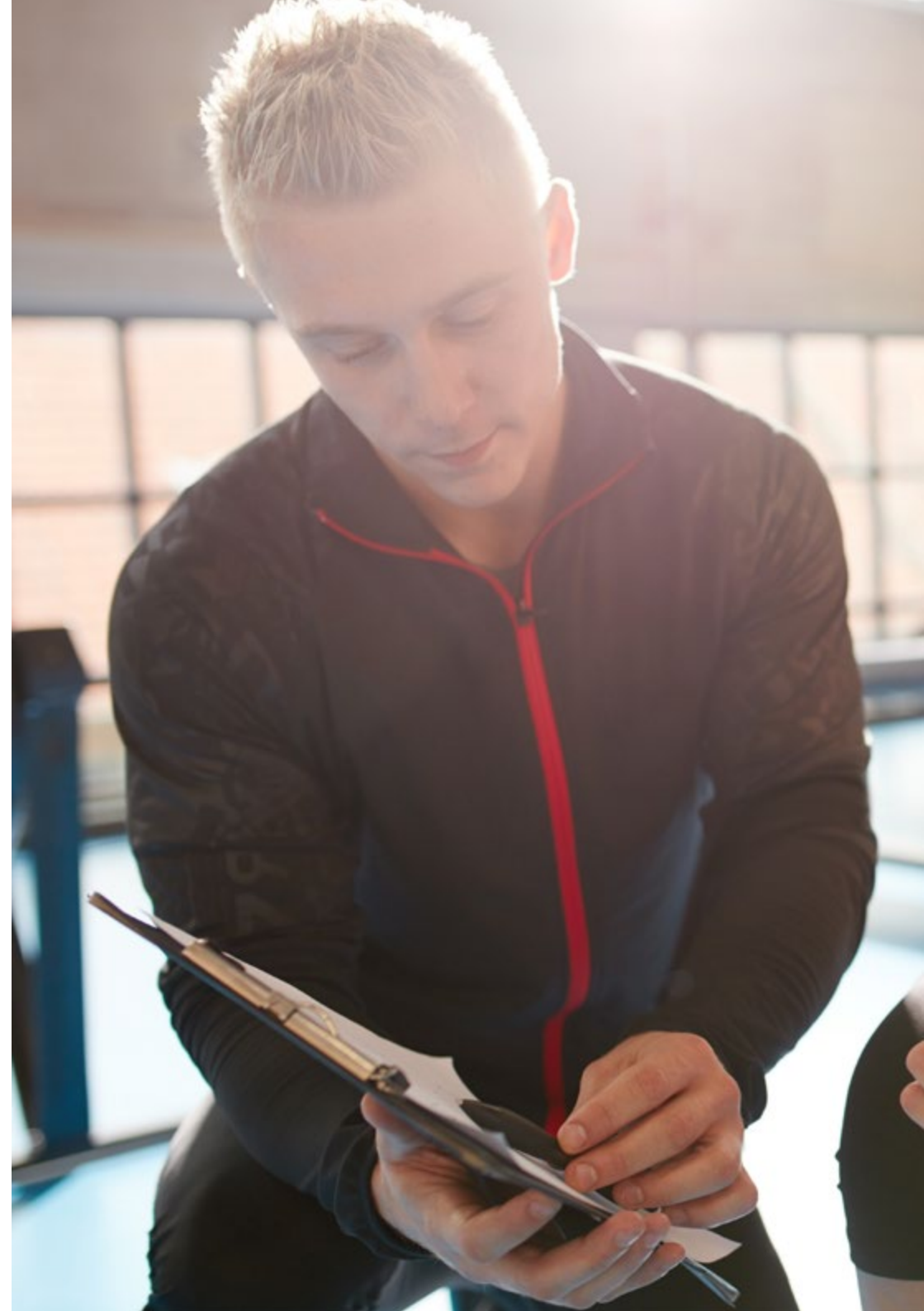
*O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”*



## 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





## Objetivos específicos

---

- ◆ Especializar-se e interpretar os aspetos chave do treino de Força
- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes componentes da carga
- ◆ Aprofundar aspetos chave de planeamento, periodização e monitorização da carga
- ◆ Obter um conhecimento profundo dos diferentes esquemas para a organização de sessões
- ◆ Gerir os modelos mais comuns de prescrição, monitorização e ajuste



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



03

# Direção do curso

A equipa docente, especialista em Treino Pessoal, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para o ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este Curso com atualizações recentes na área que permitirão ao aluno 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

- ♦ 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 Hóquei de campo Clube 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), Ciência 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

- ◆ CEO da LIFT, empresa de treino e capacitação
- ◆ Chefe do Departamento de Avaliação e Fisiologia do Exercício Desportivo WellMets - Instituto de Desportos 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

### Dr. Garzon Duarte Mateo

- ◆ Preparador físico independente
- ◆ Professor assistente e substituto em Bioquímica e Formação na Universidade de Salvador
- ◆ Preparador físico e coordenador no SportsLab, um centro desportivo de alto rendimento especializado em ténis
- ◆ MGD -Treino Personalizado S&C Coach
- ◆ Licenciado em Atividade Física e Desporto pela Universidade de Salvador
- ◆ Certified Strength and Conditioning Specialist pela CSCS, NSCA
- ◆ Terapeuta de Massagem Profissional pelo Centro Médico Escuela

# 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.







“

*Dispomos do programa científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”*

## Módulo 1. Prescrição e Programação do Treino de Força

- 1.1. Introdução e definição de conceitos
  - 1.1.1. Conceitos gerais
    - 1.1.1.1. Planificação, periodização, prescrição
    - 1.1.1.2. Qualidades, métodos, objetivos
    - 1.1.1.3. Complexidade, risco e incerteza
    - 1.1.1.4. Pares complementares
- 1.2. Exercícios
  - 1.2.1. Geral vs. Específico
  - 1.2.2. Simples vs. Complexos
  - 1.2.3. Impulso vs. Balístico
  - 1.2.4. Cinética e Cinemática
  - 1.2.5. Padrões básicos
  - 1.2.6. Ordem, ênfase, importância
- 1.3. Variáveis de programação
  - 1.3.1. Intensidade
  - 1.3.2. Esforço
  - 1.3.3. Intensão
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densidade
  - 1.3.6. Carga
  - 1.3.7. Doses
- 1.4. Estruturas de periodização
  - 1.4.1. Microciclo
  - 1.4.2. Mesociclo
  - 1.4.3. Macrociclo
  - 1.4.4. Ciclos Olímpicos
- 1.5. Estruturas da sessão
  - 1.5.1. Hemisférios
  - 1.5.2. Partidas
  - 1.5.3. Weider
  - 1.5.4. Padrões
  - 1.5.5. Músculos





- 1.6. Prescrição
  - 1.6.1. Tabelas carga-esforço
  - 1.6.2. Baseado em %
  - 1.6.3. Com base em variáveis subjetivas
  - 1.6.4. Baseado na velocidade (VBT)
  - 1.6.5. Outros
- 1.7. Previsão e monitorização
  - 1.7.1. Treino baseado na velocidade
  - 1.7.2. Zonas de repetição
  - 1.7.3. Zonas de carga
  - 1.7.4. Tempo e *Reps*
- 1.8. Planificação
  - 1.8.1. Esquemas de repetição de séries
    - 1.8.1.1. Plateau
    - 1.8.1.2. Step
    - 1.8.1.3. Ondas
    - 1.8.1.4. Escadas
    - 1.8.1.5. Pirâmides
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. *Cluster*
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Planificação vertical
  - 1.8.3. Planificação horizontal
  - 1.8.4. Classificações e modelos
    - 1.8.4.1. Constante
    - 1.8.4.2. Linear
    - 1.8.4.3. Linear reversa
    - 1.8.4.4. Blocos
    - 1.8.4.5. Acumulação
    - 1.8.4.6. Ondulante
    - 1.8.4.7. Ondulante reversa
    - 1.8.4.8. Volume-intensidade
- 1.9. Adaptação
  - 1.9.1. Modelo dose-resposta
  - 1.9.2. Robusto-ótimo
  - 1.9.3. *Fitness*– fadiga
  - 1.9.4. Microdoses
- 1.10. Avaliações e ajustes
  - 1.10.1. Carga autorregulada
  - 1.10.2. Ajustes baseados em VBT
  - 1.10.3. Baseados em RIR e RPE
  - 1.10.4. Baseados em percentagens
  - 1.10.5. Via negativa



*Uma experiência 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.*



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

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.



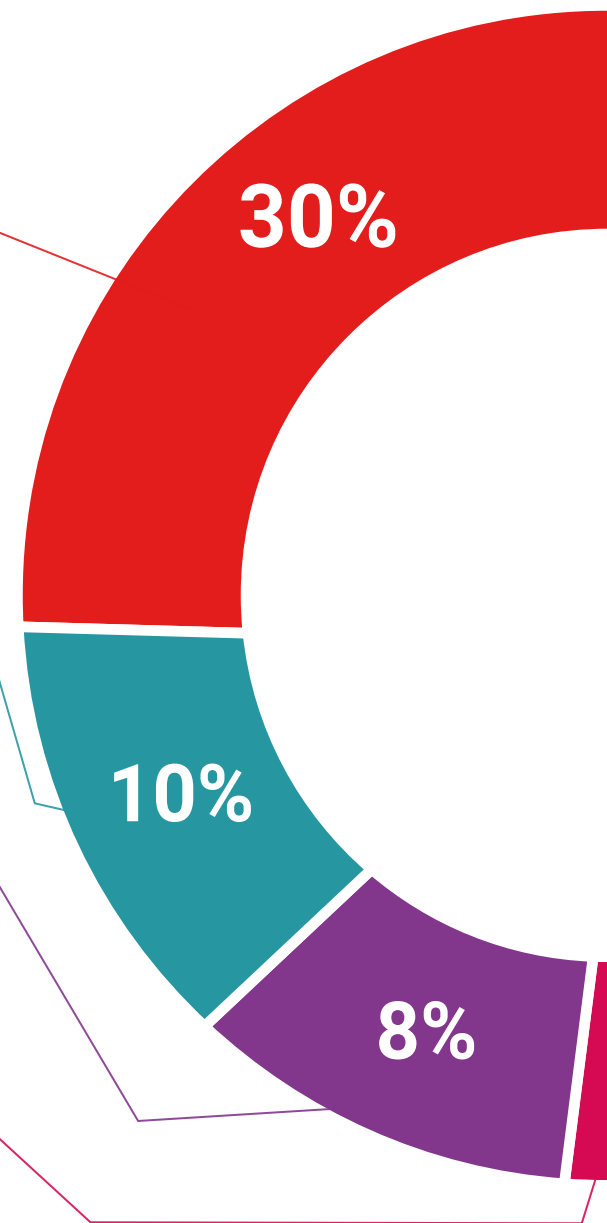
#### Práticas de aptidões e competências

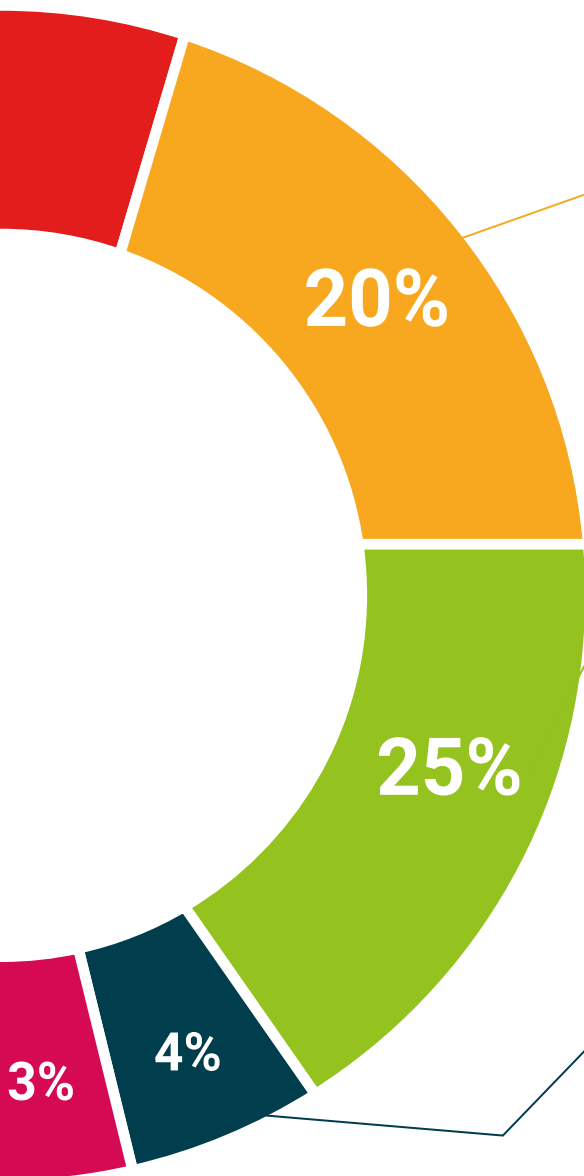
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 de Prescrição e Programação do Treino de Força garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso 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 Prescrição e Programação do Treino de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

**Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao Curso** 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 Prescrição e Programação do Treino de Força**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 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.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualificação  
desenvolvimento simulação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Prescrição e Programação  
do Treino de Força

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

# Curso

## Prescrição e Programação do Treino de Força

Reconhecido pela NBA

