

Curso de Especialização

Prescrição, Metodologia e Bases para o Treino de Força

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Prescrição, Metodologia e Bases para o 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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso-especializacao/curso-especializacao-prescricao-metodologia-bases-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. 24

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

Com este programa educativo completo, o aluno aprenderá a programar, periodizar e planificar as diferentes variáveis do treino, as suas bases fisiológicas e metodológicas e a sua estruturação. Também a capacidade do estudante de aplicar este conhecimento para melhorar o rendimento físico, a forma física, a saúde e questões relacionadas.

Esta capacitação aborda também temas muito importantes do Treino de Força, como a terminologia, definições e aplicações práticas, bem como o Treino de Força para fins estruturais (hipertrofia).





“

Este Curso de Especialização 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com o seu trabalho profissional aumentando simultaneamente os seus conhecimentos neste domínio”

Nos últimos anos, o Treino de Força entrou na comunidade científica com grande ímpeto, abrangendo múltiplos contextos, desde o desempenho desportivo nos desportos de tempo e marca até aos desportos situacionais e toda a gama de modalidades desportivas.

Este Curso de Especialização aborda a importância vital da Força no rendimento humano em todas as suas expressões possíveis com um nível único de profundidade teórica e um nível de descida à prática que é totalmente diferente do que tem sido visto até agora.

O aluno deste Curso de Especialização terá uma capacitação diferenciada em relação aos seus colegas de profissão, podendo trabalhar em todos os domínios do desporto como especialista em Treino de Força.

A equipa docente deste Curso de Especialização de Prescrição, Metodologia e Bases para o Treino de Força fez uma seleção cuidadosa de cada um dos temas desta capacitação, a fim de oferecer ao aluno a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre ligada à atualidade.

Assim, a TECH Universidade Tecnológica esforçou-se por criar conteúdos da mais alta-qualidade de ensino e educativa que transformarão os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto, propomos-lhe este Curso de Especialização com um conteúdo rico e que o ajudará a alcançar a elite do treino físico. 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 Prescrição, Metodologia e Bases para o 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 treinos pessoais
- ♦ 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 um programa educativo de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como treinador pessoal, obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica"

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surjam ao longo do Curso de Especialização. Para tal, o profissional poderá contar com a assistência de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos e experientes em Prescrição, Metodologia e Bases para o Treino de Força e com grande experiência.

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

Aumente os seus conhecimentos neste Curso de Especialização sobre Movimento, Metodologia e Bases para o Treino de Força com esta capacitação de alto nível.



02

Objetivos

O principal objetivo deste programa educativo é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o profissional das ciências do desporto possa dominar de forma prática e rigorosa a Prescrição, Metodologia e Bases 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 campo prático do Treino de Força
- ♦ Dominar todos os métodos mais avançados de Treino de Força
- ♦ Aplicar com certeza os métodos de treino mais atualizados para a melhoria do desempenho desportivo no que a Força se refere
- ♦ Dominar eficazmente o Treino de Força para melhorar o desempenho no tempo e nos desportos 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

- ◆ Especializar-se e interpretar os aspetos chave do treino de força
- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes componentes da carga
- ◆ Aprofundar aspetos chave de planeamento, periodização e monitorização da carga
- ◆ Obter um conhecimento profundo dos diferentes esquemas para a organização de sessões
- ◆ Gerir os modelos mais comuns de prescrição, monitorização e ajuste
- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes propostas metodológicas do treino de Força e a sua aplicabilidade no campo da prática
- ◆ Selecionar os métodos mais adequados às necessidades específicas
- ◆ Reconhecer e aplicar com confiança os diferentes métodos propostos na literatura
- ◆ Dominar em profundidade os termos teóricos do Treino de Força
- ◆ Dominar em profundidade os termos teóricos do Treino de Potência
- ◆ Dominar os aspetos metodológicos do treino para fins hipertróficos com um sólido conhecimento dos aspetos metodológicos
- ◆ Dominar os aspetos fisiológicos do Treino para fins hipertróficos

03

Direção do curso

A equipa docente, especialistas em Treino Pessoal, tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os alunos a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este Curso de Especialização com atualizações recentes na área que permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

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

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ◆ Especialista em Alto Rendimento Desportivo
- ◆ CEO da Test and Training
- ◆ Preparador Físico Escola Desportiva Moratalaz
- ◆ Professor de Educação Física em Futebol e Anatomia CENAFE Escolas Carlet
- ◆ Coordenador de Preparação Física em Hockey Hierba Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ◆ Doutor em Alto Rendimento Desportivo
- ◆ Diploma em Estudos de Investigação Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ◆ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo pela Universidade Autónoma de Madrid
- ◆ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias pela Universidade de Barcelona
- ◆ Técnico de Musculação de Competição Federação de Extremadura de Musculação e Fitness
- ◆ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação da Carga de Treino (especialização em Futebol), Ciência do Desporto Universidade de Melilla
- ◆ Especialista em musculação avançada pela IFBB
- ◆ Especialista em nutrição avançada pela IFBB
- ◆ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física por Bio
- ◆ Certificação em Tecnologias para a Gestão do Peso e Desempenho Físico Arizona State University



Professores

Dr. Leandro Carbone

- ♦ Mestre de Treino de Força e Condicionamento Físico
- ♦ CEO da LIFT, empresa de treino e capacitação
- ♦ Chefe do Departamento de Avaliação e Fisiologia do Exercício Desportivo WellMets - Instituto de Deportes y Medicina en Chile
- ♦ CEO/ Manager da Complex I
- ♦ Professor universitário
- ♦ Consultor externo da Speed4lift, uma empresa líder na área da tecnologia desportiva
- ♦ Licenciatura em Atividade Física pela Universidade de Salvador
- ♦ Especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Nacional de La Plata
- ♦ MCs. Strength and Conditioning na Universidade de Greenwich, Reino Unido

Sr. Juan Masse

- ♦ Preparador físico para atletas de alto rendimento
- ♦ Diretor do Grupo de Estudos Científicos Athlon
- ♦ Preparador físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul

04

Estrutura e conteúdo

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





“

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

Módulo 1. Prescrição e programação do Treino de Força

- 1.1. Introdução e definição de conceitos
 - 1.1.1. Conceitos gerais
 - 1.1.1.1. Planificação, periodização, prescrição
 - 1.1.1.2. Qualidades, métodos, objetivos
 - 1.1.1.3. Complexidade, risco e incerteza
 - 1.1.1.4. Pares complementares
- 1.2. Exercícios
 - 1.2.1. Gerais vs. Específicos
 - 1.2.2. Simples vs. Complexos
 - 1.2.3. Impulsão vs. Balísticos
 - 1.2.4. Cinética e Cinemática
 - 1.2.5. Padrões básicos
 - 1.2.6. Ordem, ênfase, importância
- 1.3. Variáveis de programação
 - 1.3.1. Intensidade
 - 1.3.2. Esforço
 - 1.3.3. Intensão
 - 1.3.4. Volume
 - 1.3.5. Densidade
 - 1.3.6. Carga
 - 1.3.7. Doses
- 1.4. Estruturas de periodização
 - 1.4.1. Microciclo
 - 1.4.2. Mesociclo
 - 1.4.3. Macrociclo
 - 1.4.4. Ciclos Olímpicos
- 1.5. Estruturas da sessão
 - 1.5.1. Hemisférios
 - 1.5.2. Partidas
 - 1.5.3. *Weider*
 - 1.5.4. Padrões
 - 1.5.5. Músculos



- 1.6. Prescrição
 - 1.6.1. Tabelas carga-esforço
 - 1.6.2. Baseado em %
 - 1.6.3. Com base em variáveis subjetivas
 - 1.6.4. Baseado na velocidade (VBT)
 - 1.6.5. Outros
- 1.7. Previsão e monitorização
 - 1.7.1. Treino baseado na velocidade
 - 1.7.2. Zonas de repetição
 - 1.7.3. Zonas de carga
 - 1.7.4. Tempo e *Reps*
- 1.8. Planificação
 - 1.8.1. Esquemas de repetição de séries
 - 1.8.1.1. *Plateau*
 - 1.8.1.2. *Step*
 - 1.8.1.3. Ondas
 - 1.8.1.4. Escadas
 - 1.8.1.5. Pirâmides
 - 1.8.1.6. *Light Heavy*
 - 1.8.1.7. Cluster
 - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
 - 1.8.2. Planificação vertical
 - 1.8.3. Planificação horizontal
 - 1.8.4. Classificações e modelos
 - 1.8.4.1. Constante
 - 1.8.4.2. Linear
 - 1.8.4.3. Linear reversa
 - 1.8.4.4. Blocos
 - 1.8.4.5. Acumulação
 - 1.8.4.6. Ondulante
 - 1.8.4.7. Ondulante reversa
 - 1.8.4.8. Volume-Intensidade

- 1.9. Adaptação
 - 1.9.1. Modelo Dose-resposta
 - 1.9.2. Robusto-ótimo
 - 1.9.3. Fitness-fadiga
 - 1.9.4. Microdose
- 1.10. Avaliações e ajustes
 - 1.10.1. Carga autorregulada
 - 1.10.2. Ajustes baseados em VBT
 - 1.10.3. Baseados em RIR e RPE
 - 1.10.4. Baseados em percentagens
 - 1.10.5. Via negativa

Módulo 2. Metodologia de treino de força

- 2.1. Métodos de treino derivados do *Powerlifting*
 - 2.1.1. Isométrica funcional
 - 2.1.2. Repetições forçadas
 - 2.1.3. Excêntricos nos exercícios de competição
 - 2.1.4. Principais características dos métodos mais utilizados no *Powerlifting*
- 2.2. Métodos de treino derivados da Halterofilia
 - 2.2.1. Método Búlgaro
 - 2.2.2. Método Russo
 - 2.2.3. Origens das metodologias populares na escola de levantamento Olímpico
 - 2.2.4. Diferenças entre as concepções búlgara e russa
- 2.3. Métodos de Zatsiorsky
 - 2.3.1. Método de Esforços Máximos (EM)
 - 2.3.2. Método de Esforços Repetidos(ER)
 - 2.3.3. Método de Esforços Dinâmicos (ED)
 - 2.3.4. Componentes da carga e principais características dos métodos Zatsiorsky
 - 2.3.5. Interpretação e diferenças nas variáveis mecânicas (Força, potência e velocidade) reveladas entre EM, RE e DE e a sua resposta interna (PSE)
- 2.4. Métodos piramidais
 - 2.4.1. Clássico ascendente
 - 2.4.2. Clássico descendente

- 2.4.3. Double
- 2.4.4. Pirâmide Skewed
- 2.4.5. Pirâmide truncada
- 2.4.6. Pirâmide plana ou estável
- 2.4.7. Componentes da carga (volume e intensidade) das diferentes propostas do método piramidal
- 2.5. Métodos de treino Derivados do culturismo e da musculação
 - 2.5.1. Super-séries
 - 2.5.2. Tri-séries
 - 2.5.3. Séries compostas
 - 2.5.4. Séries gigantes
 - 2.5.5. Séries congestionantes
 - 2.5.6. *Wave-Like loading* (Ondulação)
 - 2.5.7. *ACT (Anti-catabolic training)*
 - 2.5.8. Bulk
 - 2.5.9. Cluster
 - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
 - 2.5.11. *Heavy Duty*
 - 2.5.12. Escadas
 - 2.5.13. Características e componentes de carga das diferentes abordagens metodológicas dos sistemas de treino de culturismo e da musculação
- 2.6. Métodos Derivados do Treino Desportivo
 - 2.6.1. Pliometria
 - 2.6.2. *Circuit Training*
 - 2.6.3. *Cluster Training*
 - 2.6.4. Contraste
 - 2.6.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do treino desportivo
- 2.7. Métodos do treino não convencional e do *Crossfit*
 - 2.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
 - 2.7.2. Tabata
 - 2.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
 - 2.7.4. *For Time*
 - 2.7.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do Crossfit

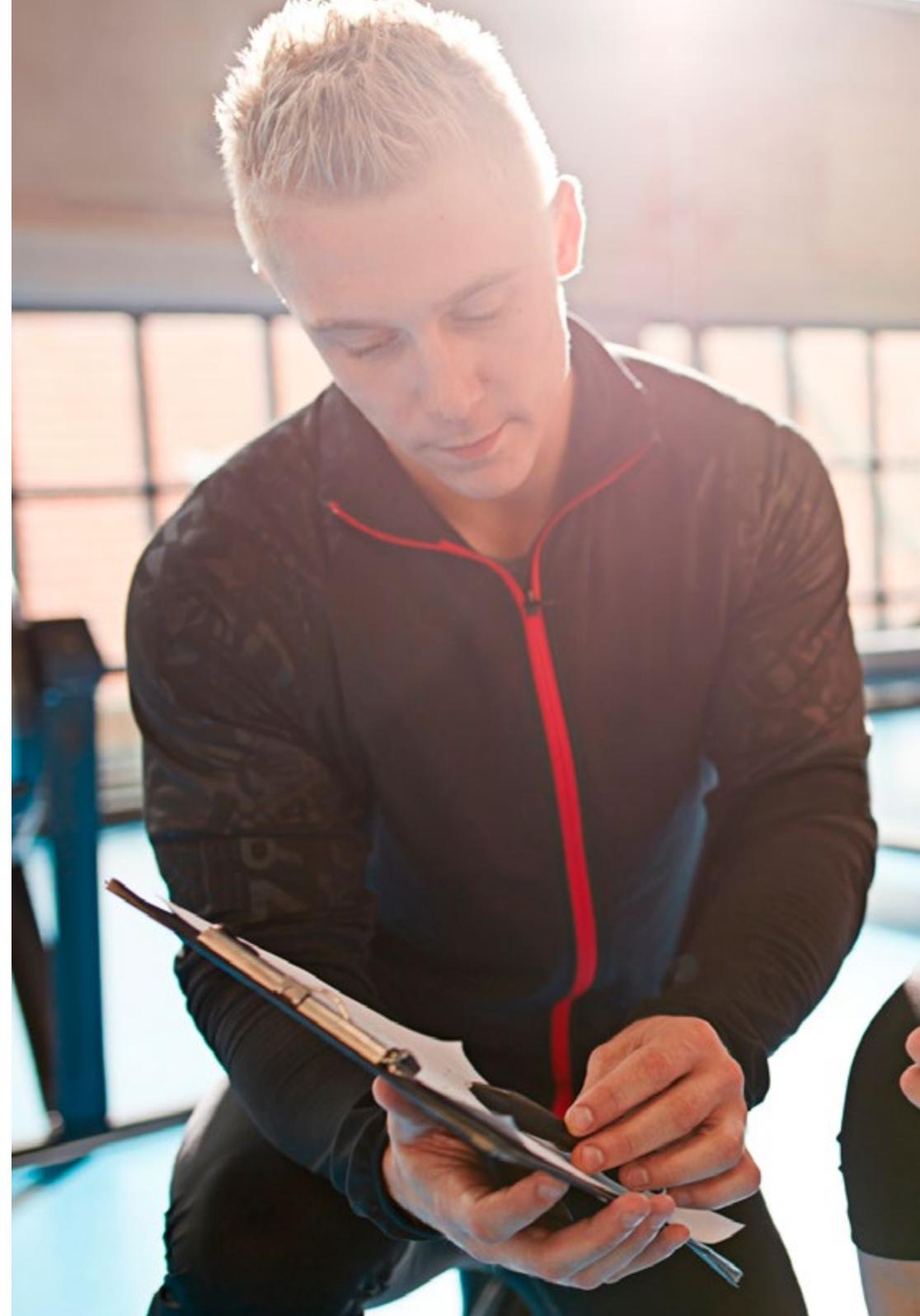
- 2.8. Treino Baseado na Velocidade (VBT)
 - 2.8.1. Fundamentos teóricos
 - 2.8.2. Considerações práticas
 - 2.8.3. Dados próprios
- 2.9. O Método Isométrico
 - 2.9.1. Conceitos e fundamentos fisiológicos das tensões isométricas
 - 2.9.2. Proposta de Yuri Verkhoshansky
- 2.10. Metodologia de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
 - 2.10.1. Fundamentos teóricos
 - 2.10.2. Aplicação prática
 - 2.10.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 2.11. Metodologia de treino proposta por Fran Bosch
 - 2.11.1. Fundamentos teóricos
 - 2.11.2. Aplicação prática
 - 2.11.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 2.12. Metodologia Trifásica de Cal Dietz e Matt Van Dyke
 - 2.12.1. Fundamentos teóricos
 - 2.12.2. Aplicação prática
- 2.13. Novas tendências no treino excêntrico quase isométrico
 - 2.13.1. Argumentos neurofisiológicos e análise das respostas mecânicas utilizando transdutores de posição e plataformas de força para cada abordagem de treino de força

Módulo 3. Teoria do treino de força e bases para o treino estrutural

- 3.1. Força, a sua concetualização e terminologia
 - 3.1.1. Força do ponto de vista mecânico
 - 3.1.2. Força do ponto de vista fisiológico
 - 3.1.3. Conceito de défice de Força
 - 3.1.4. Conceito de Força aplicada
 - 3.1.5. Conceito de Força útil

- 3.1.6. Terminologia no treino de força
 - 3.1.6.1. Força máxima
 - 3.1.6.2. Força explosiva
 - 3.1.6.3. Força elástica explosiva
 - 3.1.6.4. Força de reflexo elástico explosivo
 - 3.1.6.5. Força balística
 - 3.1.6.6. Força rápida
 - 3.1.6.7. Potência explosiva
 - 3.1.6.8. Força de velocidade
 - 3.1.6.9. Força de resistência
- 3.2. Conceitos relacionados com a potência 1
 - 3.2.1. Definição de potência
 - 3.2.1.1. Aspectos conceptuais de potência
 - 3.2.1.2. Importância do poder no contexto do desempenho desportivo
 - 3.2.1.3. Clarificação da terminologia relacionada com a potência
 - 3.2.2. Fatores que contribuem para a o desenvolvimento da potência máxima
 - 3.2.3. Aspectos estruturais condicionando a produção de energia
 - 3.2.3.1. Hipertrofia muscular
 - 3.2.3.2. Composição muscular
 - 3.2.3.3. Relação entre cortes transversais de fibra rápida e lenta
 - 3.2.3.4. Longitude muscular e o seu efeito na contração muscular
 - 3.2.3.5. Quantidade e características dos componentes elásticos
 - 3.2.4. Aspectos neurais que condicionam a produção de energia
 - 3.2.4.1. Potencial de ação
 - 3.2.4.2. Velocidade de recrutamento da unidade motora
 - 3.2.4.3. Coordenação intramuscular
 - 3.2.4.4. Coordenação intermuscular
 - 3.2.4.5. Estado muscular anterior (PAP)
 - 3.2.4.6. Mecanismos de reflexo neuromuscular e a sua incidência
- 3.3. Conceitos relacionados com a potência 2
 - 3.3.1. Aspectos teóricos da compreensão da curva força-tempo
 - 3.3.1.1. Impulso de força
 - 3.3.1.2. Fases da curva força-tempo
 - 3.3.1.3. Fase de aceleração da curva força-tempo
 - 3.3.1.4. Zona de aceleração máxima da curva força-tempo
 - 3.3.1.5. Fase de desaceleração da curva força-tempo
 - 3.3.2. Aspectos teóricos da compreensão das curvas de poder
 - 3.3.2.1. Curva potência-tempo
 - 3.3.2.2. Curva de potência-deslocamento
 - 3.3.2.3. Carga de trabalho ótima para o desenvolvimento máximo de potência
- 3.4. Relacionar conceitos de força e a sua ligação com o Rendimento desportivo
 - 3.4.1. Objetivo do treino de força
 - 3.4.2. Relação da potência com o ciclo ou fase de treino
 - 3.4.3. Relação entre a Força máxima e a potência
 - 3.4.4. Relação entre a potência e a melhoria do rendimento desportivo
 - 3.4.5. Relação entre a Força e o rendimento desportivo
 - 3.4.6. Relação entre a força e a velocidade
 - 3.4.7. Relação entre a força e o salto
 - 3.4.8. Relação entre a força e mudanças de direção
 - 3.4.9. Relação entre a força e outros aspetos do rendimento desportivo
 - 3.4.9.1. Máxima força e seus efeitos de treino
- 3.5. Sistema Neuromuscular (Treino Hipertrófico)
 - 3.5.1. Estrutura e função
 - 3.5.2. Unidade motora
 - 3.5.3. Teoria do deslizamento
 - 3.5.4. Tipos de fibras
 - 3.5.5. Tipos de contração

- 3.6. Respostas e adaptações do sistema neuromuscular (Treino Hipertrófico)
 - 3.6.1. Adaptações no impulso nervoso
 - 3.6.2. Adaptações na ativação muscular
 - 3.6.3. Adaptações na sincronização de unidades motoras
 - 3.6.4. Adaptações em coativação antagonista
 - 3.6.5. Adaptações nas parcerias
 - 3.6.6. Pré-ativação muscular
 - 3.6.7. *Stiffness* muscular
 - 3.6.8. Reflexões
 - 3.6.9. Modelos internos de memórias motoras
 - 3.6.10. A tonificação muscular
 - 3.6.11. Velocidade de potencial de ação
- 3.7. Hipertrofia*
 - 3.7.1. Introdução
 - 3.7.1.1. Hipertrofia paralela e em série
 - 3.7.1.2. Hipertrofia sarcoplasmática
 - 3.7.2. Células satélites
 - 3.7.3. Hiperplasia
- 3.8. Mecanismos que induzem a Hipertrofia*
 - 3.8.1. Mecanismo indutor de hipertrofia: tensão mecânica
 - 3.8.2. Mecanismo indutor de hipertrofia: stress metabólico
 - 3.8.3. Mecanismo indutor de hipertrofia: danos musculares





- 3.9. Variáveis para a programação de treino para a hipertrofia
 - 3.9.1. Volume
 - 3.9.2. Intensidade
 - 3.9.3. Frequência
 - 3.9.4. Carga
 - 3.9.5. Densidade
 - 3.9.6. Seleção de exercícios
 - 3.9.7. Ordem na execução de exercícios
 - 3.9.8. Tipos de ação muscular
 - 3.9.9. Duração dos intervalos de descanso
 - 3.9.10. Duração das repetições
 - 3.9.11. ROM do movimento
- 3.10. Principais fatores que influenciam o desenvolvimento hipertrófico ao mais alto nível
 - 3.10.1. Genética
 - 3.10.2. Idade
 - 3.10.3. Sexo
 - 3.10.4. Status do treino

“*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”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

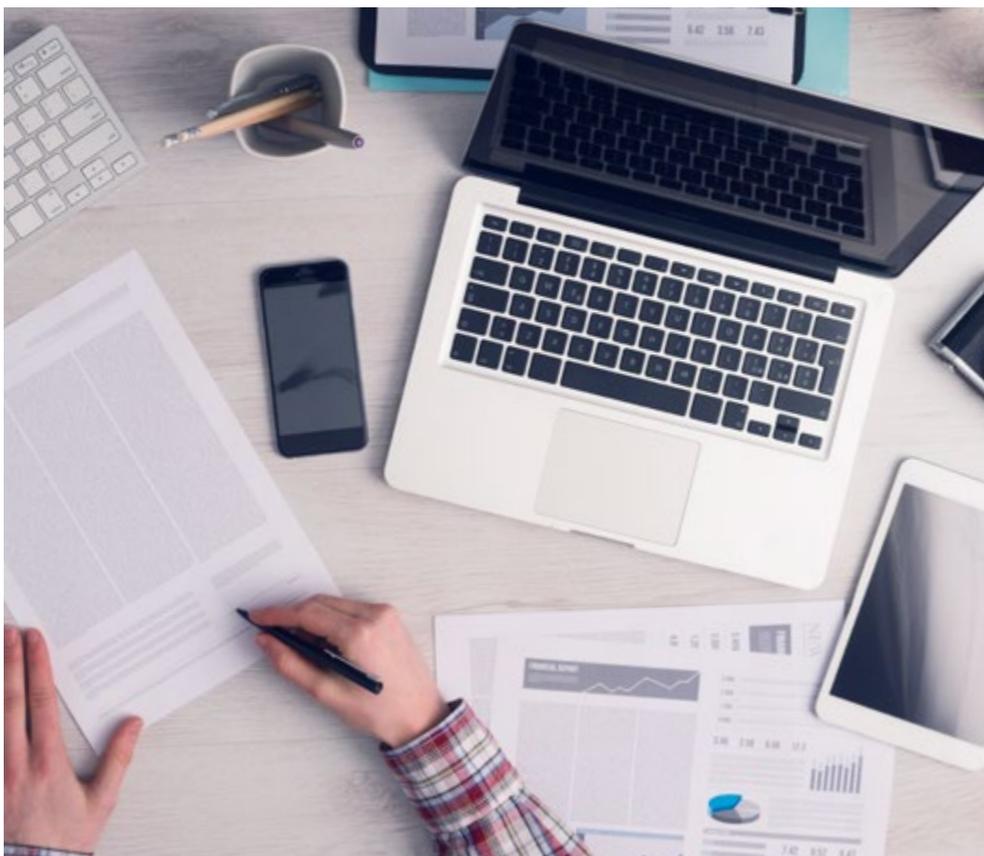
O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

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



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



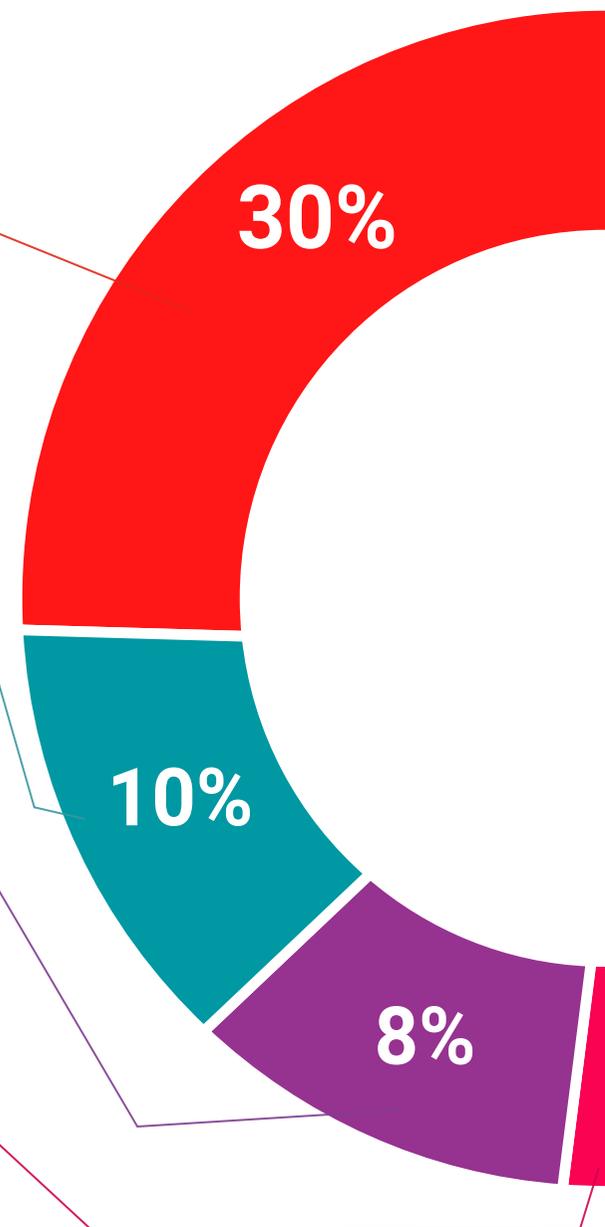
Práticas de aptidões e competências

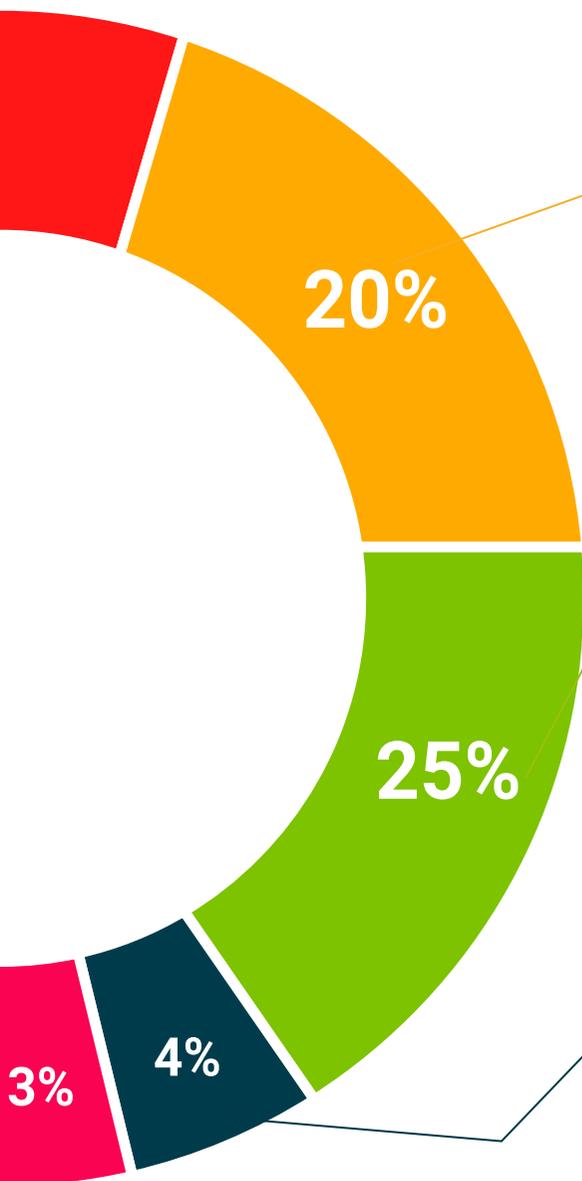
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

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

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



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Especialização de Prescrição, Metodologia e Bases para o 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 de Prescrição, Metodologia e Bases para o 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.

Certificado: **Curso de Especialização de Prescrição, Metodologia e Bases para o 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 Prescrição, Metodologia e Bases para o 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

Prescrição, Metodologia e Bases para o Treino de Força

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica