

# Mestrado Próprio

## Futebol Profissional

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio

### Futebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-futebol-profissional](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-futebol-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 24*

06

Metodologia

---

*pág. 36*

07

Certificação

---

*pág. 44*

# 01

# Apresentação

O chamado rei dos desportos, o Futebol, continua a crescer tanto do ponto de vista desportivo como económico, o que o torna cada vez mais exigente e competitivo. Perante este cenário, os profissionais que pretendam ingressar nesta indústria necessitam de conhecimentos avançados e atualizados sobre todos os recursos tecnológicos utilizados para melhorar o rendimento, a análise tática e técnica. Por este motivo, a TECH criou uma certificação 100% online que aprofunda as incorporações mais recentes nas metodologias de treino, no planeamento nutricional ou na abordagem das situações psicológicas mais frequentes através de várias técnicas de *coaching*. Tudo isto através de recursos pedagógicos inovadores desenvolvidos por um corpo docente composto por jogadores de elite e por uma equipa técnica de alto nível.



“

*Um Mestrado Próprio que o levará a dominar todos os elementos que compõem o futebol profissional atual a partir das mãos de desportistas no ativo”*

O Futebol ao mais alto nível tem-se caracterizado pela incorporação das últimas tecnologias na procura de melhorar o desempenho das equipas, o campo e o entretenimento dos adeptos deste desporto. Neste ecossistema, a equipa técnica e todos os membros que a compõem mantêm a sua grande relevância graças à incorporação de novas táticas, à melhoria da técnica e à integração dos avanços mais notáveis na nutrição do atleta.

Tudo isto num desporto Profissional, onde é fundamental estar a par das últimas tendências metodológicas em matéria de treino, análise e estudo do jogo ou recrutamento de talentos. Neste sentido, a TECH criou um Mestrado Próprio em Futebol Profissional que reúne, através dos mais avançados recursos pedagógicos, a informação mais atualizada sobre a estrutura dos clubes, a psicologia desportiva, a nutrição desportiva e o planeamento do treino.

Trata-se de um mestrado integral de 1.500 horas, desenvolvido por um corpo docente de alto nível, especialista nesta disciplina devido à sua experiência em clubes de primeira categoria. Desta forma, os alunos obterão uma aprendizagem completa e atualizada através de um ensino que responde às necessidades dos profissionais do setor.

Além disso, graças ao sistema de *Relearning*, baseado na reiteração contínua dos conceitos mais importantes, o aluno poderá reduzir as longas horas de memorização e consolidar os conteúdos de uma forma simples.

Esta é uma oportunidade imbatível de fazer um curso de qualidade e flexível. Os alunos necessitam apenas de um dispositivo eletrónico com ligação à Internet para poderem consultar o plano de estudos deste mestrado a qualquer hora do dia. Uma opção académica cómoda e de vanguarda na sua metodologia.

Este **Mestrado Próprio em Futebol Profissional** 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 Futebol e Atividade Física e do Desporto
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ 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
- ◆ 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



*Graças ao método Relearning, consolidará naturalmente os conceitos-chave do plano de estudos e reduzirá o número de horas de estudo"*

“

*Quer estar atualizado com a tecnologia utilizada atualmente na análise de jogo? Inscreva-se já nesta certificação 100% online"*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor 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 tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Uma opção académica flexível que lhe permite autogerir o seu tempo de estudo e conciliar as suas atividades diárias.*

*Aplique métodos de coesão de pessoal nas suas equipas e melhore o clima no balneário.*



# 02 Objetivos

A TECH concebeu uma certificação cujo principal objetivo é aumentar os conhecimentos sobre o futebol profissional para os alunos que pretendem orientar as suas carreiras neste setor. Para isso, o aluno dispõe da informação mais completa sobre as funções e competências de uma equipa técnica, mas também sobre o funcionamento de um clube de futebol no seu conjunto ou sobre a abordagem das principais lesões desportivas.





“

*Melhorar os seus conhecimentos sobre o aperfeiçoamento da técnica dos jogadores de futebol a partir das categorias de base”*



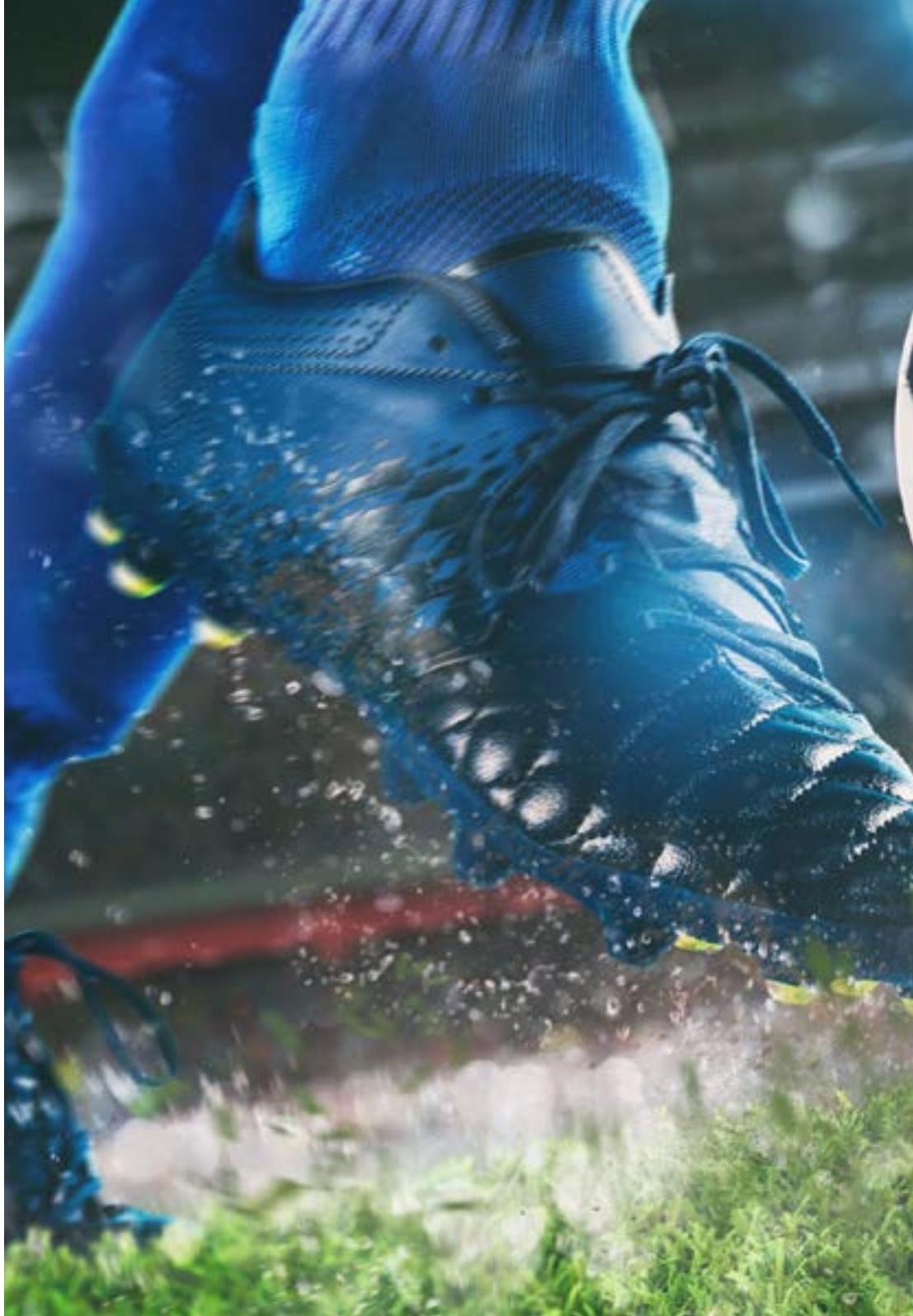
## Objetivos gerais

---

- ◆ 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



*Conceber um plano de treino de futebol do início ao fim utilizando as últimas tendências tecnológicas graças a esta certificação"*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Estrutura e funcionamento de uma equipa de Futebol

- ◆ Conhecer a estrutura organizativa de um clube de Futebol
- ◆ Distinguir os diferentes organismos desportivos
- ◆ Distinguir as funções entre as diferentes secções desportivas e não desportivas

### Módulo 2. Equipa técnica e *coaching*

- ◆ Aprofundar a evolução dos métodos de trabalho da equipa técnica
- ◆ Explicar as diferentes funções desempenhadas pelos diferentes membros do *staff* de uma equipa
- ◆ Aprofundar a figura do guarda-redes e o seu treino
- ◆ Analisar as novas tecnologias utilizadas para a manutenção dos campos de futebol

### Módulo 3. Metodologia do treino

- ◆ Dominar os diferentes exercícios para a manutenção da posse de bola
- ◆ Descrever os diferentes jogos recreativos no domínio do Futebol
- ◆ Classificar as diferentes tarefas num treino
- ◆ Conceber e planear sessões de treino

#### Módulo 4. Preparação Física no Futebol

- ◆ Proporcionar aos alunos uma capacitação específica e especializada através de um suporte científico e prático sobre os diferentes conteúdos da Preparação Física e da 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

#### Módulo 5. Técnica no Futebol

- ◆ Incluir a técnica num modelo de jogo
- ◆ Diferenciar entre aspetos técnicos coletivos e individuais
- ◆ Saber planear sessões de treino com base na técnica
- ◆ Identificar os pormenores técnicos num futebolista profissional
- ◆ Saber para que serve a técnica
- ◆ Dar maior importância à técnica no Futebol de base e profissional



### **Módulo 6. Táticas no Futebol**

- ♦ Dominar os diferentes conceitos táticos
- ♦ Aprofundar os diferentes conceitos para obter uma melhor visão tática
- ♦ Expandir e melhorar os conhecimentos táticos
- ♦ Obter competências táticas e adaptá-las às diferentes situações que surgem no jogo
- ♦ Adquirir um raciocínio tático que lhe permita enfrentar as diferentes situações do jogo, tanto as suas como as do adversário

### **Módulo 7. Análise no Futebol**

- ♦ Conhecer e reconhecer as funções de um analista dentro de uma equipa técnica, bem como os tipos de analistas que existem atualmente
- ♦ Saber analisar individual e coletivamente a sua própria equipa e os adversários
- ♦ Aprender a dar informações sobre o adversário aos jogadores
- ♦ Conhecer as diferentes fases da análise de um jogo: Pré, Durante, Pós e Avaliação final do jogo
- ♦ Aprender a trabalhar com as ferramentas tecnológicas disponíveis atualmente.
- ♦ *Taggear* e reconhecer os diferentes eventos que ocorrem durante um jogo de Futebol

### **Módulo 8. Lesões no Futebol**

- ♦ Conhecer as lesões mais comuns no Futebol Profissional
- ♦ Identificar os fatores extrínsecos e intrínsecos que afetam as lesões
- ♦ Aprofundar a figura e as funções dos médicos, fisioterapeutas e readaptadores desportivos

### **Módulo 9. Psicologia aplicada ao Futebol**

- ♦ Estabelecer e definir de forma clara e concisa o que é a Psicologia Desportiva e a sua utilidade no mundo do Futebol
- ♦ Abordar as variáveis psicológicas mais influentes e moldáveis no Futebol
- ♦ Fornecer ferramentas de gestão de grupos

### **Módulo 10. Nutrição aplicada ao Futebol**

- ♦ Compreender as necessidades e exigências energéticas do atleta, bem como a importância da nutrição para o desempenho desportivo
- ♦ Distinguir os tipos de macronutrientes e micronutrientes e conhecer a sua relevância no Futebol
- ♦ Conhecer as estratégias nutricionais para as diferentes situações do futebolista
- ♦ Desenvolver o raciocínio clínico necessário para o planeamento de planos nutricionais adaptados ao futebolista

# 03

## Competências

Este Mestrado Próprio foi concebido para aumentar as competências e capacidades para se desenvolver com sucesso em clubes e equipas de Futebol de elite, incorporando os últimos avanços tecnológicos nas sessões de treino ou desenvolvendo um excelente planeamento desportivo anual. Desta forma, os alunos poderão progredir num setor exigente, que também requer habilidades de liderança e comunicação que favorecem a gestão de grupos.



“

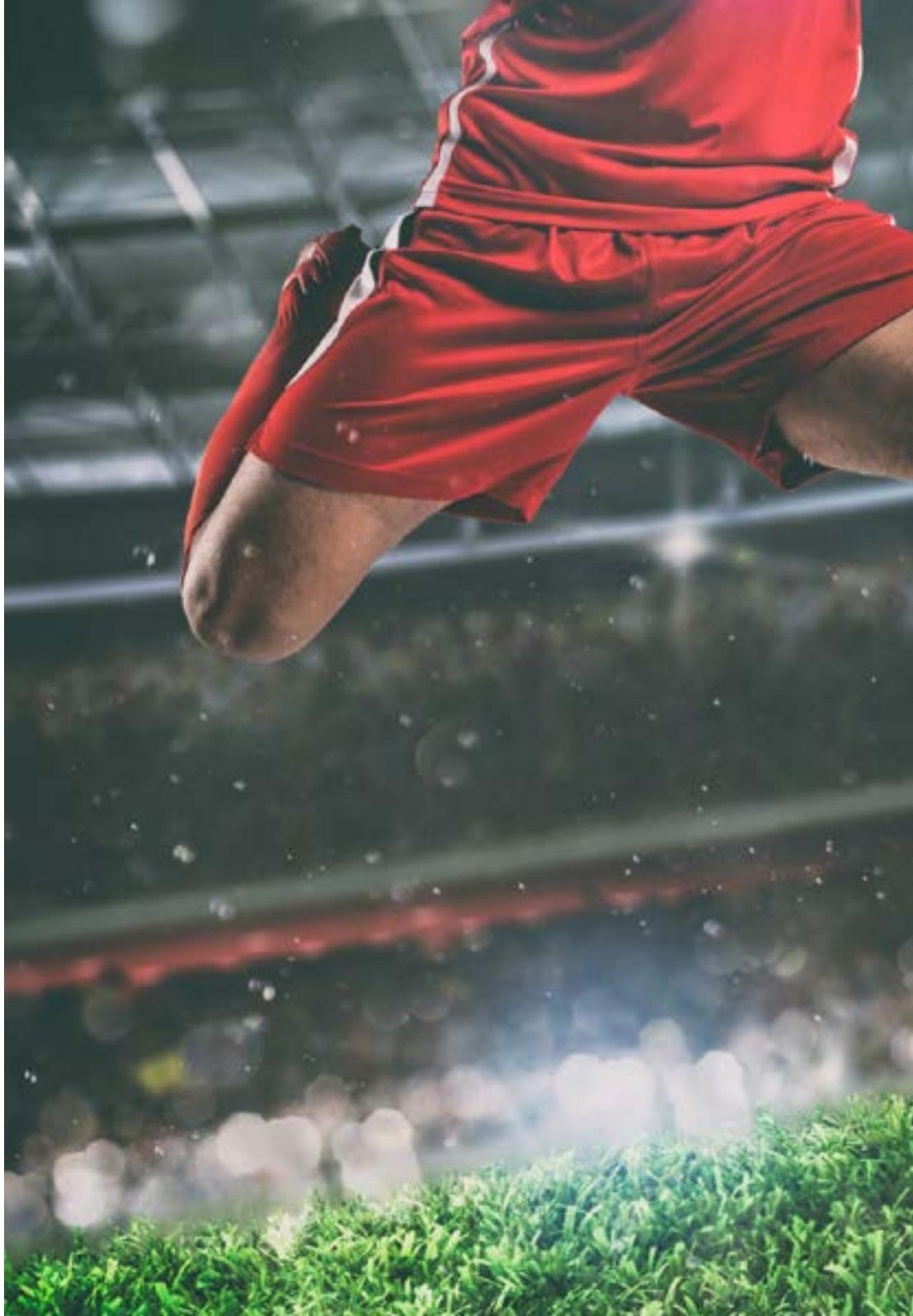
*Aumentar as suas capacidades de comunicar aos seus jogadores decisões técnicas ou informações precisas sobre o adversário"*



## Competências gerais

---

- ◆ Planear a época anual de uma equipa
- ◆ Criar e implementar sessões de treino ao mais alto nível no mundo do Futebol
- ◆ Liderar e gerir situações de crise em equipas de Alta Competição
- ◆ Coordenar todos os membros da equipa técnica, atendendo às suas funções específicas
- ◆ Desenvolver planos nutricionais de acordo com o nível de exigência da competição
- ◆ Incorporar técnicas de *coaching* para a motivação individual e grupal
- ◆ Melhorar as relações entre a equipa técnica e os órgãos superiores do clube





## Competências específicas

---

- ◆ Realizar e interpretar os resultados da análise do jogo
- ◆ Incorporar as novas tecnologias para o estudo tático do adversário
- ◆ Comunicar de forma assertiva as decisões tomadas com os jogadores
- ◆ Implementar as metodologias de treino mais eficazes no cenário futebolístico atual
- ◆ Aperfeiçoar a técnica dos futebolistas
- ◆ Aplicar diferentes soluções táticas aos sistemas de jogo do adversário
- ◆ Inovar nas sessões de trabalho, incorporando o Futebol Recreativo
- ◆ Trabalhar na prevenção de lesões



*Aprofundar o treino invisível e a sua relevância no desempenho do atleta de Alto Rendimento"*

# 04

## Direção do curso

Ao aceder a esta certificação universitária, os alunos terão à sua disposição um plano de estudos avançado sobre o Futebol Profissional, preparado e concebido por um excelente corpo docente composto por jogadores de elite, fisioterapeutas, psicólogos e técnicos ativos com um vasto conhecimento da competição de Alto Rendimento. Além disso, graças à sua proximidade, o aluno poderá resolver todas as dúvidas que possa ter sobre o conteúdo deste mestrado de 12 meses.



“

*Obter a visão mais completa do Futebol Profissional através de jogadores, técnicos e membros do staff dos clubes de elite deste desporto"*

## Direção



### Sr. Ángel Fernández Fernández

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



### Dr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta no Atlético de Madrid Club de Futebol
- ♦ 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 Pontificia 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 Pontificia Comillas
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Fisiiformación



## Professores

### Sr. Milinko Pantic

- ◆ Treinador de futebol
- ◆ Campeão da Liga e da Taça do Rei com o Atlético de Madrid
- ◆ Antigo jogador profissional do Atlético de Madrid, Panionios e AC Le Havre
- ◆ Sr. José Eutimínio Domínguez Allely
- ◆ Analista na empresa GiocaMeglio
- ◆ Treinador de Guarda-Redes nas categorias de base e Regional
- ◆ Treinador Nacional
- ◆ Monitor de Futebol de 11 e Futsal
- ◆ Técnico desportivo Nível

### Dr. Sergio Magro Frías

- ◆ *Scouting* PHsport Agency
- ◆ 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

### Dr. Enrique Mahillo Atienza

- ◆ Preparador físico e Recuperador do Rayo Vallecano
- ◆ Diretor de Personal Training Las Rosas
- ◆ Licenciatura em Ciências da Atividade Física e do Desporto na Universidade Politécnica de Madrid

#### **Sr. José Rodríguez Suárez**

- ◆ Diretivo e Treinador de Futebol
- ◆ Treinador de Futebol em várias categorias do Real Oviedo e do Real Oviedo Feminino
- ◆ Professor de Educação Física na Ensino Primário
- ◆ Certificado em Magistério na Especialidade de Educação Física pela Universidade de Oviedo
- ◆ Certificado em Treinador Nacional Nível III
- ◆ Técnico Superior em *Coaching* Desportivo

#### **Dr. Jontan Giosia Alonso**

- ◆ Treinador do Racing Rioja
- ◆ Scouting do Real Oviedo e do FC Cartagena
- ◆ Treinador no Regional *Sportsk* nos Emirados Árabes
- ◆ Treinador da seleção brasileira no Mundialito da Integração de Madrid
- ◆ Licenciatura em Psicologia pela UNED
- ◆ Licenciatura em Treino de Futebol

#### **Dr. Javier Picó Acosta**

- ◆ Psicólogo desportivo na E-Corp
- ◆ Psicólogo desportivo na Mental Gaming
- ◆ Psicólogo e treinador assistente no Bahía de Mazarrón Basket
- ◆ Colaborador em Psicologia do Desporto no Real Madrid
- ◆ Mestrado em *Coaching* e Psicologia Desportiva pela Universidade Europeia de Madrid
- ◆ Licenciatura em Psicologia
- ◆ Licenciatura em Pedagogia





#### **Dra. Silvia Fernández Lorenzo**

- ◆ Nutricionista e Dietista no Avilés Industrial
- ◆ Ex-futebolista Profissional
- ◆ Licenciada em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade Europeia Miguel de Cervantes
- ◆ Curso de Especialização em Nutrição em Patologia Digestiva pelo CEAN Group
- ◆ Membro da Associação de Dietistas-Nutricionistas do Futebol Espanhol

#### **Dr. Alejandro Rodríguez Rodríguez**

- ◆ Treinador da equipa feminina do Real Oviedo
- ◆ Professor do Ensino Secundário
- ◆ Engenheiro industrial na Urbaser
- ◆ Técnico do CD Mosconia
- ◆ Técnico das categorias inferiores do Real Oviedo
- ◆ Diretor da cadeia de equipas da U.D. Pájara Playas de Jandía
- ◆ Treinador da seleção asturiana sub-16
- ◆ Licenciado em Engenharia Técnica Industrial
- ◆ Mestrado em Prevenção de Riscos Laborais
- ◆ Mestrado em Formação de Professores

#### **Dr. Enrique Mahillo Atienza**

- ◆ Preparador e Recuperador Físico do Rayo Vallecano
- ◆ Diretor de Personal Training Las Rosas
- ◆ Licenciado em Ciências da Atividade Física e do Desporto pela Universidade Politécnica de Madrid

05

# Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Mestrado Próprio reúne em 12 meses os conteúdos mais recentes sobre o Futebol Profissional, abordando com material didático inovador as tendências da tática do jogo, o aperfeiçoamento da técnica ou a metodologia do treino. Tudo, além disso, com uma Biblioteca Virtual que contém numerosos conteúdos pedagógicos adicionais, disponíveis 24 horas por dia, a partir de um dispositivo eletrónico com ligação à Internet.



“

*Tem à sua disposição recursos multimédia que o ajudarão a aprender as metodologias de treino mais eficazes utilizadas no Futebol Profissional atual”*

## Módulo 1. Estrutura e funcionamento de uma equipa de Futebol

- 1.1. Como se organiza um clube de Futebol
  - 1.1.1. O que se entende por clube de Futebol
  - 1.1.2. Como surgem os clubes de Futebol
  - 1.1.3. Tipos de clubes
  - 1.1.4. Clubes mais emblemáticos
- 1.2. O Presidente e o Conselho de Administração
  - 1.2.1. Como é constituído
  - 1.2.2. Tipos de conselhos de administração
  - 1.2.3. Cargos e funções
  - 1.2.4. Os sócios um clube de Futebol
- 1.3. Organigrama desportivo
  - 1.3.1. Membros do clube
  - 1.3.2. Está separado do resto do clube?
  - 1.3.3. Os embaixadores desportivos de um clube
  - 1.3.4. Outros desportos que fazem parte do clube
- 1.4. Diretor desportivo
  - 1.4.1. O que é um diretor desportivo?
  - 1.4.2. Funções
  - 1.4.3. Negociações
  - 1.4.4. Responsáveis
- 1.5. Secretariado técnico
  - 1.5.1. Em que é que se distingue do Diretor Desportivo?
  - 1.5.2. Quem são os seus membros
  - 1.5.3. As suas funções
  - 1.5.4. Boa harmonia entre os diferentes departamentos
- 1.6. Coordenador do Futebol de base
  - 1.6.1. Qual a sua função?
  - 1.6.2. Metodologia no Futebol de base
  - 1.6.3. Lidar com os jogadores e o seu ambiente
  - 1.6.4. Acompanhamento dos jogadores fora do clube

- 1.7. Imprensa
  - 1.7.1. O que é e para que serve o departamento de imprensa?
  - 1.7.2. Quem constitui o departamento de imprensa?
  - 1.7.3. A importância para o clube
  - 1.7.4. O controlo sobre todos os membros do clube
- 1.8. Segurança
  - 1.8.1. A segurança num clube de Futebol
  - 1.8.2. De que é responsável a segurança num clube?
  - 1.8.3. Medidas de segurança nos recintos
  - 1.8.4. Segurança privada para os membros do clube
- 1.9. Roupeiros e jardineiros
  - 1.9.1. Quem é o roupeiro?
  - 1.9.2. De que é responsável o roupeiro de um clube?
  - 1.9.3. Os jardineiros
  - 1.9.4. Novas tecnologias para a manutenção dos campos de futebol
- 1.10. Outros trabalhadores não desportivos
  - 1.10.1. Administradores
  - 1.10.2. Funcionários de lojas oficiais
  - 1.10.3. Assistentes
  - 1.10.4. Trabalhadores do estádio no dia do jogo

## Módulo 2. Equipa técnica e *coaching*

- 2.1. Treinador
  - 2.1.1. Como ser treinador
  - 2.1.2. Tipos de treinadores de acordo com a forma como gerem a equipa
  - 2.1.3. O treinador como peça do conjunto da equipa técnica
  - 2.1.4. O que faz um treinador quando não tem equipa
- 2.2. Segundo treinador
  - 2.2.1. Como escolher o segundo treinador?
  - 2.2.2. Funções que desempenha
  - 2.2.3. O segundo treinador está mais próximo dos futebolistas
  - 2.2.4. Casos chamativos de segundos treinadores

- 2.3. Treinador de guarda-redes
  - 2.3.1. A importância de um bom treinador de guarda-redes
  - 2.3.2. Suas funções
  - 2.3.3. Trabalho individual com os guarda-redes
  - 2.3.4. Outras funções da equipa técnica
- 2.4. Delegado de equipa
  - 2.4.1. O que é um delegado de equipa?
  - 2.4.2. Diferenças em relação ao delegado de campo
  - 2.4.3. Delegado próprio ou de clube?
  - 2.4.4. Principais funções
- 2.5. Preparador físico
  - 2.5.1. Competências do preparador físico
  - 2.5.2. Sem preparador físico, não há futebol
  - 2.5.3. A evolução do método de trabalho
  - 2.5.4. Tipos de preparadores físicos
- 2.6. Analistas/olheiros
  - 2.6.1. O que é um analista e quais são as suas funções?
  - 2.6.2. O *Scout* numa equipa técnica
  - 2.6.3. Diferenças entre o Analista e o *Scout*
  - 2.6.4. A simbiose entre estes dois profissionais e a equipa técnica
- 2.7. Equipa médica
  - 2.7.1. A importância de uma equipa médica num clube
  - 2.7.2. Componentes da equipa médica
  - 2.7.3. Nem tudo pode ser tratado no clube
  - 2.7.4. Seguro médico para um clube de futebol
- 2.8. Psicólogos
  - 2.8.1. O que faz um psicólogo numa equipa de futebol?
  - 2.8.2. Trabalhar com os jogadores e *staff*
  - 2.8.3. Trabalhar com a restante equipa
  - 2.8.4. Como escolher o psicólogo

- 2.9. *Coaching*
  - 2.9.1. Introdução ao *Coaching*
  - 2.9.2. *Coaching* individual
  - 2.9.3. *Coaching* de equipas
  - 2.9.4. *Coaching* sistémico
- 2.10. Cultura de grupo entre os membros do *staff*
  - 2.10.1. Métodos de coesão entre os membros
  - 2.10.2. A ideia de jogo comum é importante
  - 2.10.3. A lealdade como elemento fundamental
  - 2.10.4. O idioma é um obstáculo?

### Módulo 3. Metodologia do treino

- 3.1. O sistema de treino
  - 3.1.1. Fundamentos teóricos
  - 3.1.2. O jogo como uma soma de estruturas
  - 3.1.3. Planeamento, design e execução
  - 3.1.4. Avaliação e controlo do treino
- 3.2. Elementos do sistema de treino
  - 3.2.1. Fundamentos do jogo coletivo
  - 3.2.2. O jogador como centro do processo
  - 3.2.3. Tendências metodológicas
  - 3.2.4. Aspeto psicológico
- 3.3. Classificação das diferentes tarefas
  - 3.3.1. Como classificamos as diferentes tarefas
  - 3.3.2. Tarefas ofensivas
  - 3.3.3. Tarefas defensivas
  - 3.3.4. Tarefas mistas
- 3.4. Circuitos e tarefas analíticas
  - 3.4.1. Para que servem?
  - 3.4.2. Tipos
  - 3.4.3. Ações sem a bola como protagonista
  - 3.4.4. Ações com a bola

- 3.5. Exercícios de posse de bola
  - 3.5.1. O que são e que tipos existem?
  - 3.5.2. Posse não estruturada
  - 3.5.3. Posse com subestruturas
  - 3.5.4. Jogos de pressão. Momento sem bola
- 3.6. Jogos condicionados
  - 3.6.1. Jogos condicionados sem finalização
  - 3.6.2. Jogos condicionados com finalização
  - 3.6.3. Macroestruturas de confronto
  - 3.6.4. Jogos de posição vs. Jogos de progressão
- 3.7. Ações combinadas
  - 3.7.1. Tipos de evoluções. Finalidade
  - 3.7.2. Circuitos de passe. Figuras técnicas
  - 3.7.3. Figuras técnicas com momento e subestrutura
  - 3.7.4. Automatismos coletivos
- 3.8. Jogos lúdicos
  - 3.8.1. O que é que entendemos por jogo lúdico no Futebol
  - 3.8.2. Manutenção
  - 3.8.3. Círculos lúdicos
  - 3.8.4. Tarefas recreativas
- 3.9. Jogos
  - 3.9.1. Jogos condicionados
  - 3.9.2. Jogos modificados
  - 3.9.3. Papéis contestados. Simulações
  - 3.9.4. Jogos reduzidos
- 3.10. Marcadores de desempenho
  - 3.10.1. O que são marcadores de desempenho?
  - 3.10.2. Para que são utilizados
  - 3.10.3. Tipos de marcadores
  - 3.10.4. Tecnologia de avanço das medições



## Módulo 4. Preparação Física no Futebol

- 4.1. Preparação física e Desempenho Desportivo
  - 4.1.1. Preparação física, aptidão física e treino desportivo
  - 4.1.2. Diferenças entre a preparação física geral e a preparação física específica no Futebol
  - 4.1.3. Capacidades físicas básicas determinantes no Futebol
  - 4.1.4. Momentos da época em que se deve trabalhar as capacidades físicas determinantes no Futebol
- 4.2. Capacidades físicas básicas no futebol. Métodos de treino
  - 4.2.1. A força e os seus tipos mais importantes no Futebol
  - 4.2.2. A resistência e os seus tipos mais importantes no Futebol
  - 4.2.3. A velocidade e os seus tipos mais importantes no Futebol
  - 4.2.4. A flexibilidade no Futebol
- 4.3. Planeamento desportivo anual no futebol
  - 4.3.1. Mesociclo, Macroциclo, Microциclo e Sessão
  - 4.3.2. A Pré-temporada
  - 4.3.3. A Época
  - 4.3.4. A semana de competição e os seus diferentes tipos
- 4.4. A estrutura de uma sessão de treino em relação à preparação Física
  - 4.4.1. A sessão de treino e as suas partes
  - 4.4.2. O aquecimento e os diferentes tipos
  - 4.4.3. A parte principal da sessão
  - 4.4.4. A parte final da sessão ou relaxamento
- 4.5. Metodologias de treino da preparação física no Futebol
  - 4.5.1. Preparação física analítica
  - 4.5.2. Preparação física integrada
  - 4.5.3. O microциclo estruturado
  - 4.5.4. Periodização tática

- 4.6. Treino de força no futebolista
  - 4.6.1. Importância do treino de força no desempenho e prevenção de lesões
  - 4.6.2. Tipos de treino de força
  - 4.6.3. Quando utilizar o treino da força
  - 4.6.4. Planeamento do treino de força no microciclo
- 4.7. Métodos de quantificação da carga interna e da carga externa de treino
  - 4.7.1. Carga de treino interna e externa do treino
  - 4.7.2. Forma de quantificar a carga interna e a carga externa de treino
  - 4.7.3. Os diferentes tipos de carga em função do microciclo e da sessão
  - 4.7.4. Conclusões no final do treino
- 4.8. Preparação física em ambientes climáticos extremos
  - 4.8.1. O treino do futebolista em Altitude
  - 4.8.2. O treino do jogador de futebol em climas desérticos
  - 4.8.3. O treino do futebolista em climas frios
  - 4.8.4. O treino do futebolista em climas húmidos
- 4.9. Períodos não competitivos
  - 4.9.1. Período de transição entre épocas desportivas
  - 4.9.2. Período de não competição para as Seleções nacionais
  - 4.9.3. Período de não competição para competição nacional comprida
  - 4.9.4. Período de não competição por motivo de saúde
- 4.10. A utilização de sistemas GPS no planeamento e desenvolvimento de tarefas de treino
  - 4.10.1. O que é um sistema GPS? Como funciona e que parâmetros podem ser obtidos?
  - 4.10.2. Que variáveis são utilizadas para classificar as diferentes tarefas de treino?
  - 4.10.3. Como planear as tarefas e os microciclos com base nas variáveis GPS?
  - 4.10.4. O perfil individual do futebolista com base no Modelo de Jogo e nas exigências físicas

## Módulo 5. Técnica no futebol

- 5.1. A técnica. Antecedentes
  - 5.1.1. Aspetos gerais da técnica
  - 5.1.2. Tipos de técnicas
  - 5.1.3. Evolução da técnica
  - 5.1.4. Técnicas/Táticas
- 5.2. Técnica Individual ataque
  - 5.2.1. Drible
  - 5.2.2. Remate
  - 5.2.3. Condução
  - 5.2.4. Controlo
- 5.3. Técnica Individual defesa
  - 5.3.1. Tackle
  - 5.3.2. Desmarcação
  - 5.3.3. Carga
  - 5.3.4. Interceção
- 5.4. Técnica coletiva ataque
  - 5.4.1. Passe
  - 5.4.2. Parede
  - 5.4.3. Mudança de direção
  - 5.4.4. Bloqueio
- 5.5. Técnica coletiva defesa
  - 5.5.1. Duelos aéreos
  - 5.5.2. Temporizações
  - 5.5.3. Pressão do Amago
  - 5.5.4. Bloqueio defensivo
- 5.6. Técnica no futebol de base
  - 5.6.1. Pré-Benjamín/Benjamín
  - 5.6.2. Alevín
  - 5.6.3. Infantil
  - 5.6.4. Cadete

- 5.7. Como introduzir a técnica no modelo de jogo?
    - 5.7.1. Quais são os meus jogadores?
    - 5.7.2. Aspetos técnicos prioritários
    - 5.7.3. Fase de ataque
    - 5.7.4. Fase de defesa
  - 5.8. Como planejar o treino com base na técnica?
    - 5.8.1. Planeamento anual
    - 5.8.2. Planeamento durante as pausas
    - 5.8.3. Planeamento semanal
    - 5.8.4. Planeamento de sessões
  - 5.9. Qual é a importância da técnica no alto rendimento?
    - 5.9.1. Conceito de desempenho
    - 5.9.2. Objetivos e características
    - 5.9.3. Fases
    - 5.9.4. Desenvolvimento e aplicação
  - 5.10. Identificar os pormenores técnicos num futebolista profissional
    - 5.10.1. Características do jogador completo
    - 5.10.2. O treino invisível
    - 5.10.3. Fatores internos e externos que afetam o futebolista
    - 5.10.4. O talento individual ao serviço do grupo
- 
- 6.3. Princípios defensivos
    - 6.3.1. Definição
    - 6.3.2. Individuais
    - 6.3.3. Coletivos
    - 6.3.4. Treino
  - 6.4. Fatores que influenciam o jogo
    - 6.4.1. Antropométricos e motores
    - 6.4.2. Psicológicos e psicossociais
    - 6.4.3. Biológicos e cognitivos
    - 6.4.4. Estratégicos e comunicacionais
  - 6.5. Sistemas de jogo
    - 6.5.1. Características e evolução de cada sistema
    - 6.5.2. Vantagens e desvantagens cada sistema
    - 6.5.3. Conceitos defensivos e complementos defensivos
    - 6.5.4. Conceitos defensivos e complementos defensivos
  - 6.6. Situações de jogo
    - 6.6.1. Situações ofensivas
    - 6.6.2. Situações defensivas
    - 6.6.3. Transição ataque-defesa
    - 6.6.4. Transição defesa-ataque
  - 6.7. Princípios táticos de combate e neutralização
    - 6.7.1. Definição
    - 6.7.2. Individuais
    - 6.7.3. Coletivos
    - 6.7.4. Treino
  - 6.8. Modelo de jogo
    - 6.8.1. Ideia de jogo Marcas de identidade do treinador
    - 6.8.2. Fatores que influenciam a criação do modelo de jogo
    - 6.8.3. Tipos de modelos de jogo
    - 6.8.4. Desenvolvimento e especificidades de "MI" do modelo de jogo
- 
- 6.1. A tática e a estratégia são a mesma coisa? Quadro teórico
    - 6.1.1. Definição de conceitos básicos
    - 6.1.2. Princípios fundamentais do jogo
    - 6.1.3. Diferentes variantes táticas
    - 6.1.4. Diferenças e semelhanças
  - 6.2. Princípios ofensivos
    - 6.2.1. Definição
    - 6.2.2. Individuais
    - 6.2.3. Coletivos
    - 6.2.4. Treino

## Módulo 6. Táticas no futebol

- 6.9. Periodização tática
  - 6.9.1. Princípios metodológicos
  - 6.9.2. Morfociclo e sub-dinâmica dos padrões
  - 6.9.3. Evolução dos morfociclos no decurso de uma época
  - 6.9.4. Criação de tarefas a partir da periodização tática
- 6.10. Estratégia Ações com a bola parada
  - 6.10.1. Estratégia ofensiva
  - 6.10.2. Estratégia defensiva
  - 6.10.3. Treino ações com a bola parada
  - 6.10.4. Seleção de ações de acordo com o tipo de futebolista

## Módulo 7. Análise no Futebol

- 7.1. Análise da equipa própria
  - 7.1.1. Análise do Plano Micro
  - 7.1.2. Papéis Funcionais
  - 7.1.3. Análise do Plano Meso
  - 7.1.4. Análise do Plano Macro
- 7.2. Análise do treino e da intervenção da equipa técnica
  - 7.2.1. Análise da Sessão
  - 7.2.2. Análise da Tarefa
  - 7.2.3. Intervenções Dinâmicas
  - 7.2.4. Intervenções Estáticas
- 7.3. Análise individual e coletiva da equipa adversária
  - 7.3.1. Determinação dos aspetos a observar
  - 7.3.2. Relatórios individuais
  - 7.3.3. Relatórios de Grupos e/ou Equipas
  - 7.3.4. Seleção de Conteúdo e Influência no Plano de Jogo
- 7.4. Influência do adversário nas tarefas de treino
  - 7.4.1. Introdução do conteúdo nas tarefas de treino
  - 7.4.2. Como coordenar o desempenho da equipa técnica?
  - 7.4.3. Como lidar com as subfases do jogo?
  - 7.4.4. *Feedback* do treino
- 7.5. Transmissão da análise do adversário ao jogador durante o microciclo
  - 7.5.1. Que conteúdos queremos transmitir?
  - 7.5.2. Em que tipo de microciclo ou estrutura semanal me encontro?
  - 7.5.3. Como distribuo os conteúdos dentro do microciclo?
  - 7.5.4. Ferramentas de transmissão
- 7.6. Análise antes e durante o jogo
  - 7.6.1. Seleção e Programação de Conteúdos
  - 7.6.2. Ferramentas de transmissão
  - 7.6.3. Recolha e troca de Informação Durante o Jogo
  - 7.6.4. Análise e Transmissão de Informação Durante o Intervalo
- 7.7. Análise pós-jogo e avaliação final
  - 7.7.1. Análise do comportamento próprio e do adversário
  - 7.7.2. O que, quando e como transmito os conteúdos?
  - 7.7.3. Avaliação contínua da equipa
  - 7.7.4. Avaliação contínua da competição
- 7.8. Departamento de análise e de análise métrica dos dados
  - 7.8.1. Implementação do serviço de análise
  - 7.8.2. A Abordagem de alamar
  - 7.8.3. Base de Dados
  - 7.8.4. Critérios de seleção de Dados
- 7.9. Processos audiovisuais
  - 7.9.1. Conceito de gravação e O que é que se grava?
  - 7.9.2. Uso das gravações e O que é o vídeo?
  - 7.9.3. Plano
  - 7.9.4. Linguagem de Comunicação
- 7.10. *Tagging* e classificação de eventos
  - 7.10.1. Conceito
  - 7.10.2. *Event Data* e Que dados podeos encontrar?
  - 7.10.3. Estrutura do *Tagging*
  - 7.10.4. Tipos de eventos baseados em momentos do jogo



## Módulo 8. Lesões no Futebol

- 8.1. Lesões desportivas
  - 8.1.1. Conceito de lesão vs. lesão desportiva
  - 8.1.2. Quando é que um futebolista se lesiona?
  - 8.1.3. Quem determina que um futebolista está lesionado?
  - 8.1.4. Alta médica, Alta desportiva e Alta Competitiva
- 8.2. Tipos de lesões e seu tratamento
  - 8.2.1. Lesões musculares
  - 8.2.2. Lesões dos ligamentos
  - 8.2.3. Lesões dos tendões
  - 8.2.4. Lesões das articulações e dos ossos
- 8.3. A equipa médica e os seus objetivos com um futebolista lesionado
  - 8.3.1. O médico
  - 8.3.2. O fisioterapeuta
  - 8.3.3. O terapeuta de reabilitação desportiva
  - 8.3.4. O preparador físico e o treinador
- 8.4. As lesões mais frequentes no futebol
  - 8.4.1. Lesões nos isquiotibiais
  - 8.4.2. Entorses e zonas mais afetadas
  - 8.4.3. Lesões do joelho e seus tipos
  - 8.4.4. Lesões do quadríceps
- 8.5. Porque é que um futebolista se lesiona? As causas mais frequentes
  - 8.5.1. Fatores intrínsecos do futebolista
  - 8.5.2. Fatores extrínsecos do futebolista
  - 8.5.3. Outros fatores
  - 8.5.4. Incidência da lesão
- 8.6. Recidivas de lesões e suas possíveis causas
  - 8.6.1. O que é uma recidiva?
  - 8.6.2. A recidiva pode ser evitada?
  - 8.6.3. Quais são as causas mais comuns de recorrência?
  - 8.6.4. Como é que sabemos se agora está tudo bem?

- 8.7. Reabilitação físico-desportiva e suas fases de um futebolista lesionado
  - 8.7.1. Fases
  - 8.7.2. Recuperação Funcional Desportiva
  - 8.7.3. Recuperação Física Desportiva
  - 8.7.4. Retreinamento Desportivo
- 8.8. Retreinamento ao esforço
  - 8.8.1. O que é o retreinamento do esforço?
  - 8.8.2. Como controlar o retreinamento do esforço?
  - 8.8.3. Quais são os parâmetros ou testes que temos em conta para avaliar a condição física do futebolista?
  - 8.8.4. As sensações do futebolista são importantes
- 8.9. Regresso ao desempenho de um futebolista lesionado
  - 8.9.1. Aspetos a ter em conta na reintegração do futebolista no grupo
  - 8.9.2. Primeiros passos
  - 8.9.3. Reintegração no grupo
  - 8.9.4. Exemplo de planeamento do regresso à competição
- 8.10. Prevenção de lesões no futebolista
  - 8.10.1. Prevenção das lesões mais frequentes
  - 8.10.2. Importância da força na prevenção de lesões
  - 8.10.3. Quando e como realizar um protocolo de prevenção de lesões?
  - 8.10.4. O trabalho do futebolista fora da equipa na prevenção de lesões

## Módulo 9. Psicologia aplicada ao Futebol

- 9.1. Psicologia do desporto
  - 9.1.1. O que é a Psicologia?
  - 9.1.2. Diferenças entre a psicologia "tradicional" e a psicologia do desporto
  - 9.1.3. Estrutura do trabalho psicológico
  - 9.1.4. Desejos vs. Necessidades
- 9.2. Necessidades psicológicas no Futebol
  - 9.2.1. Principais variáveis a trabalhar
  - 9.2.2. Mediação de conflitos
  - 9.2.3. Trabalho multidisciplinar no Futebol
  - 9.2.4. Treino invisível

- 9.3. Construção de equipas
  - 9.3.1. Grupo vs. Equipamento
  - 9.3.2. Identidade
  - 9.3.3. Estrutura
  - 9.3.4. Coesão Grupal
- 9.4. Estabelecimento de objetivos e funções dentro de uma equipa
  - 9.4.1. Objetivos SMART
  - 9.4.2. Objetivos Grupais e Individuais
  - 9.4.3. Quem atribui as funções dentro da equipa?
  - 9.4.4. Motivação e papel
- 9.5. Atenção e concentração no Futebol
  - 9.5.1. O que é a Atenção?
  - 9.5.2. O que é a Concentração?
  - 9.5.3. Influência da Ativação
  - 9.5.4. Focos de atenção no Futebol
- 9.6. Liderança
  - 9.6.1. O que é ser um líder?
  - 9.6.2. Tipos de Liderança nos jogadores
  - 9.6.3. Tipos de Liderança nos treinadores
  - 9.6.4. Liderança Transformacional
- 9.7. Avaliação de uma equipa de Futebol como grupo
  - 9.7.1. Dinâmicas de grupo
  - 9.7.2. Sociograma
  - 9.7.3. Motorgrama
  - 9.7.4. Extração de dados e conclusões
- 9.8. Psicologia Desportiva no Futebol de base
  - 9.8.1. Capacitação ou Competição?
  - 9.8.2. Capacitação do país
  - 9.8.3. Trabalho de valores
  - 9.8.4. Rotação de papéis

- 9.9. Psicologia desportiva no alto rendimento
  - 9.9.1. Modelo cíclico de Worchel
  - 9.9.2. Autoconhecimento do jogador
  - 9.9.3. Trabalho com o jogador lesionado
  - 9.9.4. A reforma no desporto profissional
- 9.10. Trabalho psicológico do treinador
  - 9.10.1. Normas e regras
  - 9.10.2. Comunicação
  - 9.10.3. Tratamento individual com os jogadores
  - 9.10.4. Trabalho com o jogador lesionado

## Módulo 10. Nutrição aplicada ao Futebol

- 10.1. Necessidades energéticas e composição corporal
  - 10.1.1. Balanço energético
  - 10.1.2. Gasto energético em treinos e jogos
  - 10.1.3. Composição corporal do futebolista
  - 10.1.4. Avaliação da composição corporal
- 10.2. Macronutrientes e micronutrientes
  - 10.2.1. Carboidratos
  - 10.2.2. Proteínas
  - 10.2.3. Gorduras
  - 10.2.4. Vitaminas e minerais
- 10.3. Hidratação e perdas de líquidos
  - 10.3.1. Equilíbrio hídrico
  - 10.3.2. Ingestão de líquidos e estratégias
  - 10.3.3. Perdas de líquidos
  - 10.3.4. Hidratação nos treinos e nos jogos
- 10.4. Nutrição durante o período de competição
  - 10.4.1. Nutrição diária do futebolista
  - 10.4.2. Exigências dos treinos
  - 10.4.3. Exigências de jogos
  - 10.4.4. Planeamento nutricional
- 10.5. Nutrição antes do jogo
  - 10.5.1. Macronutrientes e líquidos
  - 10.5.2. Refeição antes do jogo
  - 10.5.3. *Timing*
  - 10.5.4. Ajudas ergonómicas
- 10.6. Nutrição pós-jogo
  - 10.6.1. Macronutrientes e líquidos
  - 10.6.2. Refeição pós-jogo
  - 10.6.3. *Timing*
  - 10.6.4. Ajudas ergonómicas
- 10.7. Nutrição do jogador lesionado
  - 10.7.1. Macronutrientes e micronutrientes importantes
  - 10.7.2. Necessidades energéticas
  - 10.7.3. Suplementos e ajudas ergogénicas
  - 10.7.4. Planeamento nutricional
- 10.8. Nutrição durante o período de férias
  - 10.8.1. Distribuição de macronutrientes
  - 10.8.2. Micronutrientes e ajudas ergogénicas
  - 10.8.3. Necessidades energéticas
  - 10.8.4. Planeamento nutricional
- 10.9. Suplementos e ajudas ergogénicas
  - 10.9.1. Classificação e segurança
  - 10.9.2. Alimentos desportivos e suplementos
  - 10.9.3. Ajudas ergogénicas com efeito instantâneo
  - 10.9.4. Ajudas ergogénicas com efeito crónico
- 10.10. Situações especiais
  - 10.10.1. Considerações sobre futebol feminino
  - 10.10.2. Jogadores jovens
  - 10.10.3. Futebol e calor
  - 10.10.4. Planeamento nutricional nas viagens

06

# 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.



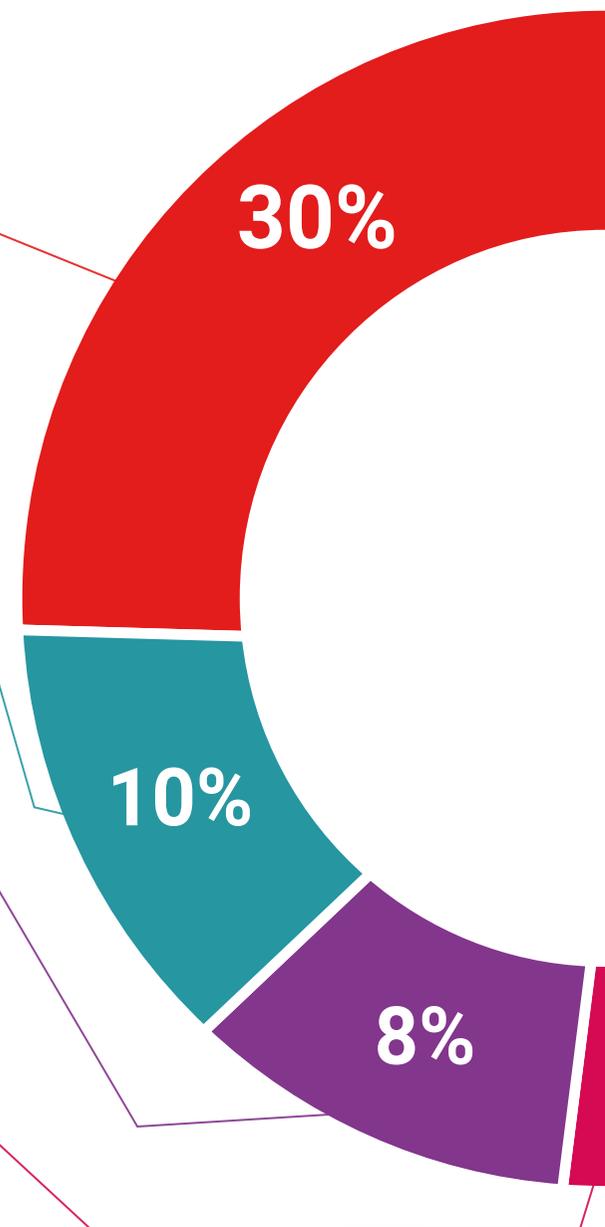
#### Práticas de aptidões e competências

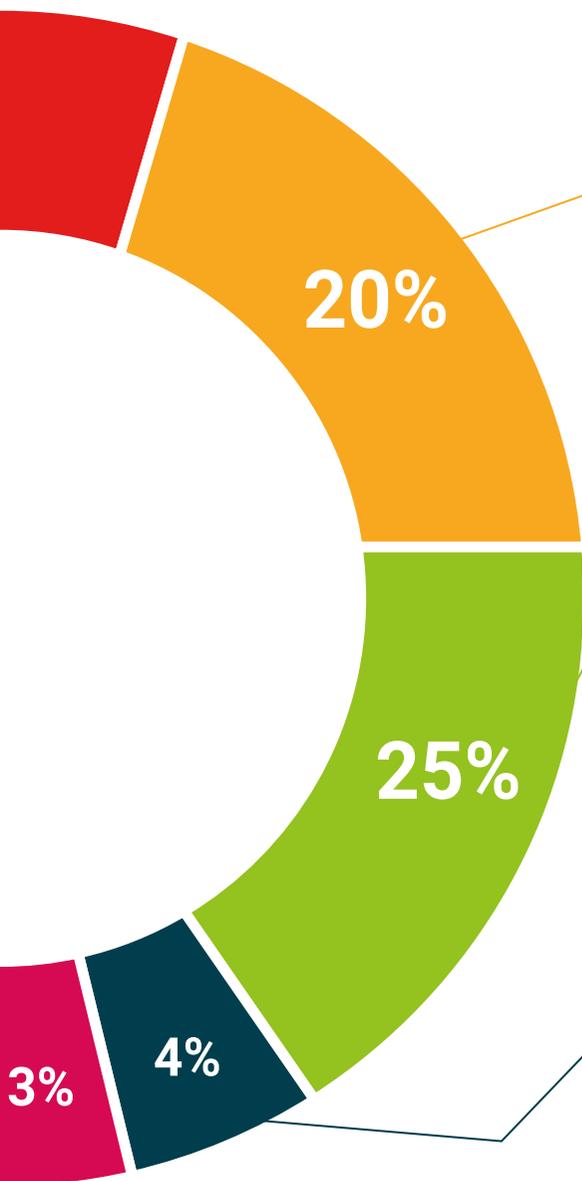
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Futebol Profissional garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em Futebol Profissional** 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 **Mestrado Próprio** 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: **Mestrado Próprio em cccECTS: 60**

Carga horária: **1500 horas**

**Reconhecido pela NBA**



**tech** universidade tecnológica

Concede o presente  
**CERTIFICADO**  
a

Sr./Sra. \_\_\_\_\_, com o documento de identificação nº \_\_\_\_\_  
Por ter concluído e acreditado com sucesso o

**MESTRADO PRÓPRIO**  
em  
**Futebol Profissional**

Este é um certificado atribuído por esta Universidade, reconhecido por 60 ECTS e equivalente a 1500 horas, com data de início a dd/mm/aaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública a partir de 28 de junho de 2018.

A 17 de junho de 2020

*Tere Guevara Navarro*  
Prof. Tere Guevara Navarro  
Reitora

Unidade Oficial  
Online da NBA

código único TECH: AFWORZ3S | techinstitute.com/titulos

**Mestrado Próprio em Futebol Profissional**

Tipologia	ECTS
Obrigatória (OB)	60
Opção (OP)	0
Estágio (PR)	0
Tese de Mestrado	0
<b>Total</b>	<b>60</b>

Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
1º	Estrutura e funcionamento de uma equipa de Futebol	6	OB
1º	Equipa técnica e coaching	6	OB
1º	Metodologia do treino	6	OB
1º	Preparação Física no Futebol	6	OB
1º	Técnica no Futebol	6	OB
1º	Táticas no Futebol	6	OB
1º	Análise no Futebol	6	OB
1º	Lesões no Futebol	6	OB
1º	Psicologia aplicada ao Futebol	6	OB
1º	Nutrição aplicada ao Futebol	6	OB

*Tere Guevara Navarro*  
Dra. Tere Guevara Navarro  
Reitora

**tech** universidade tecnológica

\*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 qualificação  
desenvolvimento site

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**

Futebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Futebol Profissional

Reconhecido pela NBA

