

# Curso

## Treinamento de Força em Esportes de Situação

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



## Curso

### Treinamento de Força em Esportes de Situação

- » 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/treinamento-forca-esportes-situacao](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/treinamento-forca-esportes-situacao)

# 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

Ser um indivíduo muito forte em um exercício não significa necessariamente ser um esportista forte para as exigências específicas do jogo. Nesta perspectiva, o desenvolvimento da capacidade de movimento como princípio pedagógico básico do treinamento, que é a "transferência" para desempenhos específicos, é de grande importância. Portanto, com este programa de alto nível você se capacitará no treinamento de força em esportes de situação, sob a orientação de profissionais com ampla experiência no setor.



“

*Este programa 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 situacionais passando por toda a variedade de modalidades esportivas.

Historicamente, os esportes de situação não apenas incorporaram metodologias de outras disciplinas, mas também transformaram o objetivo destas disciplinas em suas próprias, considerando a finalidade de desenvolver força sobre um exercício, quando este é apenas um meio para sua própria realidade. A partir desta realidade é indispensável para os esportes de situação construir seus próprios objetivos com os quais desenvolver força e com ela a criação de sua metodologia.

Os alunos deste curso contarão com um destaque em relação a outros profissionais, podendo trabalhar em todas as áreas do esporte como especialista em Treinamento de Força.

O corpo docente deste Curso de Treinamento de Força em Esportes de Situação fez uma cuidadosa seleção de cada um dos temas desta capacitação atualizada para oferecer ao aluno a mais completa oportunidade de estudo possível e sempre ligada à atualidade.

Assim, na TECH nos dedicamos a criar conteúdos da mais alta qualidade de aprendizagem e educação que transformarão nossos alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Por este motivo, a TECH Universidade Tecnológica oferece este Curso com um conteúdo rico 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 Treinamento de Força em Esportes de Situação** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos estudos de caso apresentados por especialistas em Personal Training
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamento prático, proporciona informações que são essenciais para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios onde é possível realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ◆ 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 principal universidade online do mundo: a TECH”*

O corpo docente deste Curso é formado por profissionais da área de ciências do esporte que transferem a experiência do seu trabalho para esta atualização, 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 grande experiência em Treinamento de Força em Esportes de Situação.

*O Curso lhe permitirá praticar em ambientes simulados, que proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para capacitar em situações reais.*

*Amplie seus conhecimentos em Treinamento de Força nos Esportes de Situação com esta atualização de alto nível.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo deste programa é o desenvolvimento do aprendizado teórico e prático, para que o profissional de ciências do esporte possa dominar de forma prática e rigorosa o Treinamento de Força em Esportes de Situação.







“

*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 de situação
- ◆ Dominar os princípios que regem a Fisiologia do Exercício e 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

---

- ◆ Entender em profundidade a lógica do projeto de treinamento baseado no movimento
- ◆ Diferenciar meios e métodos para a força
- ◆ Detectar padrões de movimento prioritários para a aplicação da força no esporte em questão
- ◆ Compreender o funcionamento e aplicação de meios tecnológicos ao serviço do treinamento de força

“

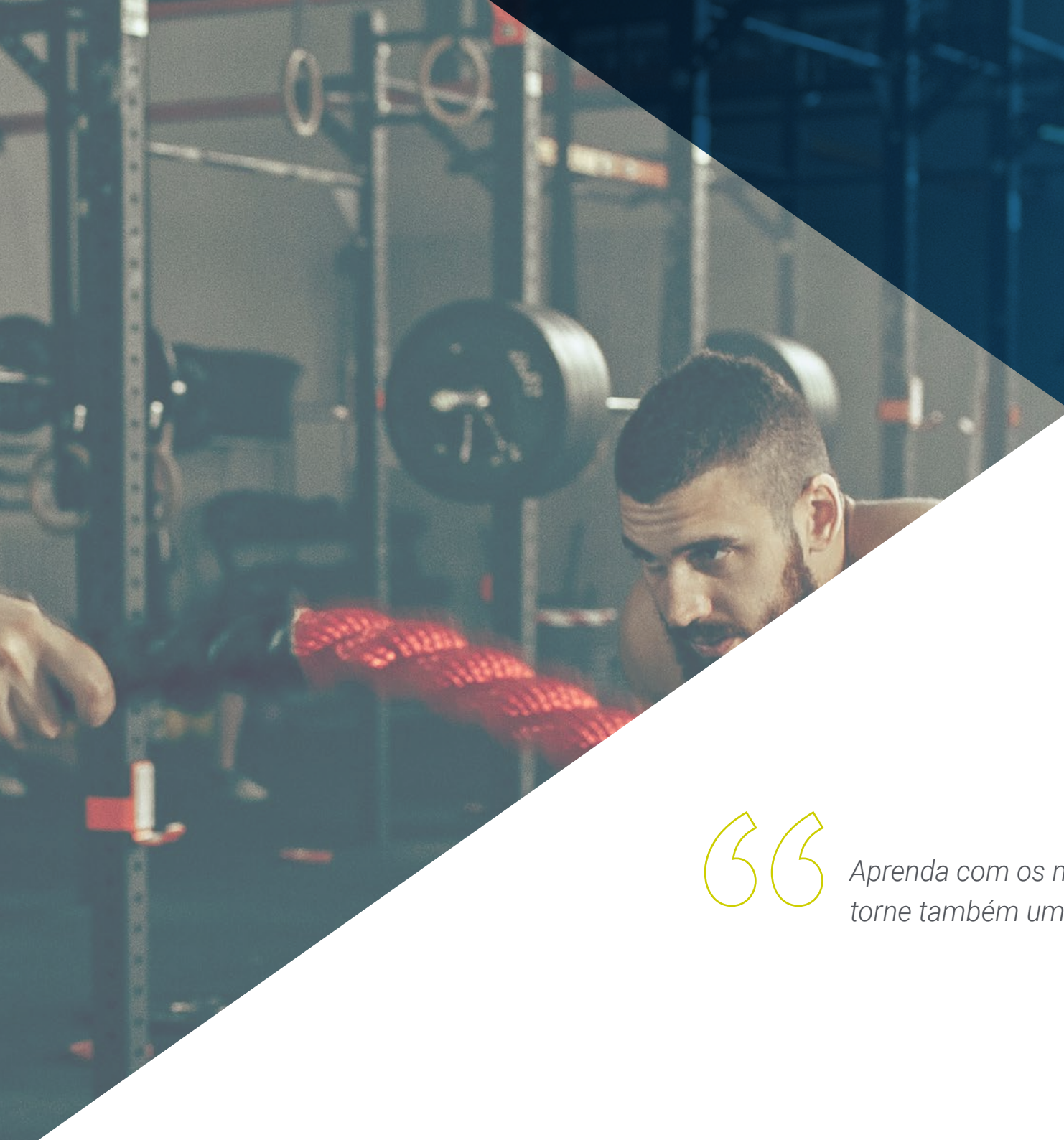
*A área esportiva precisa de profissionais capacitados e nós lhe oferecemos as atualizações necessárias para se atuar neste campo profissional"*

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



### Sr. Dardo Rubina

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordenador de Preparação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipe EDM
- ♦ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo COE
- ♦ EXOS Certificação
- ♦ Especialista em Treinamento de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Esportiva
- ♦ Especialista em Treinamento de Força Aplicado ao Desempenho Físico e Esportivo
- ♦ Especialista em Biomecânica Aplicada e Avaliação Funcional
- ♦ Certificação em Tecnologias para o Controle de Peso e Rendimento Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Populações com Patologias
- ♦ Pós-graduação em Prevenção e Reabilitação de Lesões
- ♦ Certificação em Avaliação Funcional e Exercício Corretivo
- ♦ Certificação em Neurologia Funcional
- ♦ Curso de Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Doutorando em ARD

## Professores

### Sr. Matías Palarino

- ◆ Formado em Atividade Física e Esporte
- ◆ Treinador físico em Futebol Profissional
- ◆ Treinador de Hóquei de Campo
- ◆ Treinador Físico de Rugby
- ◆ Ampla experiência de ensino em cursos de preparação física e controle de carga

### Sr. Hugo Tinti

- ◆ Formado em Atividade Física e Esporte
- ◆ Mestrado em Big Data
- ◆ Especialista em Tecnologias e Prevenção de Lesões no Futebol
- ◆ Especialista em Gestão de Cargas

### Sr. Adrián Vaccarini

- ◆ Formado com especialização em "esportologia"
- ◆ Responsável pela Área de Ciências Aplicadas da Federação Peruana de Futebol
- ◆ Treinador físico da seleção titular de futebol peruana (presente na última Copa do Mundo)

### Sr. Leandro Vilariño

- ◆ Formado em Atividade Física e Esporte
- ◆ Professor da Federação Peruana de Futebol
- ◆ Professor no Curso de Pós-graduação em Medicina Esportiva
- ◆ Treinador físico em futebol profissional nas ligas argentina e boliviana



# 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. Treinamento de força em esportes 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. Força como qualidade básica
    - 1.1.1.4. Mecanismos ou indicadores para as adaptações estruturais
    - 1.1.1.5. Utilização, conceptualização das adaptações musculares provocadas, como um mecanismo adaptativo da carga imposta ( tensão mecânica, tensão metabólica, lesões 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 tensão, velocidade ou fadiga como ferramenta para adaptação neural
    - 1.1.2.2. Ordem de recrutamento e fadiga durante os períodos de maior esforço
    - 1.1.2.3. Ordem de recrutamento e fadiga durante os esforços abaixo da capacidade máxima
    - 1.1.2.4. Recuperação fibrilar
- 1.2. Fundamentos específicos
  - 1.2.1. O movimento como um ponto de partida
  - 1.2.2. Qualidade de Movimento como um objetivo geral para Controle Motor, Padrão Motor e Programação Motora
  - 1.2.3. Movimentos horizontais prioritários
    - 1.2.3.1. Acelerar, frear, mudança de direção com perna interna e perna externa, Velocidade Absoluta Máxima e/ou SubMáxima. Técnica, correção e aplicação de acordo com os movimentos específicos da competição
  - 1.2.4. Movimentos vertical prioritários
    - 1.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds. Técnica, correção e aplicação de acordo com os movimentos específicos da competição
- 1.3. Meios tecnológicos para a avaliação do treinamento de força e controle de carga externa
  - 1.3.1. Introdução à Tecnologia e Esportes
  - 1.3.2. Tecnologia para a avaliação e controle do treinamento de força e potência
    - 1.3.2.1. Codificador rotativo (operação, 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 (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
- 1.3.2.5. Tapete de contato (funcionamento, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
- 1.3.2.6. Acelerômetro (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
- 1.3.2.7. Aplicativos para dispositivos móveis (operação, variáveis de interpretação, protocolos de intervenção, aplicação)
- 1.3.3. Protocolos de intervenção para avaliação e monitoramento do treinamento
- 1.4. Controle de carga interna
  - 1.4.1. Percepção subjetiva da carga através da classificação do esforço percebido
    - 1.4.1.1. Percepção subjetiva da carga para estimar a carga relativa (% 1RM)
  - 1.4.2. Alcance
    - 1.4.2.1. Como um controle 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 geral de uma sessão
    - 1.4.2.3. Como uma ferramenta 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 uma ferramenta na prática diária
  - 1.4.5. Aplicabilidade
  - 1.4.6. Recomendações
- 1.5. Meios treinamento de força
  - 1.5.1. O papel do meio no projeto de um método
  - 1.5.2. Meios a serviço de um método e em linha com um objetivo esportivo central
  - 1.5.3. Tipos de mídia
  - 1.5.4. Padrões de movimento e ativações como foco central para a seleção de mídia e implementação de métodos
- 1.6. Construção de um método
  - 1.6.1. Definição do tipo de exercícios
    - 1.6.1.1. Links transversais como um guia para o objetivo do movimento
  - 1.6.2. Evolução dos exercícios
    - 1.6.2.1. Modificação do componente rotativo e do número de suportes de acordo com o plano de movimento
  - 1.6.3. Organização de 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 em um contexto de grupo
  - 1.7.4. Força no contexto aplicada ao jogo
  - 1.7.5. Períodos propostos
- 1.8. ITU 1 (Integrating Thematic Unit)
  - 1.8.1. Construção de treinamento para adaptações funcionais, estruturais e de ordem de recrutamento
  - 1.8.2. Construção de um sistema de monitoramento e/ou avaliação de treinamento
  - 1.8.3. Construção de treinamento baseado em movimento para a aplicação de fundamentos, meios e controle de carga externa e interna
- 1.9. ITU 2 (Integrating Thematic Unit)
  - 1.9.1. Construção de uma sessão de treinamento em grupo
  - 1.9.2. Construir uma sessão de treinamento em grupo no contexto aplicado ao jogo
  - 1.9.3. Construção de uma periodização de cargas analíticas e específicas



*Uma experiência única, crucial e decisiva para impulsionar seu desenvolvimento profissional*

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



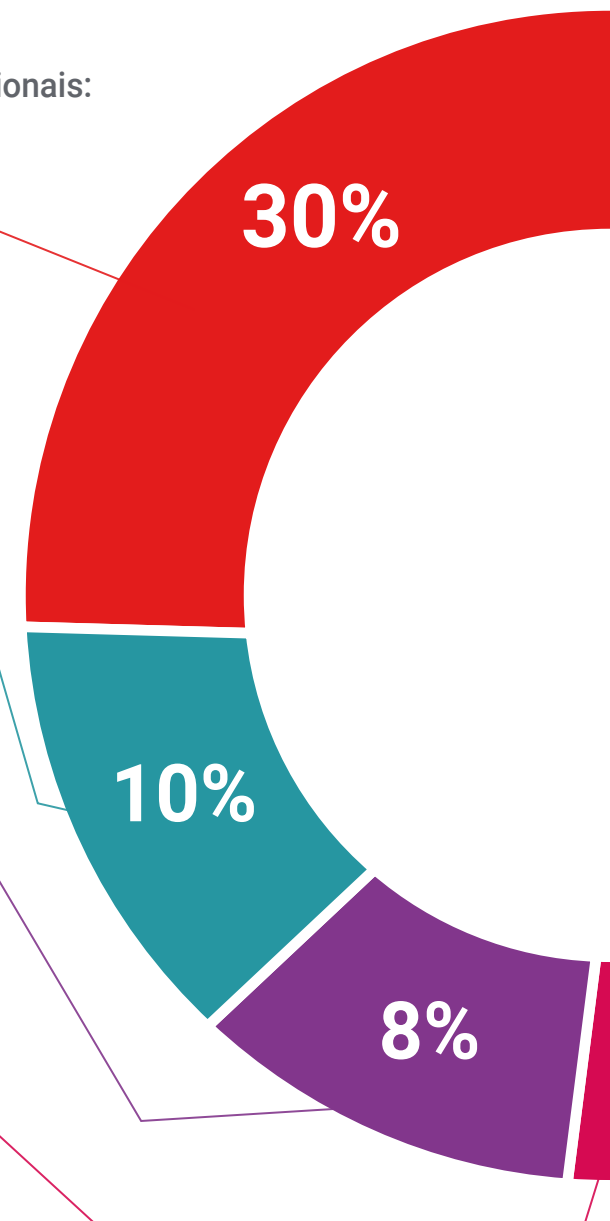
#### Práticas de habilidades e competências

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 Treinamento de Força em Esportes de Situação garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua com sucesso este programa de estudos e receba seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Treinamento de Força em Esportes de Situação** 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**.

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 Treinamento de Força em Esportes de Situação**

Horas letivas: **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 situação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Treinamento de Força  
em Esportes de Situação

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

# Curso

## Treinamento de Força em Esportes de Situação

Reconhecido pela NBA

