

# Curso

## Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/curso-avaliacao-desempenho-esportivo-treinamento-forca](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/curso-avaliacao-desempenho-esportivo-treinamento-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

Certificado

---

*pág. 28*

01

# Apresentação

Qualquer processo de treinamento de força deve necessariamente ser acompanhado por uma estratégia periódica de avaliação neuromuscular o que nos permite fornecer dados objetivos sobre a resposta do indivíduo (efeito *fitness* de desempenho), assim como também do método proposto para a realização dos objetivos.

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





“

*Este Curso 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com seu trabalho enquanto amplia conhecimentos nesta área”*

Nos últimos anos, o treinamento de força entrou em cena na comunidade científica com grande impulso abrangendo múltiplos contextos desde o desempenho esportivo nos esportes de tempo e marca até os esportes de situação passando por toda a variedade de modalidades esportivas

As informações relativas a testes para objetivar o desempenho neuromuscular sempre foram propostas por especialistas reconhecidos na área de estudo e treinamento da força. Neste sentido, inúmeras publicações científicas, bem como instrutores no campo da prática, propõem uma grande variedade de testes para a avaliação e controle desta capacidade.

Ambas as realidades, a da necessidade da avaliação do indivíduo treinado, assim como o impacto ou transferência (+ ou -) da metodologia sobre sua capacidade de desempenho, tornam essencial um conhecimento rigoroso e um tratamento profundo de cada uma das possíveis propostas apresentadas na bibliografia e que são aplicáveis ao campo da prática.

Os alunos deste Curso contarão com uma capacitação diferenciada em relação a outros profissionais do setor, podendo trabalhar em todas as áreas do esporte como especialista em Treinamento de Força.

O corpo docente deste Curso de Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força selecionou cuidadosamente cada um dos temas desta capacitação a fim de oferecer ao aluno a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre ligada aos assuntos atuais.

Assim, a TECH criou conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educação que transformarão os estudantes em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino em nível internacional. Por esta razão, apresentamos este Curso com um conteúdo amplo que lhe ajudará a alcançar o sucesso na área de treinamento físico. Além disso, por ser um Curso online, o aluno não depende de horários fixos ou precisa se deslocar para um local específico, poderá acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, conciliando seu trabalho ou vida pessoal com sua vida acadêmica.

Este **Curso de Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos estudos de caso apresentados por especialistas em treinamento pessoal
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, proporciona informações que são essenciais para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras em treinos pessoais
- ◆ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Aprofunde seus conhecimentos através deste Curso de grande valor científico e melhore suas habilidades no treinamento de força no alto desempenho esportivo”*

“

*Este Curso é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de um programa de estudos por duas razões: além de atualizar seus conhecimentos como Personal Trainer, você obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"*

O corpo docente deste Curso é formado por profissionais da área de Ciências do Esporte que transferem a experiência de seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surjam ao longo do curso acadêmico. Para isso, o profissional contará com um sistema inovador de vídeo interativo criado por renomados especialistas com ampla experiência em Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força.

*O Curso permite que você aprenda em ambientes simulados, o que proporciona uma aprendizagem imersiva programada para situações reais.*

*Aumente seus conhecimentos em Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força com esta capacitação de alto nível.*



# 02

# Objetivos

O principal objetivo deste programa de estudos é o desenvolvimento do aprendizado teórico e prático, para que o profissional das Ciências do Esporte possa dominar este Curso de Avaliação de Desempenho Esportivo no Treinamento de Força.





“

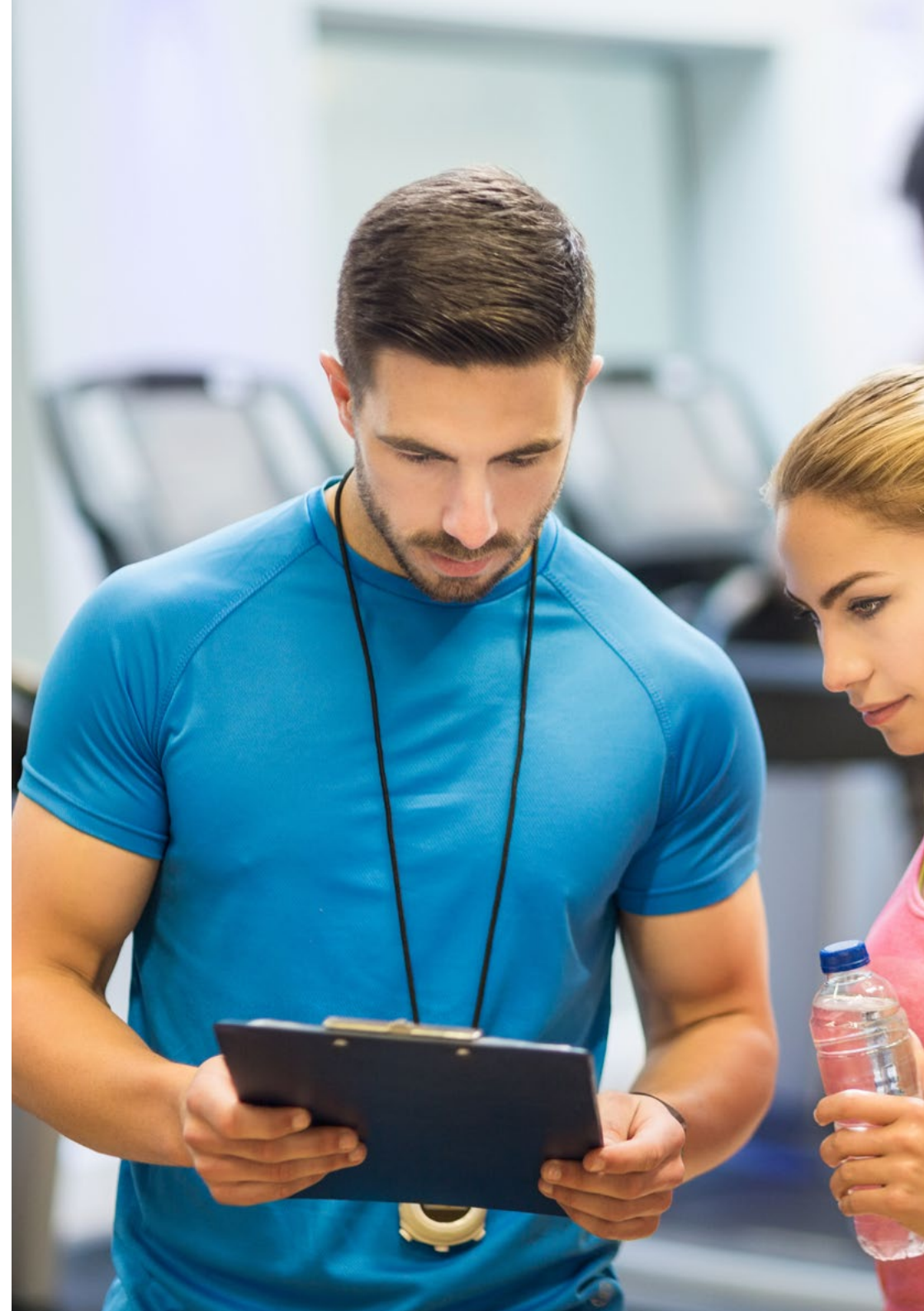
*Nosso objetivo é atingir a excelência acadêmica e ajudar você a alcançar o sucesso profissional. Não pense mais e junte-se a nós"*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprofundar o conhecimento baseado nas evidências científicas mais atuais com plena aplicabilidade no campo prático do treinamento de força
- ◆ Dominar todos os métodos mais avançados de treinamento de Força
- ◆ Aplicar com certeza os métodos de treinamento mais atualizados para a melhoria do Desempenho esportivo em termos de força
- ◆ Dominar efetivamente o treinamento de força para melhorar o Desempenho no tempo e nos esportes de marca, bem como nos esportes situacionais
- ◆ Dominar os princípios que regem a fisiologia do exercício, bem como a bioquímica
- ◆ Aprofundar nos princípios que regem a Teoria de Sistemas Dinâmicos Complexos no que diz respeito ao treinamento de força
- ◆ Integrar com sucesso o treinamento de força para a melhoria das habilidades motoras imersas no esporte
- ◆ Dominar com sucesso todo o conhecimento adquirido nos diferentes módulos na prática real





## Objetivos específicos

---

- ◆ Especializar-se nos diferentes tipos de avaliação e sua aplicabilidade no campo da prática
- ◆ Selecionar provas/testes mais adequados às suas necessidades específicas
- ◆ Administrar de forma correta e segura os protocolos dos diferentes testes e a interpretação dos dados coletados
- ◆ Aprofundar e aplicar diferentes tipos de tecnologias atualmente utilizadas no campo da avaliação, seja no campo da saúde ou do desempenho físico a qualquer nível de demanda

“

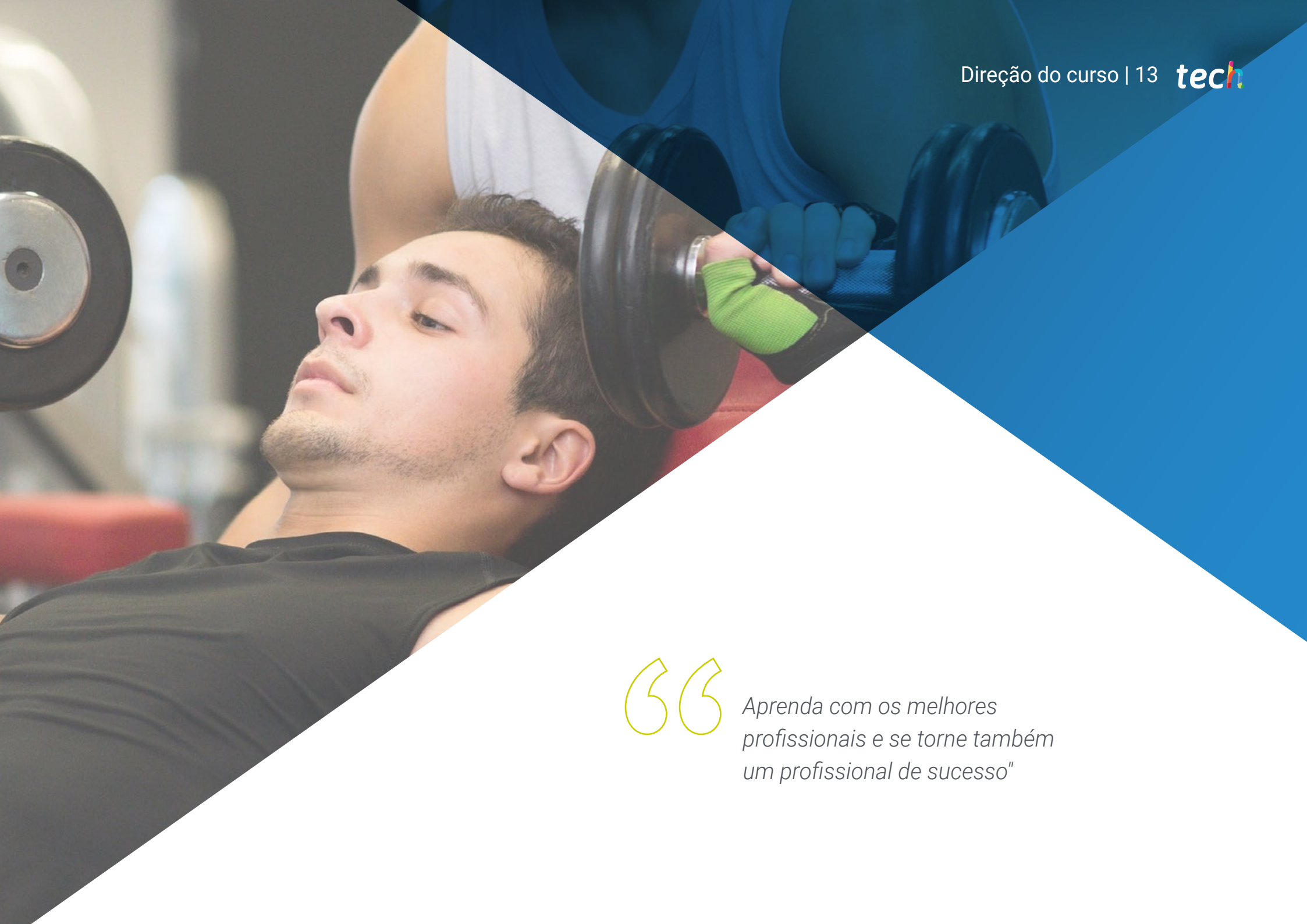
*A área esportiva precisa de profissionais capacitados e nós lhe oferecemos as atualizações necessárias para atuar neste campo profissional"*

03

# Direção do curso

Nossa equipe de professores, especialistas em Personal Training, são profissionais altamente qualificados com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudá-lo a impulsionar sua carreira. Para isso, desenvolveram este Curso com os últimos avanços na área, possibilitando que você se capacite e aumente suas habilidades neste setor.





“

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

## Direção



### Dr. Dardo Rubina

- ◆ Especialista em Alto Desempenho Esportivo
- ◆ CEO da *Test and Training*
- ◆ Preparador Físico, Escuela Deportiva Moratalaz
- ◆ Professor de Educação Física em Futebol e Anatomia. CENAFE Escuelas Carlet
- ◆ Coordenador de Preparação Física em Hóquei de Campo. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ◆ Doutor em Alto Desempenho Esportivo
- ◆ Curso de Estudos Avançados em Pesquisa (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ◆ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo pela Universidade Autônoma de Madri
- ◆ Pós-graduação em Atividade Física em Populações com Patologias pela Universidade de Barcelona
- ◆ Técnico de Fisiculturismo Competitivo, Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ◆ Especialista em Escotismo Esportivo e Quantificação de Carga de Treinamento (especialização em Futebol), Ciência do Esporte. Universidade de Melilla
- ◆ Especialista em Musculação Avançada pelo IFBB
- ◆ Especialista em Nutrição Avançada pelo IFBB
- ◆ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física por Bio
- ◆ Certificação em Tecnologias para o Controle de Peso e Rendimento Físico Arizona State University

## Professores

### Sr. Juan Manuel Masse

- ◆ Preparador Físico para atletas de alto rendimento
- ◆ Diretor do Grupo de Estudos Athlon Ciencia
- ◆ Preparador físico em vários times profissionais de futebol na América do Sul



# 04

## Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi desenvolvida por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da especialização na prática diária, conscientes da atual relevância da capacitação de qualidade na área de personal training, e comprometidos com a qualidade do ensino através das novas tecnologias educacionais.







“

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

## Módulo 1. Avaliação do desempenho esportivo no treinamento de força

- 1.1. Avaliação
  - 1.1.1. Conceitos gerais de avaliação, teste e medição
  - 1.1.2. Características do teste
  - 1.1.3. Tipos de testes
  - 1.1.4. Objetivos da avaliação
- 1.2. Tecnologia e avaliações neuromusculares
  - 1.2.1. Tapete de contato
  - 1.2.2. Plataformas de energia
  - 1.2.3. Célula de carga
  - 1.2.4. Acelerômetros
  - 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 sua avaliação
  - 1.3.2. Fórmulas de estimativa validadas para os diferentes exercícios de treinamento
  - 1.3.3. Respostas de carga mecânica e interna durante um teste de repetição submaximal
- 1.4. Teste Progressivo Teste Máximo Incremental (TPI<sub>max</sub>)
  - 1.4.1. Protocolo Naclerio & Figueroa 2004
  - 1.4.2. Respostas mecânicas (*codificador* linear) e de carga interna (PSE) durante um TPI Max
  - 1.4.3. Determinando a zona de treinamento de potência ideal
- 1.5. Testes de Saltos Horizontais
  - 1.5.1. Avaliação sem o uso da tecnologia
  - 1.5.2. Avaliação usando Tecnologia (*codificador* horizontal e plataforma de força)
- 1.6. Teste de saltos verticais simples
  - 1.6.1. Avaliação do *Squat Jump* (SJ)
  - 1.6.2. Avaliação do *counter movement jump* (CMJ)
  - 1.6.3. Avaliação de um Abalakov Salto ABK
  - 1.6.4. Avaliação de um *Drop Jump* (DJ)





- 1.7. Teste de salto vertical repetido (*Salto de rebote*)
  - 1.7.1. Teste de 5 segundos de salto repetido
  - 1.7.2. Teste de 15 segundos de salto repetido
  - 1.7.3. Teste de 30 segundos de salto repetido
  - 1.7.4. Índice de Resistência à força rápida (Bosco)
  - 1.7.5. Índice de Esforço Percebido no Teste de *Rebound Jump*
- 1.8. Respostas mecânicas (força, potência e velocidade/tempo) durante os testes de salto simples e repetidos
  - 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. Base teórica em um perfil F/V
  - 1.9.2. Protocolos de Avaliação de Morin e Samozino
  - 1.9.3. Aplicações práticas
  - 1.9.4. Avaliação utilizando tapete de contato, codificador linear e plataforma de força
- 1.10. Perfis de força/velocidade em vetores vertical
  - 1.10.1. Base teórica em um perfil F/V
  - 1.10.2. Protocolos de avaliação de Morin e Samozino
  - 1.10.3. Aplicações práticas
  - 1.10.4. Avaliação utilizando tapete de contato, codificador linear e plataforma de força
- 1.11. Testes isométricos
  - 1.11.1. Teste McCall
    - 1.11.1.1. Protocolo de avaliação e valores registrados com plataforma de força
  - 1.11.2. Teste de tração média das coxas
    - 1.11.2.1. Protocolo de avaliação e valores registrados com plataforma de força

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: o **Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*



*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

*Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.*

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro



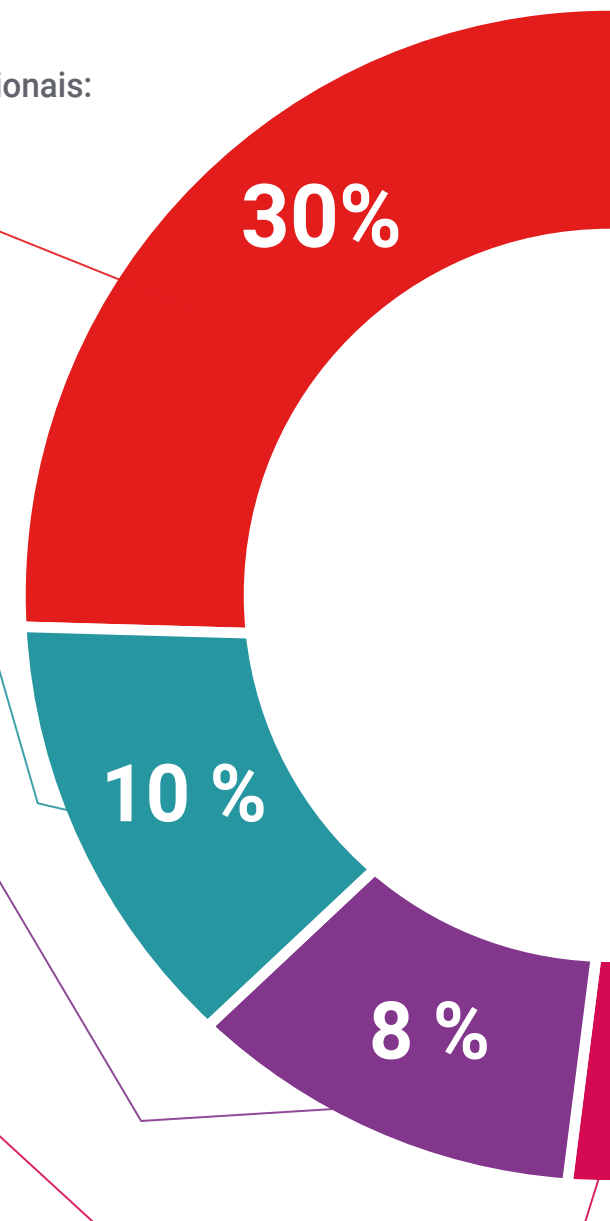
#### Práticas de habilidades e competências

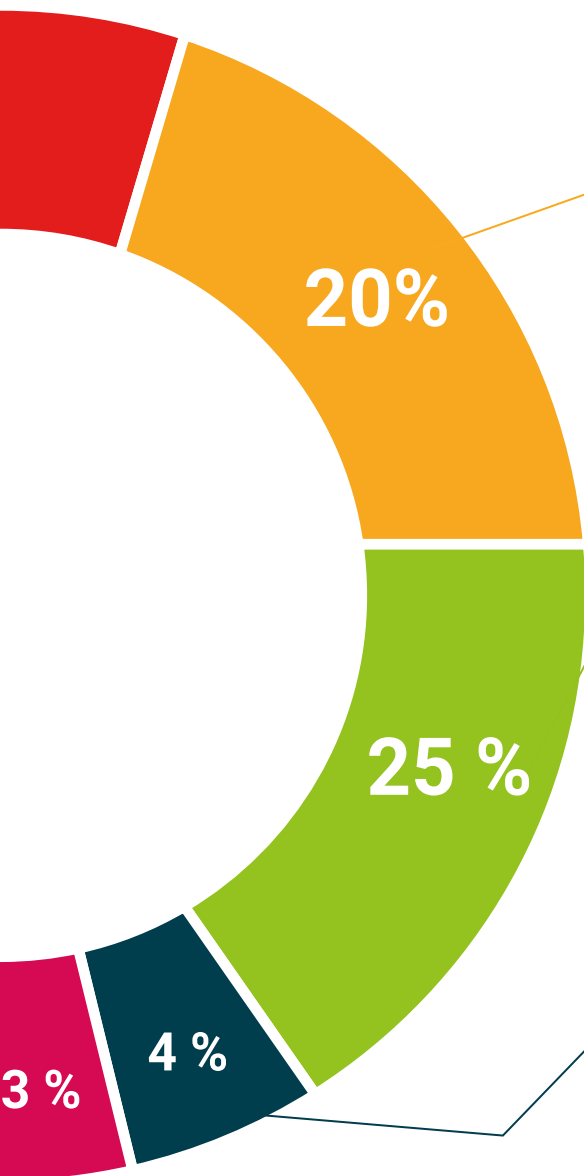
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa"



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Certificado

O Curso de Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica*

Este **Curso de Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força** conta com o conteúdo 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**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

**Reconhecido pela NBA**



\*Apostila de Haia: \*Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a 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 sustentabilidade

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Avaliação do Desempenho  
Esportivo no Treinamento  
de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Avaliação do Desempenho Esportivo no Treinamento de Força

Reconhecido pela NBA

