

Curso

Preparação Física de Futebolistas

Reconhecido pela NBA





Curso

Preparação Física de Futebolistas

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

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/preparacao-fisica-futebolistas

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

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

A preparação física é essencial no futebol porque é um desporto que exige muita energia e resistência. Os jogadores devem ser capazes de correr durante longos períodos de tempo, mudar de direção rapidamente e realizar movimentos explosivos em diferentes espaços. Por este motivo, necessitam de profissionais com vastos conhecimentos nesta disciplina, que, para além de melhorarem a sua condição, lhes permitam melhorar a sua condição, permitir-lhes-á potenciar as suas capacidades para obter um melhor desempenho no jogo e assim atingir os objetivos pretendidos. Com isto em mente, a TECH criou este curso com o objetivo de capacitar os alunos nesta ciência desportiva. Tudo isto num cómodo formato 100% online, repleto de recursos audiovisuais e exercícios práticos.



“

Desenvolverá testes de força, velocidade e resistência para levar os seus jogadores ao próximo nível, obtendo resultados positivos no seu modelo de jogo"

Uma boa preparação física ajuda os jogadores a melhorar a sua velocidade, força, resistência e flexibilidade, o que lhes permite ter um melhor desempenho em campo. Há casos como o de Cristiano Ronaldo ou Erling Haaland que, graças à sua preparação física, alcançaram resultados individuais surpreendentes e contribuíram para as suas equipas de futebol. Por este motivo, é necessário que o profissional de campo atualize os seus conhecimentos para realizar sessões de treino mais eficazes e com melhores resultados físicos.

Assim, a TECH criou o seguinte curso que reúne as informações mais vanguardistas e atualizadas do setor. Ao longo de 6 semanas, o profissional aprofundará aspetos como o planeamento desportivo, a força, a velocidade e a resistência, dando prioridade ao bem-estar do jogador e à carga que uma época anual implica. Todo este material pode ser acedido pelo profissional a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet, sem necessidade de se deslocar a centros presenciais.

Trata-se de um Curso de 150 horas, desenvolvido por especialistas na preparação física dos futebolistas. Desta forma, os alunos obterão um processo de aprendizagem exclusivo e centrado nas exigências da competição atual. Para além disso, recorrerá à metodologia Relearning, confrontando-se com casos reais e simulações que o levarão a pôr em prática os conhecimentos adquiridos durante cada sessão.

Este **Curso de Preparação Física de Futebolistas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Preparação Física de Futebolistas
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



Destaque-se num setor em expansão com grande projeção e faça parte de de organismos técnicos de alto nível"

“

Desenvolva esta certificação de acordo com a sua conveniência, sem ter de frequentar centros ou aulas em simultâneo”

Este curso permitir-lhe-á elaborar planos desportivos anuais para épocas fisicamente exigentes.

Os conhecimentos aqui apresentados permitir-lhe-ão melhorar as qualidades físicas dos seus jogadores.

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, bem como especialistas reconhecidos de empresas 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 capacitar 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 tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.



02

Objetivos

A seleção dos conteúdos acadêmicos para este curso foi feita de acordo com as exigências e as atualizações do mundo do futebol. Cada item e conteúdo de estudo será apresentado ao aluno através de materiais audiovisuais e exercícios práticos, para que os alunos adquiram competências e capacidades para a sua gestão profissional. Para além disso, recorrendo à metodologia Relearning, os alunos serão confrontados com casos reais e simulações, tendo de colocar à prova os conhecimentos adquiridos.





“

Aprenderá a importância da utilização dos sistemas GPS no planejamento e desenvolvimento do treino físico”



Objetivos gerais

- Conhecer a origem, a história e a evolução do Futebol
- Aprofundar a organização de um clube e tudo o que envolve o meio desportivo
- Aprofundar os conhecimentos técnico-táticos atuais
- Investigar a mudança na análise do futebol com a introdução de novas tecnologias
- Explicar a preparação física e a reabilitação como parte fundamental do futebol moderno
- Destacar a importância de uma boa nutrição para um bom desempenho desportivo
- Reconhecer cada membro de uma equipa técnica e as suas funções num clube de Futebol
- Aprofundar a psicologia como parte fundamental do desempenho de um futebolista



Descarregue o conteúdo deste conteúdo para o seu dispositivo de preferência, seja um tablet, um computador ou um telemóvel, e reveja-o sempre que precisar"





Objetivos específicos

- ♦ Proporcionar uma capacitação específica e especializada aos alunos através de apoio científico e prático nos diferentes conteúdos da Preparação Física e Reabilitação de Lesões
- ♦ Dar a conhecer as diferentes funções dos profissionais da área e a possibilidade de trabalho multidisciplinar com o intuito de melhorar o desempenho do futebolista
- ♦ Conhecer os métodos de treino, tanto analíticos como integrados, com o objetivo de maximizar o rendimento e prevenir o risco de lesões nos futebolistas
- ♦ Conhecer os métodos de reabilitação de lesões com o objetivo de conceber, planear e desenvolver processos de reabilitação para as lesões mais comuns no futebol

03

Direção do curso

Com o objetivo de garantir uma capacitação rigorosa com grandes resultados, a TECH selecionou um corpo docente ativo e com vários anos de experiência no mundo do futebol para dirigir o curso. São peritos e especialistas na preparação física dos jogadores de futebol, que para além de pertencerem a entidades respeitadas, estão empenhados nas novas gerações, razão pela qual contribuíram para o desenvolvimento do material de estudo, partilhando os seus conhecimentos e experiência.



“

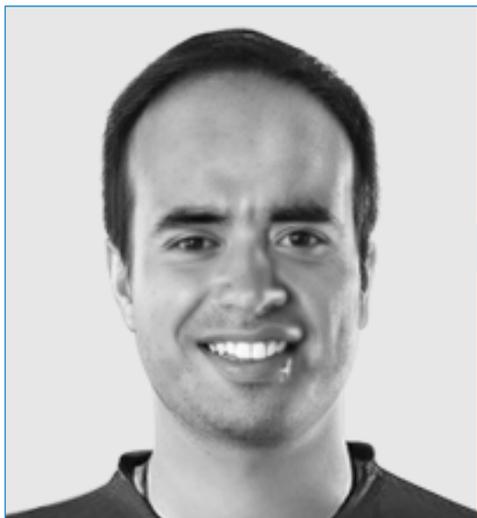
Atualizará os seus conhecimentos através de recursos audiovisuais de grande impacto, concebidos por peritos e especialistas com vários anos de experiência”

Direção



Dr. Ángel Fernández Fernández

- ♦ Treinador de futsal e futebol
- ♦ Olheiro pela zona Astúrias para agência de Representação de Desportistas (PHSport)
- ♦ Diretor desportivo do CD Mosconia
- ♦ Comentarista do Real Oviedo na RadioGed
- ♦ Técnico desportivo Grau Médio Especialidade Futebol na " Escola de Desporto Asturiano". Nível 1 e 2



Dr. Sergio González Arganda

- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol na UNIR
- ♦ Professor da Curso de Especialização em Pilates Clínico da Universidade de Jaén
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à avaliação da lesão na Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Pilates de Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Fisioterapia do Desporto e da Atividade Física pela Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Fisoformación



Professores

Dr. Sergio Magro Frías

- ◆ Preparador físico na UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ◆ Técnico Superior de Desporto em Futebol Nível III
- ◆ Mestrado em Preparação Física e Readaptação ao Futebol pela Universidade Católica de Múrcia
- ◆ Licenciatura em Ciências do Desporto

04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso foi concebido de acordo com os requisitos e as exigências do setor do desporto e da preparação física. No seu interior, o profissional encontrará informações atualizadas e rigorosas sobre os novos modelos de preparação física para o melhor desempenho dos jogadores de futebol em competições oficiais. Estes conteúdos estarão disponíveis no campus virtual, que pode ser acedido a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet e estará disponível 24 horas por dia. Inclui também materiais audiovisuais de grande impacto, leituras complementares e exercícios práticos.



“

A modalidade online deste curso permite-lhe combinar a sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos”

Módulo 1. Preparação Física no Futebol

- 1.1. Preparação física e Desempenho Desportivo
 - 1.1.1. Preparação física, aptidão física e treino desportivo
 - 1.1.2. Diferenças entre a preparação física geral e a preparação física específica no Futebol
 - 1.1.3. Capacidades físicas básicas determinantes no Futebol
 - 1.1.4. Momentos da época em que se deve trabalhar as capacidades físicas determinantes no Futebol
- 1.2. Capacidades físicas básicas no futebol. Métodos de treino
 - 1.2.1. A força e os seus tipos mais importantes no Futebol
 - 1.2.2. A resistência e os seus tipos mais importantes no Futebol
 - 1.2.3. A velocidade e os seus tipos mais importantes no Futebol
 - 1.2.4. A flexibilidade no Futebol
- 1.3. Planeamento desportivo anual no futebol
 - 1.3.1. Mesociclo, Macroциclo, Microциclo e Sessão
 - 1.3.2. A Pré-temporada
 - 1.3.3. A Época
 - 1.3.4. A semana de competição e os seus diferentes tipos
- 1.4. A estrutura de uma sessão de treino em relação à preparação Física
 - 1.4.1. A sessão de treino e as suas partes
 - 1.4.2. O aquecimento e os diferentes tipos
 - 1.4.3. A parte principal da sessão
 - 1.4.4. A parte final da sessão ou relaxamento
- 1.5. Metodologias de treino da preparação física no Futebol
 - 1.5.1. Preparação física analítica
 - 1.5.2. Preparação física integrada
 - 1.5.3. O microциclo estruturado
 - 1.5.4. Periodização tática
- 1.6. Treino de força no futebolista
 - 1.6.1. Importância do treino de força no desempenho e prevenção de lesões
 - 1.6.2. Tipos de treino de força
 - 1.6.3. Quando utilizar o treino da força
 - 1.6.4. Planeamento do treino de força no microциclo



- 1.7. Métodos de quantificação da carga interna e da carga externa de treino
 - 1.7.1. Carga de treino interna e externa do treino
 - 1.7.2. Forma de quantificar a carga interna e a carga externa de treino
 - 1.7.3. Os diferentes tipos de carga em função do microciclo e da sessão
 - 1.7.4. Conclusões no final do treino
- 1.8. Preparação física em ambientes climáticos extremos
 - 1.8.1. O treino do futebolista em Altitude
 - 1.8.2. O treino do jogador de futebol em climas desérticos
 - 1.8.3. O treino do futebolista em climas frios
 - 1.8.4. O treino do futebolista em climas húmidos
- 1.9. Períodos não competitivos
 - 1.9.1. Período de transição entre épocas desportivas
 - 1.9.2. Período de não competição para as Seleções nacionais
 - 1.9.3. Período de não competição para competição nacional comprida
 - 1.9.4. Período de não competição por motivo de saúde
- 1.10. A utilização de sistemas GPS no planeamento e desenvolvimento de tarefas de treino
 - 1.10.1. O que é um sistema GPS? Como funciona e que parâmetros podem ser obtidos?
 - 1.10.2. Que variáveis são utilizadas para classificar as diferentes tarefas de treino?
 - 1.10.3. Como planear as tarefas e os microciclos com base nas variáveis GPS?
 - 1.10.4. O perfil individual do futebolista com base no Modelo de Jogo e nas exigências físicas



A TECH garante-lhe uma aprendizagem dinâmica e centrada nas exigências atuais do desporto, pelo que encontrará um plano de estudos de grande impacto"

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.



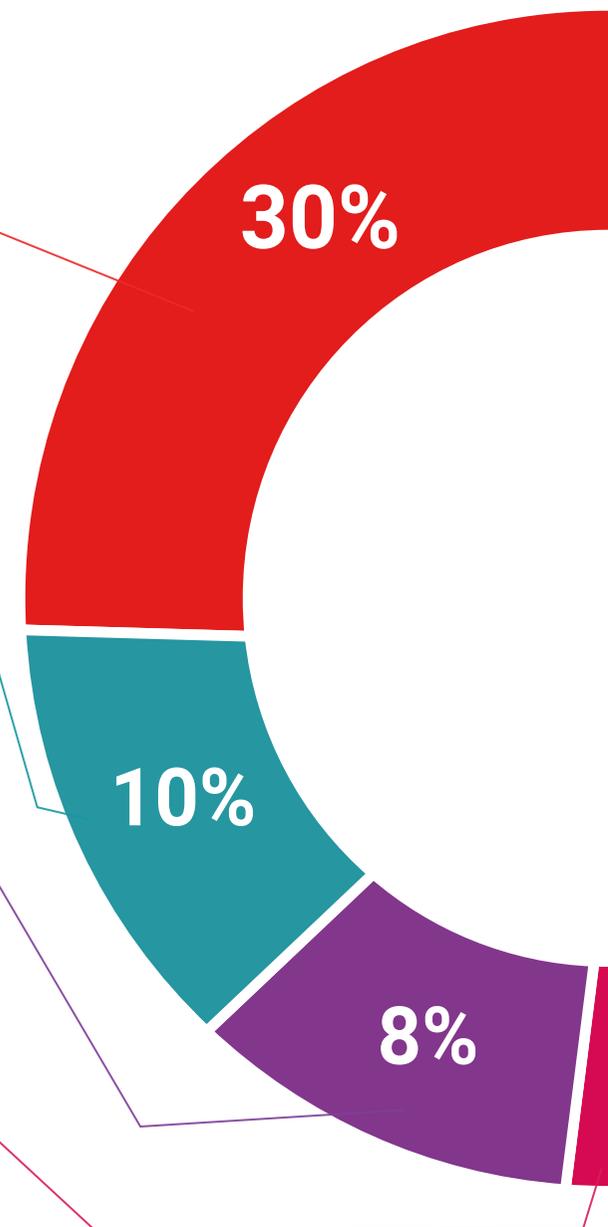
Práticas de aptidões e competências

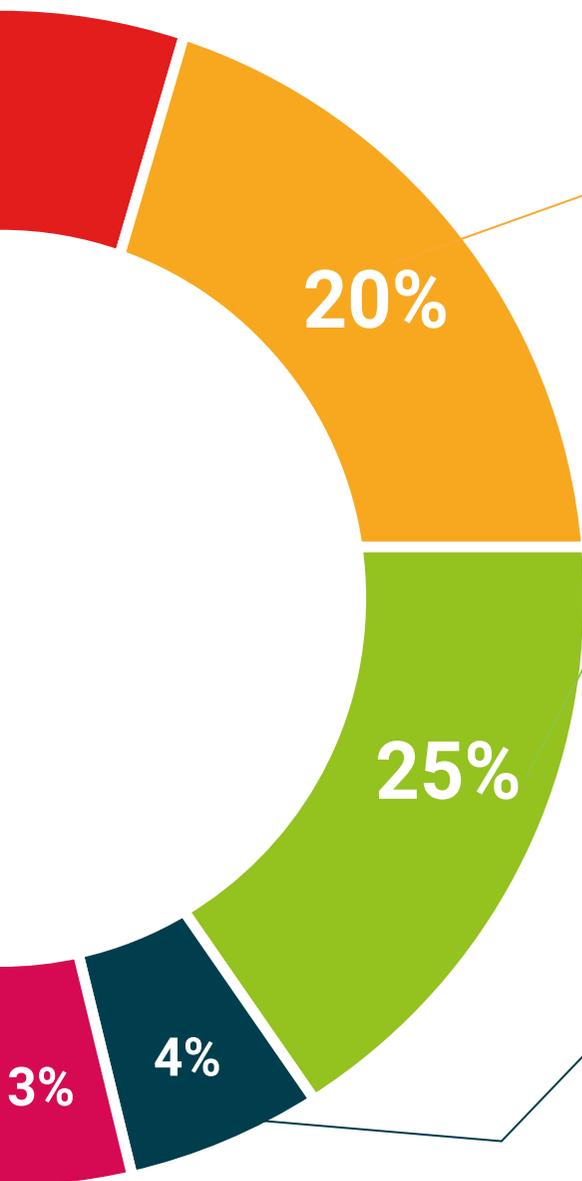
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Preparação Física de Futebolistas garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado do Curso 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 Preparação Física de Futebolistas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** 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 Preparação Física de Futebolistas**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Preparação Física de Futebolistas

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

Curso

Preparação Física de Futebolistas

Reconhecido pela NBA

