

Curso de Especialização

Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acceso web: www.techtute.com/pt/ptfisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-movimento-sistemas-dinamicos-velocidade-treino-forca

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A evolução do treino fisioterapêutico desportivo é determinada por um avanço constante da ciência, das metodologias e das técnicas. Com esta especialização intensiva, o aluno especializar-se-á em Movimentos, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força aplicados ao domínio fisioterapêutico.

Uma capacitação única concebida pelos melhores especialistas do setor.





“

Este Curso de Especialização permite-lhe praticar em contextos simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para treinar em situações reais”

O treino de força para atletas é um elemento fundamental na prevenção e no tratamento de doenças crónicas não transmissíveis. O treino clínico supervisionado por um fisioterapeuta reduz a fraqueza muscular e o risco de lesões, pois é um método eficaz para aumentar a massa muscular e a força.

Nesta capacitação de alto nível, será dada especial ênfase à identificação das principais *skills*, classificando-as e ordenando-as, a fim de utilizar a sua compreensão para propor propostas metodológicas eficazes.

Ao longo destes meses, serão analisados os componentes fundamentais dos Sistemas Dinâmicos Complexos no treino desportivo, aprofundando não só cada um deles, mas também cada interação e a forma como modificam constantemente o contexto. Serão também descritos os meios e métodos de treino de força para o desenvolvimento das diferentes fases da velocidade.

O aluno deste Curso de Especialização terá uma capacitação diferenciada em relação aos seus colegas de profissão, podendo trabalhar em todas as áreas do desporto como Especialista em Treino de Força no domínio fisioterapêutico.

Cada matéria conta com verdadeiros especialistas na área para proporcionar a melhor capacitação teórica e toda a sua vasta experiência prática, o que torna este Curso de Especialização único.

Assim, a TECH propôs a criação de conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educação que transformarão a os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto apresentamos este Curso de Especialização com um conteúdo rico e que o ajudará a alcançar a elite em fisioterapia. Além disso, como é um Curso de Especialização 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 Especialização em Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em treino pessoal
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ♦ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ♦ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras em fisioterapia
- ♦ 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



Envolve-se no estudo deste Curso de Especialização de elevado rigor científico e melhore as suas competências em treino de força para desportos de alto rendimento"

“

Este Curso de Especialização é o melhor investimento que pode fazer na seleção de uma especialização de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como treinador pessoal, obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"

O corpo docente inclui profissionais que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência 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 desta especialização 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 isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos na área.

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

Aumente os seus conhecimentos sobre Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força com esta capacitação de alto nível.



02 Objetivos

O principal objetivo desta especialização é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o fisioterapeuta possa dominar de forma prática e rigorosa a Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força.



“

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



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar os conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no domínio 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

“

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





Objetivos específicos

Módulo 1. Treino de força para a melhoria das capacidades de movimento

- ♦ Compreender em profundidade a relação entre força e *skills*
- ♦ Identificar os principais *skills* no desporto, a fim de analisar, compreender e depois melhorá-las através do treino
- ♦ Organizar e sistematizar o processo de desenvolvimento de *skills*
- ♦ Ligar e relacionar trabalho de campo e ginásio para melhorar os *skills*

Módulo 2. Treino de força sob o paradigma de sistemas dinâmicos complexos

- ♦ Dominar conhecimentos específicos da teoria de sistemas no treino desportivo
- ♦ Analisar os diferentes componentes interrelacionados do treino de força e a sua aplicação em desportos situacionais
- ♦ Orientar as metodologias de treino de força para uma perspetiva que responda às exigências específicas do desporto
- ♦ Desenvolver uma visão crítica da realidade do treino de força para as populações atléticas e não atléticas

Módulo 3. Treino de força para melhorar a velocidade

- ♦ Conhecer e interpretar os aspetos chave da velocidade e da mudança de direção
- ♦ Comparar e diferenciar a velocidade do desporto situacional com o modelo de atletismo
- ♦ Conhecer aprofundadamente quais os aspetos mecânicos que podem influenciar o desempenho e os mecanismos de produção de lesões no *sprint*
- ♦ Aplicar analiticamente os diferentes meios e métodos de treino de força para o desenvolvimento do *sprint*

03

Direção do curso

A equipa docente 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 de Especialização com atualizações recentes na área que permitirão se-se e aumentar as suas competências na matéria.





“

*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
- ♦ Avaliação Funcional e Certificação de Exercício Corretivo
- ♦ Certificação em Neurologia Funcional
- ♦ Certificado em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Doutoramento em (ARD)

Professores

Dr. Pablo Añon

- ♦ Licenciado em Atividade Física e Desporto
- ♦ Pós-graduação em Medicina Desportiva e Ciência Desportiva Aplicada
- ♦ Preparador físico da equipa nacional de voleibol que irá assistir aos próximos Jogos Olímpicos
- ♦ Especialista certificado em força e condicionamento, certificação NSCA
- ♦ NSCA National Conference

Dr. Matías Bruno Gizzarelli

- ♦ Licenciado em Educação Física
- ♦ Capacitação em Neurociências Aplicadas
- ♦ EXOS Performance Specialist
- ♦ Autor do livro "Baloncesto Formativo: Preparación Física"

Dr. Horacio Rossanigo

- ♦ BUILD Academy - Serviços Académicos em Preparação Física
- ♦ CEO, Jaguares- Unión Rugby Argentina
- ♦ Licenciatura em Educação Física e Fisiologia do Trabalho Físico, FMS 1&2
- ♦ Palestrante em cursos de rendimento desportivo



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância atual da especialização de qualidade no domínio fisioterapêutico; e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



“

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

Módulo 1. Treino de força para a melhoria das capacidades de movimento

- 1.1. Força no desenvolvimento de competências
 - 1.1.1. Importância da força no desenvolvimento de *skills*
 - 1.1.2. Benefícios do treino de força orientado para as *skills*
 - 1.1.3. Tipos de força presentes nas *skills*
 - 1.1.4. Ajudas de treino necessárias para o desenvolvimento da força nos *skills*
- 1.2. *Skills* em desportos de equipa
 - 1.2.1. Conceitos gerais
 - 1.2.2. *Skills* no desenvolvimento da performance
 - 1.2.3. Classificação dos *skills*
 - 1.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 1.2.3.2. *Manipulative skills*
- 1.3. Agilidade e movimento
 - 1.3.1. Conceitos básicos
 - 1.3.2. Importância no desporto
 - 1.3.3. Componentes da agilidade
 - 1.3.3.1. Classificação das competências de movimento
 - 1.3.3.2. Fatores físicos: força
 - 1.3.3.3. Fatores antropométricos
 - 1.3.3.4. Componentes perceptivo-cognitivos
- 1.4. Postura
 - 1.4.1. Importância da postura nos *skills*
 - 1.4.2. Postura e mobilidade
 - 1.4.3. Postura e core
 - 1.4.4. Postura e centro de pressão
 - 1.4.5. Análise biomecânica da postura eficiente
 - 1.4.6. Recursos metodológicos
- 1.5. *Skills* lineares (competências lineares)
 - 1.5.1. Características dos *skills* lineares
 - 1.5.1.1. Principais planos e vetores



- 1.5.2. Classificação
 - 1.5.2.1. Arranque, travagem e desaceleração
 - 1.5.2.1.1. Definições e contexto de utilização
 - 1.5.2.1.2. Análise biomecânica
 - 1.5.2.1.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.2. Aceleração
 - 1.5.2.2.1. Definições e contexto de utilização
 - 1.5.2.2.2. Análise biomecânica
 - 1.5.2.2.3. Recursos metodológicos
 - 1.5.2.3. Backpedal
 - 1.5.2.3.1. Definições e contexto de utilização
 - 1.5.2.3.2. Análise biomecânica
 - 1.5.2.3.3. Recursos metodológicos
- 1.6. *Skills* multidirecionais: *Shuffle*
 - 1.6.1. Classificação dos *skills* multidirecionais
 - 1.6.2. *Shuffle*: definições e contexto de utilização
 - 1.6.3. Análise biomecânica
 - 1.6.4. Recursos metodológicos
- 1.7. *Skills* multidirecionais: crossover
 - 1.7.1. Crossover como mudança de direção
 - 1.7.2. Crossover como um movimento de transição
 - 1.7.3. Definições e contexto de utilização
 - 1.7.4. Análise biomecânica
 - 1.7.5. Recursos metodológicos
- 1.8. *Jump Skills I* (competências de salto)
 - 1.8.1. Importância do salto nos *skills*
 - 1.8.2. Conceitos básicos
 - 1.8.2.1. Biomecânica dos saltos
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Classificação dos saltos
 - 1.8.4. Recursos metodológicos

- 1.9. *Jump Skills II* (competências de salto)
 - 1.9.1. Metodologia
 - 1.9.2. Aceleração e saltos
 - 1.9.3. *Shuffle* e saltos
 - 1.9.4. Crossover e saltos
 - 1.9.5. Recursos metodológicos
- 1.10. Variáveis de programação

Módulo 2. Treino de força sob o paradigma de sistemas dinâmicos complexos

- 2.1. Introdução aos Sistemas Dinâmicos Complexos
 - 2.1.1. Modelos aplicados à preparação física
 - 2.1.2. Determinação de Interações Positivas e Negativas
 - 2.1.3. A incerteza nos Sistemas Dinâmicos Complexos
- 2.2. O controlo motor e o seu papel no desempenho
 - 2.2.1. Introdução às teorias do controlo motor
 - 2.2.2. Movimento e função
 - 2.2.3. Aprendizagem motora
 - 2.2.4. Controlo motor aplicado à teoria dos sistemas
- 2.3. Processos de comunicação na teoria de sistemas
 - 2.3.1. Da mensagem ao movimento
 - 2.3.1.2. O processo de comunicação eficiente
 - 2.3.1.3. As fases da aprendizagem
 - 2.3.1.4. O papel da comunicação e do desenvolvimento desportivo em idades precoces
 - 2.3.2. Princípio V.A.K.T
 - 2.3.3. O conhecimento do rendimento vs. O conhecimento do resultado
 - 2.3.4. O *feedback* verbal nas interações do sistema
- 2.4. Força como condição fundamental
 - 2.4.1. Treino de força em desportos de equipa
 - 2.4.2. As manifestações de força dentro do sistema
 - 2.4.3. O continuum força-velocidade Revisão sistémica

- 2.5. Sistemas Dinâmicos Complexos e métodos de treino
 - 2.5.1. Periodização Revisão histórica
 - 2.5.1.1. Periodização tradicional
 - 2.5.1.2. Periodização contemporânea
 - 2.5.2. Análise de modelos de periodização em sistemas de treino
 - 2.5.3. Evolução dos métodos de treino de força
- 2.6. A força e a divergência motriz
 - 2.6.1. Desenvolvimento da força numa idade precoce
 - 2.6.2. As manifestações de força nas crianças e jovens
 - 2.6.3. Programação eficiente para jovens
- 2.7. O papel da tomada de decisões em Sistemas Dinâmicos Complexos
 - 2.7.1. O processo de tomada de decisão
 - 2.7.2. O *timing* de decisão
 - 2.7.3. O desenvolvimento da tomada de decisões
 - 2.7.4. Programação de treino com base na tomada de decisões
- 2.8. Aptidões perceptivas no desporto
 - 2.8.1. Competências visuais
 - 2.8.1.1. Reconhecimento visual
 - 2.8.1.2. A visão central e periférica
 - 2.8.2. A experiência motora
 - 2.8.3. Foco atencional
 - 2.8.4. A componente tática
- 2.9. Vista sistémica da programação
 - 2.9.1. A influência da Identidade na programação
 - 2.9.2. O sistema como um caminho para o desenvolvimento a longo prazo
 - 2.9.3. Programas de desenvolvimento a longo prazo
- 2.10. Programação global: do sistema às necessidades
 - 2.10.1. Conceção do programa
 - 2.10.2. Workshop prático sobre avaliação de sistemas

Módulo 3. Treino de força para melhorar a velocidade

- 3.1. Força
 - 3.1.1. Definição
 - 3.1.2. Conceitos gerais
 - 3.1.2.1. Manifestações de força
 - 3.1.2.2. Fatores determinantes de rendimento
 - 3.1.2.3. Requisitos de força para a melhoria do *sprint* Relação entre as manifestações de força e o *sprint*
 - 3.1.2.4. Curva força-velocidade
 - 3.1.2.5. Relação entre a curva F-V, a sua aplicação às fases de *sprint*
 - 3.1.2.6. Desenvolvimento entre a força muscular e a potência
- 3.2. Dinâmica e mecânica do *sprint* linear (modelo 100m)
 - 3.2.1. Análise cinemática da partida
 - 3.2.2. Dinâmica e aplicação da força durante o jogo
 - 3.2.3. Análise cinemática da fase de aceleração
 - 3.2.4. Dinâmica e aplicação da força durante a aceleração
 - 3.2.5. Análise cinemática da corrida à velocidade máxima
 - 3.2.6. Dinâmica e aplicação da força durante a velocidade máxima
- 3.3. Análise da técnica de aceleração e velocidade máxima nos desportos de equipa
 - 3.3.1. Descrição da técnica nos desportos de equipa
 - 3.3.2. Comparação da técnica de sprinting nos desportos de equipa vs. Provas de atletismo
 - 3.3.3. Análise do tempo e do movimento de eventos de velocidade em desportos de equipa
- 3.4. Exercícios como meio básico e especial de desenvolvimento de força para a melhoria do *sprint*
 - 3.4.1. Padrões básicos de movimento
 - 3.4.1.1. Descrição de padrões com ênfase nos exercícios dos membros inferiores
 - 3.4.1.2. Exigência mecânica dos exercícios
 - 3.4.1.3. Exercícios derivados do levantamento do peso olímpico
 - 3.4.1.4. Exercícios balísticos
 - 3.4.1.5. Curva F-V dos exercícios
 - 3.4.1.6. Forçar o vetor de produção

- 3.5. Métodos especiais de treino de Força aplicados ao *sprint*
 - 3.5.1. Método de esforço máximo
 - 3.5.2. Método de esforço dinâmico
 - 3.5.3. Método de esforço repetido
 - 3.5.4. Método *complex* e contraste francês
 - 3.5.5. Treino baseado na velocidade
 - 3.5.6. Treino de força como meio de redução do risco de lesões
- 3.6. Meios e métodos de treino de força para o desenvolvimento da velocidade
 - 3.6.1. Meios e métodos de treino de força para o desenvolvimento da fase de aceleração
 - 3.6.1.1. Relação da força com a aceleração
 - 3.6.1.2. Trenós e corridas contra a resistência
 - 3.6.1.3. Inclinações
 - 3.6.1.4. Capacidade de Salto
 - 3.6.1.4.1. Construção do salto vertical
 - 3.6.1.4.2. Construção do salto horizontal
 - 3.6.2. Meios e métodos para o treino da velocidade máxima/*top speed*
 - 3.6.2.1. Pliometria
 - 3.6.2.1.1. Conceito do método de *shock*
 - 3.6.2.1.2. Perspetiva histórica
 - 3.6.2.1.3. Metodologia do método de *shock* para a melhoria da velocidade
 - 3.6.2.1.4. Evidências científicas
- 3.7. Meios e métodos de treino de força aplicados à agilidade e mudança de direção
 - 3.7.1. Fatores determinantes da agilidade e COD
 - 3.7.2. Saltos multidirecionais
 - 3.7.3. Força excêntrica
- 3.8. Avaliação e monitorização do treino de força
 - 3.8.1. Perfil força-velocidade
 - 3.8.2. Perfil carga-velocidade
 - 3.8.3. Cargas progressivas
- 3.9. Integração
 - 3.9.1. Caso prático



Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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.

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

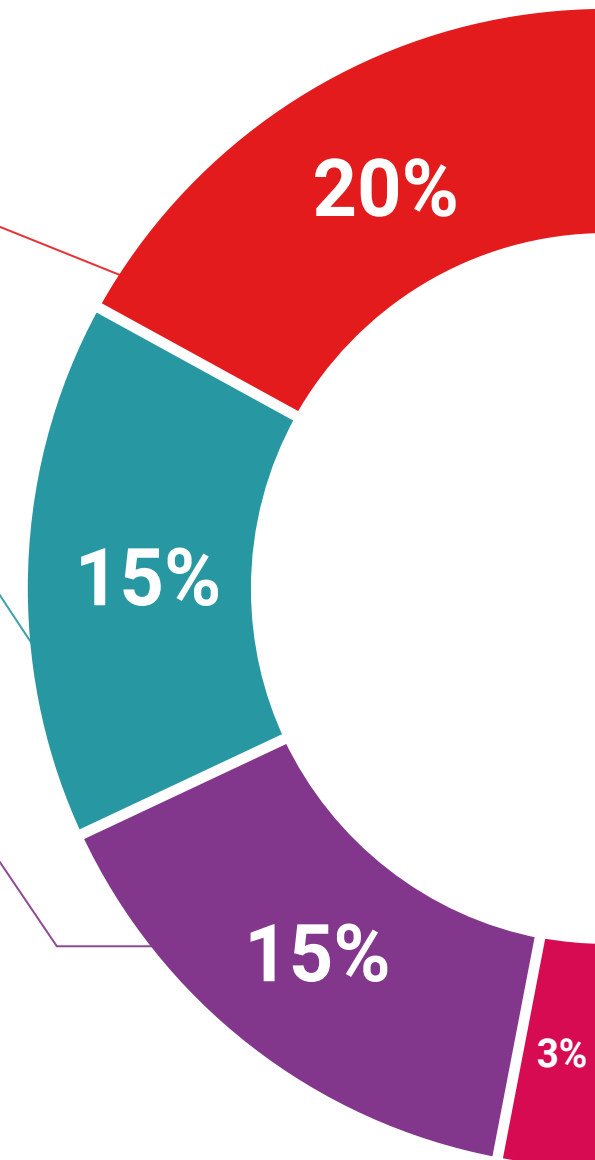
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

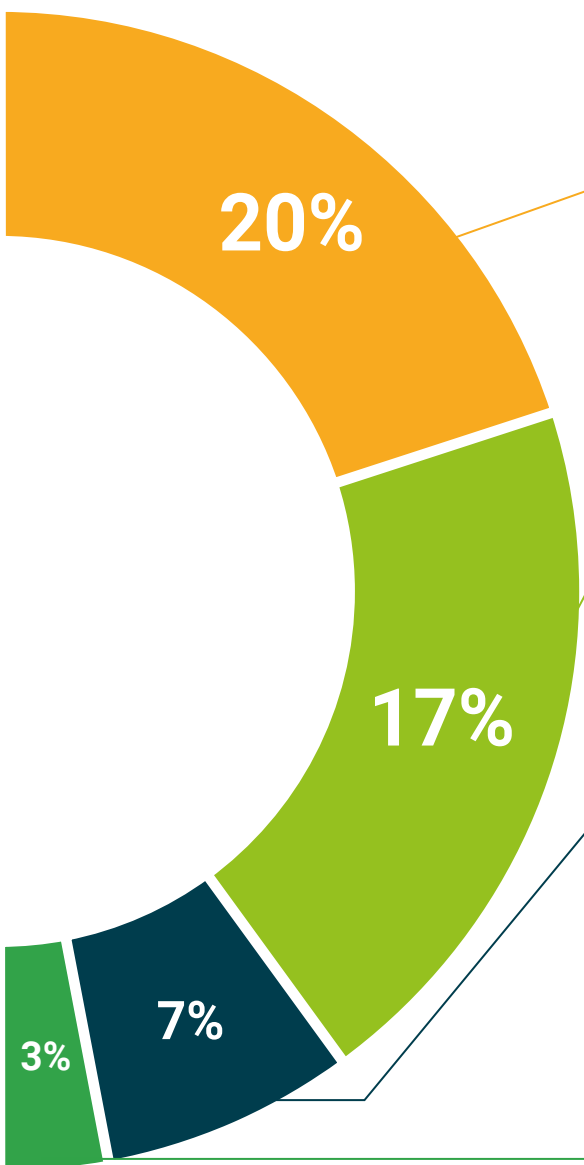
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



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.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Especialização em Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização 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 Especialização em Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso de Especialização** 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.

Certificação: **Curso de Especialização em Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**

Reconhecido pela **NBA**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalização
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso de Especialização Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Movimento, Sistemas Dinâmicos e Velocidade no Treino de Força

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica