

Curso

Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração

Reconhecido pela NBA





Curso

Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração

- » 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-media-longa-duracao

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

Cada vez mais vemos eventos de elite como etapas do Tour de France, o Triathlon Olímpico à Distância, definindo o primeiro lugar com um *sprint* final. Isto requer níveis adequados de força para sustentar a extensão da passada, braçada, remada, etc., durante o evento e o desenvolvimento neuromuscular que permita dar um sprint até a reta final. Com este objetivo, a força máxima, a força relativa e a força reativa desempenham um papel fundamental.

Neste programa de alto nível, o profissional estará capacitado no treinamento de força em esportes de média e longa duração.

“

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

Nos últimos anos, o treinamento de força irrompeu 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.

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 Treinamento de Força nos Esportes de Média e Longa Duração fez uma cuidadosa seleção de cada um dos temas desta capacitação atualizada com o objetivo de oferecer ao aluno a mais completa oportunidade de estudo possível e sempre ligada à atualidade.

Assim, a TECH propôs criar 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 Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração** 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 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 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 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 grande experiência em Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração.

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

Aumente seus conhecimentos em Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração com esta capacitação 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 Média e Longa Duração.





“

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

- ◆ Identificar e analisar os mecanismos de produção de força em diferentes disciplinas de resistência
- ◆ Ter um conhecimento profundo dos diferentes meios e métodos de treinamento de força e sua aplicação prática
- ◆ Aprofundar os efeitos dos treinamentos simultâneos e suas respostas sobre a resistência
- ◆ Programar e organizar o treinamento de força



A área esportiva precisa de profissionais capacitados e nós lhe oferecemos as atualizações necessárias para que você possa atuar neste campo profissional”

03

Direção do curso

Nosso corpo docente, especialista em personal training, conta com um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para ajudar os alunos a dar um impulso à sua profissão. Por este motivo, desenvolveram este Curso com os últimos avanços na área, capacitando e aprimorando as habilidades do aluno neste setor.





“

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

Direção



Sr. 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. Pablo Añon

- ◆ Preparador físico da Equipe Nacional Feminina de Voleibol para os Jogos Olímpicos
- ◆ Preparador físico para equipes de vôlei da primeira divisão Argentina masculina
- ◆ Preparador físico dos golfistas profissionais Gustavo Rojas e Jorge Berent
- ◆ Técnico de natação no Quilmes Atlético Club
- ◆ Professor Nacional de Educação Física (INEF) em Avellaneda
- ◆ Pós-graduação em Medicina Esportiva e Ciência Esportiva Aplicada ao Esporte pela Universidade de la Plata
- ◆ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo pela Universidade Católica de Murcia
- ◆ Cursos de capacitação orientados para o campo do Alto Desempenho Esportivo

04

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi projetada por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da atual relevância do aprendizado relevante no campo de personal training; e comprometidos com a qualidade do ensino através das novas tecnologias educacionais.





“

Contamos com o programa científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos lhe oferecer a melhor especialização”

Módulo 1. Treinamento em esportes de média e longa duração

- 1.1. Força
 - 1.1.1. Definição e conceitos
 - 1.1.2. Continuum de capacidades condicionais
 - 1.1.3. Requisitos de força para esportes de resistência Evidência científica
 - 1.1.4. Manifestações de força e sua relação com as adaptações neuromusculares nos esportes de resistência
- 1.2. Evidências científicas sobre as adaptações do treinamento de força e sua influência em eventos de resistência média e longa
 - 1.2.1. Adaptações neuromusculares
 - 1.2.2. Adaptações metabólicas e endócrinas
 - 1.2.3. Adaptações sobre o desempenho em testes específicos
- 1.3. Princípio da correspondência dinâmica aplicada aos esportes de resistência
 - 1.3.1. Análise biomecânica da produção de força em diferentes gestos: corrida, ciclismo, natação, remo, esqui cross-country
 - 1.3.2. Parâmetros de grupos musculares envolvidos e ativação muscular
 - 1.3.3. Cinemática angular
 - 1.3.4. Ritmo e duração da produção de força
 - 1.3.5. Dinâmica do esforço
 - 1.3.6. Amplitude e direção do movimento
- 1.4. Treinamento simultâneo de força e resistência
 - 1.4.1. Perspectiva histórica
 - 1.4.2. Fenômeno de interferência
 - 1.4.2.1. Aspectos moleculares
 - 1.4.2.2. Desempenho esportivo
 - 1.4.3. Efeitos do treinamento de força sobre a resistência
 - 1.4.4. Efeitos do treinamento de resistência sobre o desempenho da força
 - 1.4.5. Tipos e modos de organização da carga e suas respostas adaptativas
 - 1.4.6. Treinamentos simultâneos. Evidências sobre diferentes esportes





- 1.5. Treinamento de força
 - 1.5.1. Meios e métodos para desenvolvimento de força máxima
 - 1.5.2. Meios e métodos para o desenvolvimento da força explosiva
 - 1.5.3. Meios e métodos para o desenvolvimento da força reativa
 - 1.5.4. Treinamento de força como meio de redução do risco de ferimentos
 - 1.5.5. Treinamento pliométrico e desenvolvimento de saltos como uma parte importante da melhoria da economia em funcionamento
- 1.6. Exercícios e meios especiais de treinamento de força para esportes de resistência de média e longa duração
 - 1.6.1. Padrões de movimento
 - 1.6.2. Exercícios básicos
 - 1.6.3. Exercícios balísticos
 - 1.6.4. Exercícios dinâmicos
 - 1.6.5. Exercícios de resistência e força assistida
 - 1.6.6. Exercícios de Core
- 1.7. Programação do treinamento de força de acordo com a estrutura do microciclo
 - 1.7.1. Seleção e ordem dos exercícios
 - 1.7.2. Frequência semanal de treinamento de força
 - 1.7.3. Volume e intensidade de acordo com o objetivo
 - 1.7.4. Tempos de recuperação
- 1.8. Treinamento de força orientado a diferentes disciplinas cíclicas
 - 1.8.1. Treinamento de força para corredores de média e longa distância
 - 1.8.2. Treinamento de força orientada ao ciclismo
 - 1.8.3. Treinamento de força orientada para a natação
 - 1.8.4. Treinamento de força orientada para o remo
 - 1.8.5. Treinamento de força voltado para o esqui cross-country
- 1.9. Controle do processo de treinamento
 - 1.9.1. Perfil de velocidade de carga
 - 1.9.2. Teste de carga progressiva

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



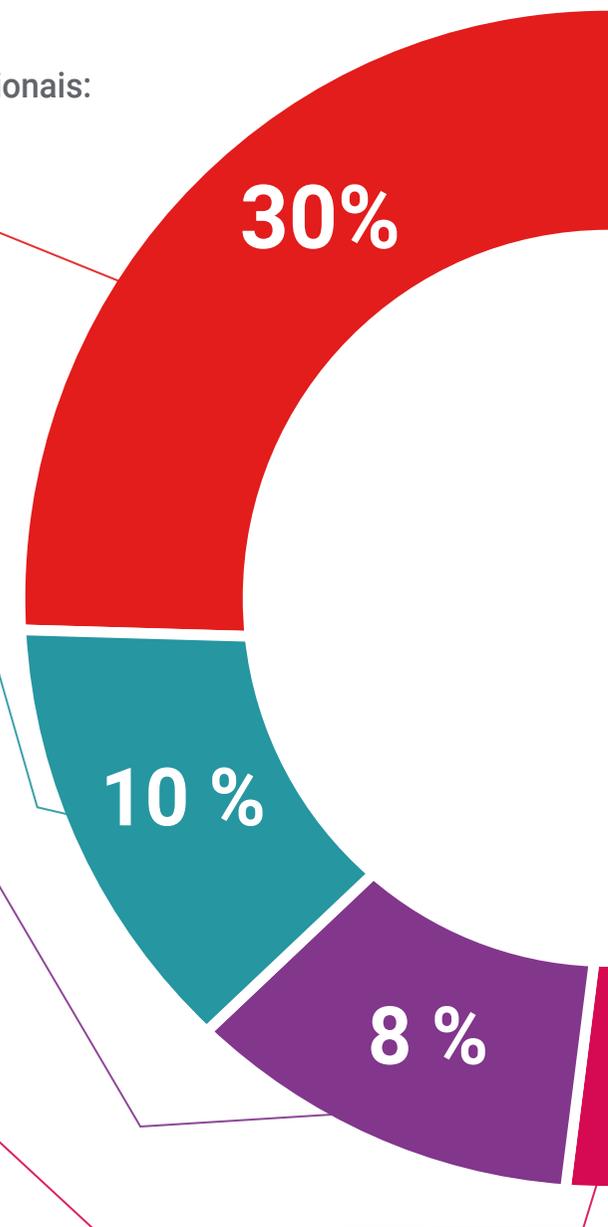
Práticas de habilidades e competências

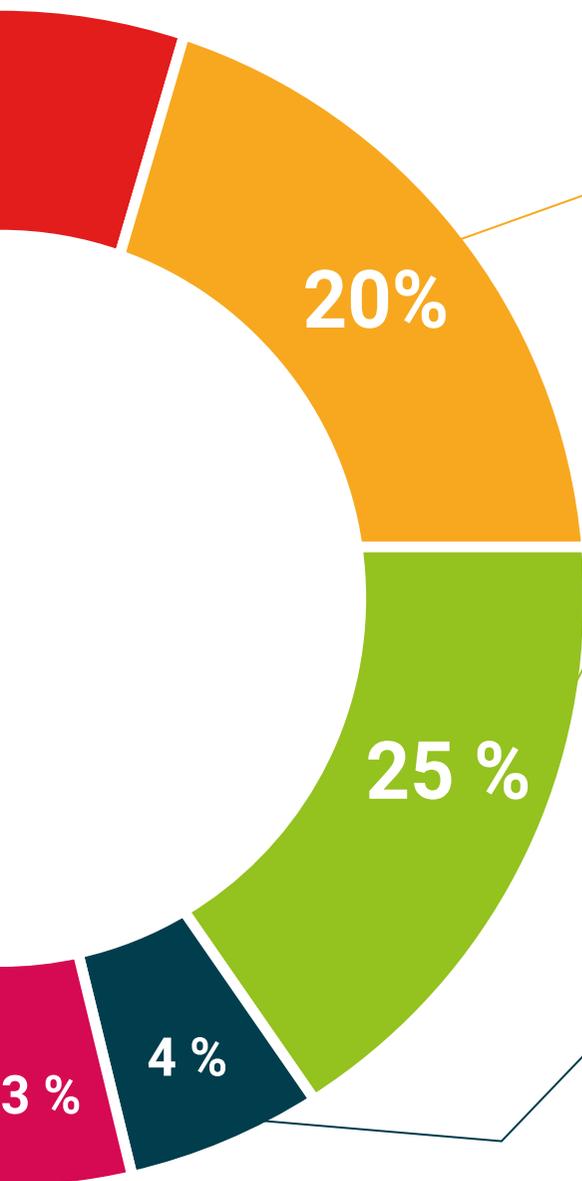
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 Média e Longa Duração 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 Treinamento de Força em Esportes de Média e Longa Duração** 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 Média e Longa Duração**

Nº de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



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

Treinamento de Força
em Esportes de Média
e Longa Duração

- » 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 Média e Longa Duração

Reconhecido pela NBA

