

Curso

Treino de Força nos Desportos Situacionais

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Treino de Força nos Desportos Situacionais

- » 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.techtitute.com/pt/ciencias-desporto/curso/treino-forca-desportos-situacionais

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

Ser um sujeito muito forte num exercício não significa necessariamente ser um atleta forte para as exigências específicas do jogo. Nesta perspectiva, o desenvolvimento da capacidade de movimento como princípio pedagógico básico do treino, que é a "transferência" para o desempenho específico, é de grande importância. Assim, com este programa de alto nível, irá especializar-se no treino da Força em desportos situacionais, sob a orientação de profissionais com uma vasta experiência no setor.



“

Este Curso 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 Rendimento desportivo nos desportos de tempo e marca até aos desportos situacionais e toda a gama de modalidades desportivas.

Historicamente, os desportos situacionais não só incorporaram metodologias de outras disciplinas, como também transformaram o objetivo dessas disciplinas no seu próprio objetivo, estabelecendo o objetivo de desenvolver a Força ao longo de um exercício, quando este é apenas um meio para a sua própria realidade. A partir desta realidade, é indispensável que os desportos situacionais construam os seus próprios objetivos para desenvolver a Força e, com ela, a criação da sua metodologia.

Os alunos deste Curso terão uma renovação diferenciada em relação aos seus colegas de profissão, podendo trabalhar em todos os domínios do desporto como especialistas em Treino de Força.

A equipa docente deste Curso de Treino de Força nos Desportos Situacionais 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, na TECH propusemo-nos a criar conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educação que transformarão os nossos estudantes em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto, mostramos-lhe este Curso com um conteúdo rico e 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 Treino de Força nos Desportos Situacionais** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por Especialista em 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 pessoal
- ◆ 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”

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta atualização 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 a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos e experientes em Treino de Força segundo o Paradigma de Sistemas Dinâmicos Complexos e com muita experiência.

O Curso permite-lhe praticar em ambientes simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para treinar em situações reais.

Aumente os seus conhecimentos sobre o Treino de Força nos Desportos Situacionais com esta atualização 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 o Treino de Força nos Desportos de Situação.



“

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 atuais para a melhoria do rendimento desportivo em termos de Força
- ◆ Dominar eficazmente o treino de Força para melhorar o rendimento nos desportos de tempo 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

- ◆ 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

“

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, especialistas em Treino Pessoal, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este curso com as mais recentes atualizações na área que lhe permitirão formar 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
- ♦ Coordenador de Formação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado em ARD COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Desempenho Físico e Desportivo
- ♦ Especialista em Biomecânica Aplicada e Avaliação Funcional.
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Desempenho Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Pós-graduação em Prevenção e Reabilitação de Lesões.
- ♦ Certificação Funcional e Certificação de Exercício Corretivo.
- ♦ Certificação em Neurologia Funcional.
- ♦ Diploma em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha.
- ♦ Doutoramento em ARD

Professores

Dra. Matías Palarino

- ◆ Licenciatura em Atividade Física e Desporto
- ◆ Preparador físico em Futebol Profissional
- ◆ Preparador Físico em Hockey Hierba
- ◆ Preparador Físico em Rugby
- ◆ Ampla experiência de ensino em cursos de preparação física e controlo de carga.

Dr. Hugo Tinti

- ◆ Licenciatura em Atividade Física e Desporto
- ◆ Mestrado em Big Data
- ◆ Especialista em Tecnologias e Prevenção de Lesões no Futebol
- ◆ Especialista em Gestão de Carga.

Dr. Adrián Vaccarini

- ◆ Licenciado especializado em Ciências do Desporto.
- ◆ Chefe da Área de Ciências Aplicadas da federação peruana de futebol
- ◆ Preparador físico da equipa Nacional de Futebol Peruana (presente no último Campeonato do Mundo).

Dr. Leandro Vilariño

- ◆ Licenciatura em Atividade Física e Desportiva
- ◆ Professor na Federação Peruana de Futebol
- ◆ Docente do Curso de Pós-Graduação em Medicina Desportiva
- ◆ Preparador físico no futebol profissional nas ligas Argentina e Boliviana.



04

Estrutura e conteúdo

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





“

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

Módulo 1. Treino de Força nos Desportos Situacionais

- 1.1. Fundamentos básicos
 - 1.1.1. Adaptações funcionais e estruturais
 - 1.1.1.1. Adaptações funcionais
 - 1.1.1.2. Relação carga-pausa (densidade) como critério de adaptação
 - 1.1.1.3. A Força como qualidade de base
 - 1.1.1.4. Mecanismos ou indicadores para adaptações estruturais
 - 1.1.1.5. Utilização, conceptualização das adaptações musculares provocadas, como um mecanismo adaptativo da carga imposta (Tensão mecânica, Stress metabólico, Danos musculares)
 - 1.1.2. Recrutamento de unidades motoras
 - 1.1.2.1. Ordem de Recrutamento, mecanismos reguladores do sistema nervoso central, adaptações periféricas, adaptações centrais usando a tensão, velocidade ou fadiga como instrumento de adaptação neural
 - 1.1.2.2. Ordem de recrutamento e fadiga durante os picos de esforço
 - 1.1.2.3. Ordem de recrutamento e fadiga durante os esforços sub-máximos
 - 1.1.2.4. Recuperação fibrilar
- 1.2. Fundamentos específicos
 - 1.2.1. O movimento como ponto de partida
 - 1.2.2. Qualidade de Movimento como Objetivo Global para Controlo Motor, Padrão Motor e Programação Motora
 - 1.2.3. Movimentos horizontais prioritários
 - 1.2.3.1. Aceleração, Travagem, 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
 - 1.2.4. Movimentos verticais prioritários
 - 1.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds. Técnica, correção e aplicação de acordo com os movimentos específicos em competição
- 1.3. Meios tecnológicos para a avaliação do treino de Força e controlo de carga externa
 - 1.3.1. Introdução à tecnologia e ao desporto



- 1.3.2. Tecnologia para a avaliação e controlo do treino de Força e potência
 - 1.3.2.1. Codificador rotativo (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.2. Célula de carga (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.3. Plataforma de Força (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.4. Fotocélulas elétricas (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.5. Tapetes de contacto (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.6. Acelerómetros (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
 - 1.3.2.7. Aplicações para dispositivos móveis (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
- 1.3.3. Protocolos de intervenção para avaliação e controlo do treino
- 1.4. Controlo de Carga Interna
 - 1.4.1. Perceção subjetiva da carga através da classificação do esforço percebido
 - 1.4.1.1. Perceção subjetiva da carga para estimar a carga relativa (% 1RM)
 - 1.4.2. Alcances
 - 1.4.2.1. Como controlo de exercício
 - 1.4.2.1.1. Repetições e PRE
 - 1.4.2.1.2. Repetições em reserva
 - 1.4.2.1.3. Escala de velocidade
 - 1.4.2.2. Controlar o efeito global de uma sessão
 - 1.4.2.3. Como instrumento de periodização
 - 1.4.2.3.1. Uso (APRE) Exercício Autorregulado de Resistência Progressiva, interpretação dos dados e sua relação com a dosagem correta da carga na sessão
 - 1.4.3. Escala de qualidade de recuperação, interpretação e aplicação prática na sessão (TQR 0-10)
 - 1.4.4. Como ferramenta na prática diária
 - 1.4.5. Aplicação
 - 1.4.6. Recomendações
- 1.5. Meios de treino de Força
 - 1.5.1. O papel do Meio na conceção de um Método
 - 1.5.2. Meios ao serviço de um método e em função de um objetivo desportivo central
 - 1.5.3. Tipos de Meios
 - 1.5.4. Padrões de movimento e ativações como foco central para a seleção de meios e implementação de Métodos
- 1.6. Construção de um Método
 - 1.6.1. Definição do tipo de exercícios
 - 1.6.1.1. Ligações transversais como guia para o objetivo do movimento
 - 1.6.2. Evolução dos exercícios
 - 1.6.2.1. Modificação da componente rotativa e do número de suportes de acordo com o plano de movimento
 - 1.6.3. Organização dos exercícios
 - 1.6.3.1. Relação com os movimentos horizontais e verticais prioritários (2.3 e 2.4)
- 1.7. Aplicação prática de um método (Programação)
 - 1.7.1. Plano de implementação lógica
 - 1.7.2. Implementação de uma Sessão de grupo
 - 1.7.3. Programação individual num contexto de grupo
 - 1.7.4. Força no contexto aplicada ao jogo
 - 1.7.5. Proposta de periodização
- 1.8. UTI 1 (Unidade Temática Integradora)
 - 1.8.1. Construção de treino para adaptações funcionais, estruturais e de ordem de recrutamento
 - 1.8.2. Construção de um sistema de monitorização e/ou avaliação do treino
 - 1.8.3. Construção de treino baseado no movimento para a aplicação de fundamentos, meios de comunicação e controlo de carga externa e interna
- 1.9. UTI 2 (Unidade Temática Integradora)
 - 1.9.1. Construção de uma sessão de treino em grupo
 - 1.9.2. Construção de uma sessão de treino em grupo no contexto aplicado ao jogo
 - 1.9.3. Construção de uma periodização de cargas analíticas e específicas

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.



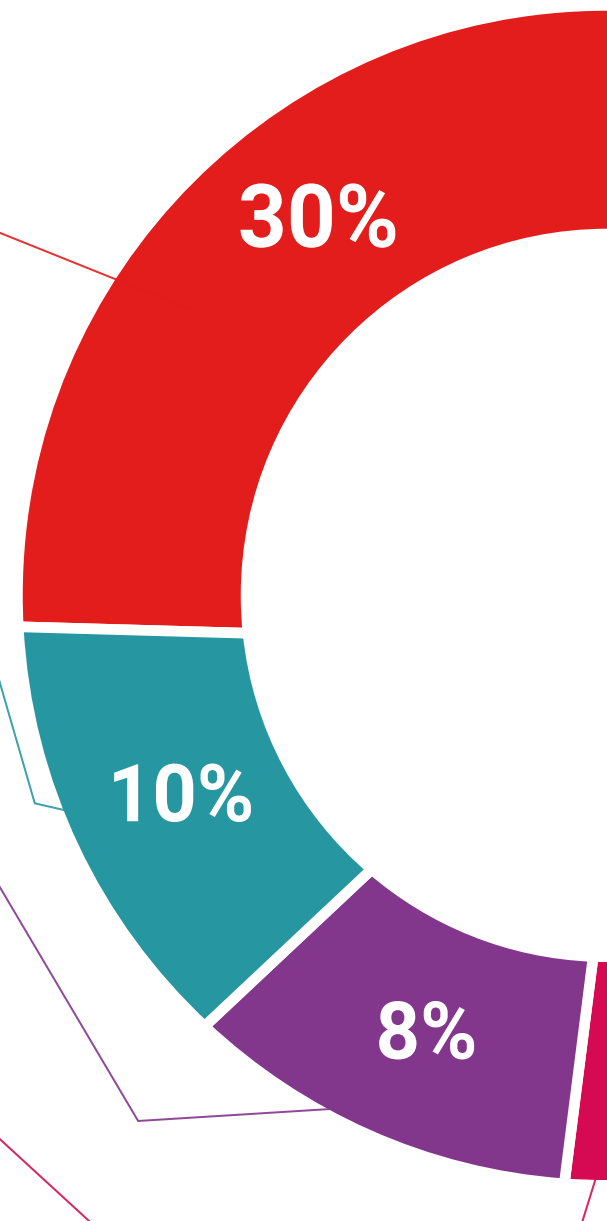
Práticas de aptidões e competências

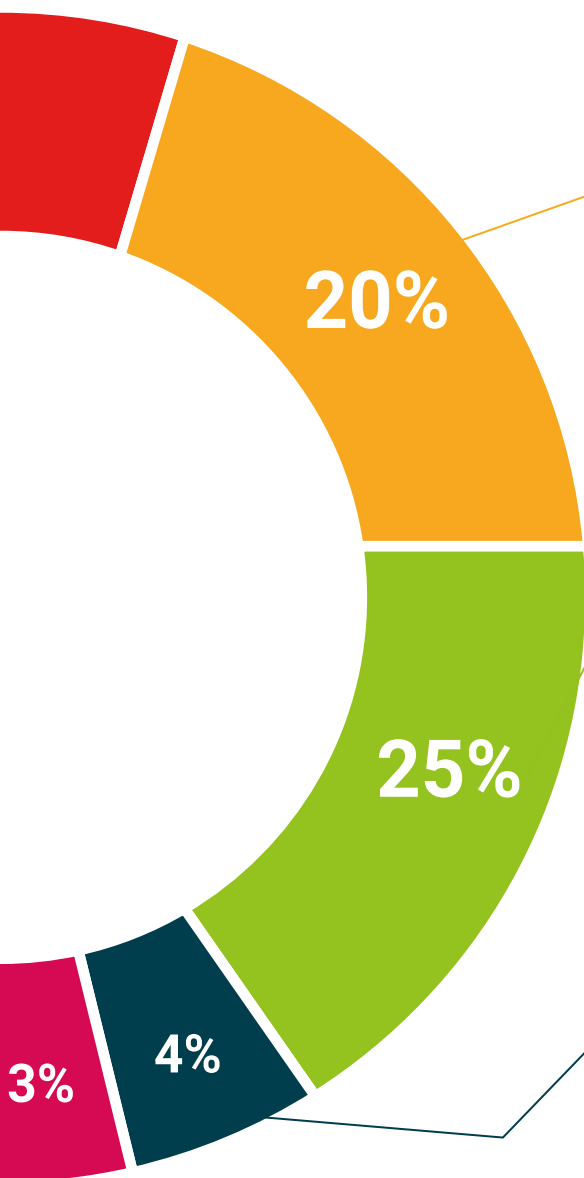
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Treino de Força nos Desportos Situacionais garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau 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 Treino de Força nos Desportos Situacionais** 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 Treino de Força nos Desportos Situacionais**

ECTS: 6

Carga horária: 150

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 qualidade
desenvolvimento si

tech universidade
tecnológica

Curso

Treino de Força
nos Desportos Situacionais

- » 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

Treino de Força nos Desportos Situacionais

Reconhecido pela NBA

