

Curso

Preparação Física de Jogadores de Futebol

Reconhecido pela NBA





Curso

Preparação Física de Jogadores de Futebol

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 semanas**
- » Certificado: **TECH Universidade Tecnológica**
- » Dedicção: **16h/semana**
- » Horário: **no seu próprio ritmo**
- » Provas: **online**

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/preparacao-fisica-jogadores-futebol

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

No futebol a preparação física é fundamental, por ser um esporte que exige muita energia e resistência. Os jogadores devem ser capazes de correr por longos períodos de tempo, mudar de direção rapidamente e fazer movimentos explosivos em diferentes espaços.

Por isso, são necessários profissionais com amplo conhecimento nesta disciplina, para que, além de melhorar a condição do jogador, possam potencializar suas capacidades para obter um melhor desempenho no campo e, assim, alcançar objetivos conjuntos. Em vista disso, a TECH criou esse curso para capacitar os alunos nesta ciência esportiva. Tudo isso em um formato cômodo 100% online, com diversos recursos audiovisuais e exercícios práticos.



“

Você irá desenvolver testes de força, velocidade e resistência que levarão seus jogadores para um outro nível, obtendo resultados positivos em seu padrão de jogo"

Uma boa preparação física ajuda os jogadores a melhorar a velocidade, a força, a resistência e a flexibilidade, o que lhes permite obter um melhor desempenho no campo de jogo. Há casos como o de Cristiano Ronaldo ou de Erling Haaland que, graças ao seu preparo físico, alcançaram resultados individuais surpreendentes, contribuindo para seus times de futebol. Portanto, é necessário que o profissional da área atualize seus conhecimentos para realizar sessões de treinamento mais eficazes e com melhores resultados físicos.

Assim, a TECH criou o seguinte programa que reúne as informações mais avançadas e atualizadas do setor. Ao longo de 6 semanas, o profissional irá se aprofundar em aspectos como o planejamento esportivo, a força, a velocidade e a resistência, priorizando o bem-estar do jogador e a carga de uma temporada anual.

Você também poderá estudar o bem-estar do jogador e a carga envolvida em uma temporada anual. O profissional terá acesso a todo esse material a partir de qualquer dispositivo com conexão à Internet, sem precisar se deslocar para centros presenciais.

Trata-se de um Curso de 150 horas, desenvolvido por especialistas em preparação física de jogadores de futebol. Dessa forma, os alunos terão uma experiência de aprendizagem exclusiva e focada nas demandas da concorrência atual. Além disso, o aluno contará com a metodologia *Relearning*, através de casos reais e simulados que lhe permitirão colocar em prática todo o conhecimento adquirido em cada aula.

Este **Curso de Preparação Física de Jogadores de Futebol** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Preparação Física de Jogadores de Futebol
- O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático do curso fornece informações úteis sobre as disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou móvel, com conexão à Internet



Destaque-se em uma área em plena expansão e com grande projeção, e faça parte de um grupo de técnicos de primeira classe”

“

Faça este curso nos horários que forem mais convenientes para você, sem precisar se deslocar ou assistir aulas simultâneas”

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A concepção deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional tentará resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

Esse programa irá capacitá-lo para elaborar planos esportivos anuais focados nas temporadas de maior exigência física.

O conhecimento apresentado no curso permitirá que você potencialize as qualidades físicas dos seus jogadores.



02

Objetivos

A seleção do conteúdo acadêmico deste programa foi realizada de acordo com as demandas e as atualizações do mundo do futebol. Cada item e conteúdo estudado será apresentado através de materiais audiovisuais e exercícios práticos, permitindo que o aluno se atualize ao mesmo tempo que adquire competências e habilidades para sua gestão profissional. Além disso, ao contar com a metodologia *Relearning*, o aluno irá se deparar com casos reais e simulados, tendo que colocar à prova o conhecimento adquirido.





“

Conheça a importância do uso de sistemas GPS no planejamento e no desenvolvimento do treinamento 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 ambiente esportivo
- ♦ Aprofundar o conhecimento técnico-tático atual
- ♦ 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 atual
- ♦ Destacar a importância da boa nutrição para o bom desempenho esportivo
- ♦ Reconhecer cada membro da equipe técnica e suas funções em um clube de futebol
- ♦ Aprofundar na psicologia como parte fundamental do desempenho de um jogador de futebol



Baixe o conteúdo deste programa para o dispositivo de sua preferência, seja tablet, computador ou telefone celular, e volte a consultá-lo sempre que precisar”





Objetivos específicos

- Proporcionar aos alunos uma formação específica e especializada, através dos conhecimentos científicos e do apoio prático sobre os diferentes conteúdos da Preparação Física e da Reabilitação de Lesões
- Divulgar as diferentes funções dos profissionais da área e a possibilidade de trabalho multidisciplinar visando à melhoria do desempenho do jogador de futebol
- Compreender os métodos de treinamento, tanto analíticos quanto integrados, com o objetivo de maximizar o desempenho e prevenir o risco de lesões em jogadores de futebol
- Conhecer os métodos de reabilitação de lesões com o objetivo de desenvolver, planejar e elaborar processos de reabilitação para as diversas lesões mais comuns no futebol

03

Direção do curso

Para garantir uma capacitação rigorosa e com ótimos resultados, a TECH selecionou uma equipe de professores atuantes e com vários anos de experiência no mundo do futebol para ministrar este curso. São especialistas em preparação física de jogadores de futebol que, além de serem membros de entidades respeitadas, estão comprometidos com as novas gerações e, por isso, contribuíram com o material de estudo, compartilhando seus conhecimentos e experiências.



“

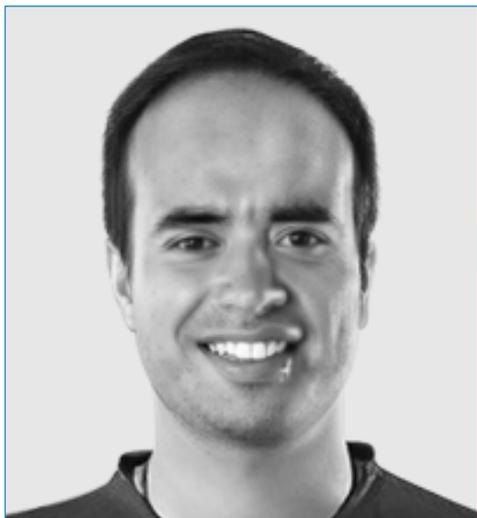
Você irá atualizar seus conhecimentos através de recursos audiovisuais de alto impacto, desenvolvidos por especialistas com vários anos de experiência”

Direção



Sr. Ángel Fernández Fernández

- ♦ Treinador de futsal e futebol
- ♦ Olheiro na região de Astúrias para uma agência de representação esportiva (Vilasports)
- ♦ Diretor esportivo do CD Mosconia
- ♦ Comentarista do Real Oviedo na RadioGed
- ♦ Técnico Esportivo Nível Intermediário especializado em futebol na "Escuela Deporte Asturiano" Nível 1 e 2



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol na UNIR
- ♦ Professor do Curso de Especialização em Pilates Clínico na Universidade de Jaén
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão pela Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madri
- ♦ Especialista em Pilates Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Esportiva e da Atividade Física pela Universidade Pontifícia Comillas
- ♦ Curso de Fisioterapia pela Fisoformación



Professores

Sr. Sergio Magro Frías

- ♦ Preparador físico do UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ♦ Técnico Esportivo Superior em Futebol Nível III
- ♦ Mestrado em Preparação Física e Reabilitação no Futebol pela Universidade Católica de Múrcia
- ♦ Graduação em Ciências do Esporte

04

Estrutura e conteúdo

O programa de estudos deste curso foi elaborado de acordo com os requisitos e as demandas do setor esportivo e da preparação física. Nele, o profissional encontrará informações atualizadas e rigorosas sobre os novos modelos de preparação física para o desempenho ideal dos jogadores de futebol em competições oficiais.

Todo esse conteúdo estará disponível no campus virtual, que pode ser acessado de qualquer dispositivo com conexão à Internet e está disponível 24 horas por dia. Além disso, inclui materiais audiovisuais de alto impacto, leituras complementares e exercícios práticos.



“

A modalidade online do programa permite que você concilie sua rotina diária com a aquisição de novos conhecimentos”

Módulo 1. A preparação física no futebol

- 1.1. Preparação física e desempenho esportivo
 - 1.1.1. Preparação física, condicionamento físico e treinamento esportivo
 - 1.1.2. Diferenças entre a preparação física geral e a preparação física específica no futebol
 - 1.1.3. Capacidades físicas básicas que são decisivas no futebol
 - 1.1.4. Momentos da temporada indicados para trabalhar as principais capacidades físicas do futebol
- 1.2. Capacidades físicas básicas no futebol. Métodos de treinamento
 - 1.2.1. A força e os tipos de força mais importantes no futebol
 - 1.2.2. A resistência e os tipos de resistência mais importantes no futebol
 - 1.2.3. A velocidade e os tipos de velocidade mais importantes no futebol
 - 1.2.4. A flexibilidade no futebol
- 1.3. O planejamento esportivo anual no futebol
 - 1.3.1. Mesociclo, Macroциclo, Microциclo e Sessão
 - 1.3.2. A pré-temporada
 - 1.3.3. A temporada
 - 1.3.4. A semana da competição e os diferentes tipos de competição
- 1.4. A estrutura de uma sessão de treinamento em relação à preparação física
 - 1.4.1. A sessão de treinamento e suas partes
 - 1.4.2. O aquecimento e os diferentes tipos de aquecimento
 - 1.4.3. A parte principal da sessão
 - 1.4.4. A parte final da sessão ou a volta à calma
- 1.5. Metodologias de treinamento para a preparação física no futebol
 - 1.5.1. A preparação física analítica
 - 1.5.2. A preparação física integrada
 - 1.5.3. O microциclo estruturado
 - 1.5.4. A periodização tática
- 1.6. O treinamento de força para os jogadores de futebol
 - 1.6.1. A importância do treinamento de força no desempenho e na prevenção de lesões
 - 1.6.2. Tipos de treinamento de força
 - 1.6.3. Quando usamos os treinamentos de força
 - 1.6.4. Planejamento do treinamento de força no microциclo





- 1.7. Métodos para quantificação da carga interna e da carga externa de treinamento
 - 1.7.1. A carga interna e externa do treinamento
 - 1.7.2. Como quantificar a carga interna e a carga externa do treinamento
 - 1.7.3. Os diferentes tipos de carga, dependendo do microciclo e da sessão
 - 1.7.4. Conclusões ao concluir o treinamento
- 1.8. A preparação física em ambientes com climas extremos
 - 1.8.1. O treinamento do jogador de futebol na altitude
 - 1.8.2. O treinamento do jogador de futebol em climas desérticos
 - 1.8.3. O treinamento do jogador de futebol em climas frios
 - 1.8.4. O treinamento do jogador de futebol em climas úmidos
- 1.9. Períodos de não competição
 - 1.9.1. Período de transição entre as temporadas
 - 1.9.2. Período de não competição por seleções nacionais
 - 1.9.3. Períodos de não competição devido à competição nacional prolongada
 - 1.9.4. Períodos de não concorrência por motivos de saúde
- 1.10. O uso de sistemas GPS no planejamento e desenvolvimento de tarefas de treinamento
 - 1.10.1. O que é um sistema GPS? Como funciona e que parâmetros podemos obter?
 - 1.10.2. Quais são as variáveis usadas para classificar as diferentes tarefas de treinamento?
 - 1.10.3. Como planejamos tarefas e microciclos com base nas variáveis do GPS?
 - 1.10.4. O perfil individual do jogador de futebol com base no Modelo de Jogo e nas exigências físicas

“

A TECH garante uma aprendizagem dinâmica e focada nas demandas atuais do esporte, proporcionando um conteúdo educacional de grande impacto”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



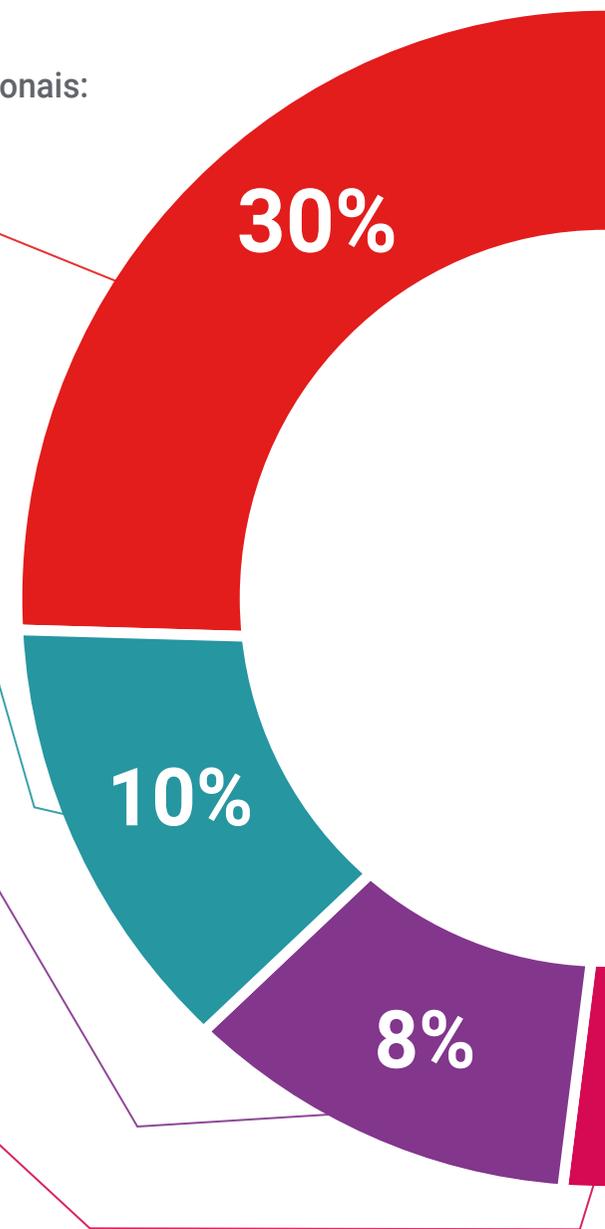
Práticas de habilidades e competências

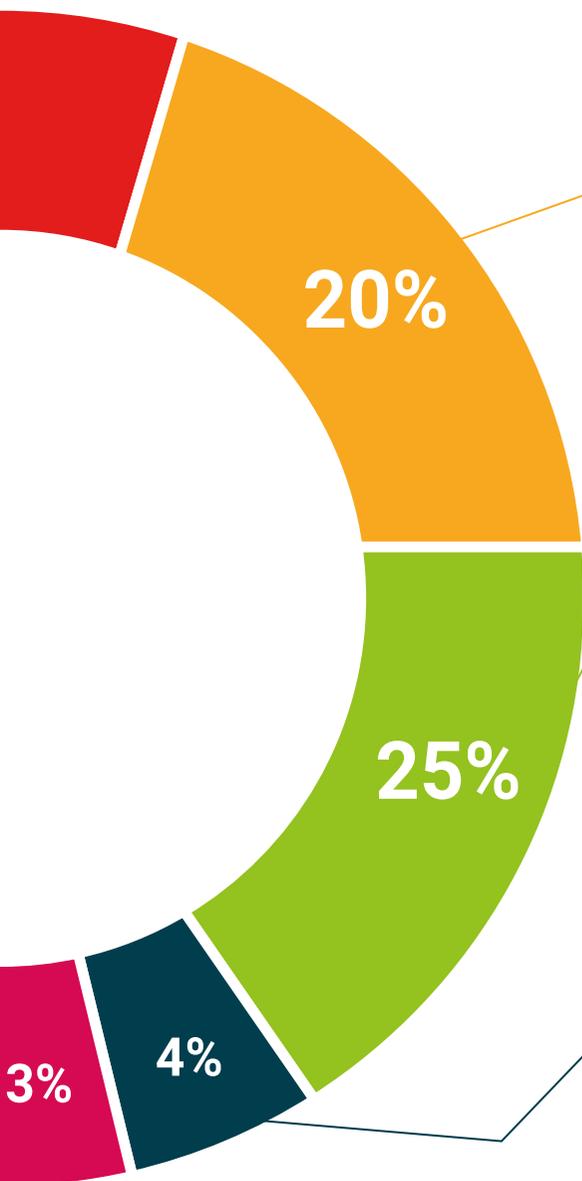
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



Leituras complementares

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





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Preparação Física de Jogadores de Futebol garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

Este **Curso de Preparação Física de Jogadores de Futebol** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Preparação Física de Jogadores de Futebol**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



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



Curso

Preparação Física de Jogadores de Futebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Preparação Física de Jogadores de Futebol

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica