

Curso

Metodologia do Treino de Força

Reconhecido pela NBA





Curso

Metodologia do Treino de Força

- » 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/fisioterapia/curso/metodologia-treino-forca

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

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

O fisioterapeuta ficará a conhecer as últimas novidades do setor com esta capacitação de elevado rigor científico ministrada por profissionais de prestígio.





“

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

Ao longo dos anos tem-se verificado uma enorme variação de concepções na contribuição das estruturas pedagógicas para a abordagem do processo de treino de força, que é definido e entendido pelo termo "métodos". Cada um deles temperado com o preconceito do seu paradigma original. Por tudo isto e por muitos outros aspetos, é inevitável que muitos destes preceitos relativos ao treino de força necessitem de ser analisados de forma a desenvolver uma visão precisa e crítica que seja transferível para o domínio do desempenho profissional e para o cenário real do dia a dia.

A equipa docente deste Curso de Metodologia do Treino de Força fez uma seleção cuidadosa de cada um dos temas desta capacitação, a fim de oferecer ao aluno a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre de acordo com a atualidade.

Assim, a TECH propôs a criação de conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educação que transformarão a os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto apresentamos este Curso com um conteúdo rico e que o ajudará a alcançar a elite em Fisioterapia. Além disso, como é um curso online, o aluno não está condicionado por horários fixos ou pela necessidade de se deslocar a um local físico, mas pode aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Metodologia do Treino de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em treino pessoal
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras em fisioterapia
- ◆ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Mergulhe no estudo deste Curso de elevado rigor científico e melhore as suas competências em treino de força para o alto rendimento desportivo"

“

Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como treinador pessoal, obterá um certificado da principal Universidade online em espanhol: TECH”

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

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

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Programa académico. Para tal, o profissional será auxiliado por um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos em Fisioterapia e com uma vasta experiência.

O Curso permite-lhe praticar em ambientes simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para treinar em situações reais.

Aumente os seus conhecimentos sobre a Metodologia do Treino de Força com esta capacitação de alto nível para Fisioterapeutas.



02

Objetivos

O objetivo principal deste curso é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o fisioterapeuta possa dominar de forma prática e rigorosa a Metodologia do Treino de Força.



“

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



Objetivos gerais

- ◆ Aprofundar os conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no domínio prático do treino de força
- ◆ Dominar todos os métodos mais avançados de treino de força
- ◆ Aplicar com certeza os métodos de treino mais atuais para a melhoria do rendimento desportivo em termos de força
- ◆ Dominar eficazmente o treino de força para melhorar o rendimento nos desportos de tempo de marca, bem como nos desportos situacionais
- ◆ Dominar os princípios que regem a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ◆ Aprofundar os princípios que regem a teoria dos sistemas dinâmicos complexos no que diz respeito ao treino de força
- ◆ Integrar com sucesso o treino de Força para a melhoria das Competências Motoras imersas no desporto
- ◆ Dominar com sucesso todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real





Objetivos específicos

- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes propostas metodológicas do treino de Força e a sua aplicabilidade no campo da prática
- ◆ Selecionar os métodos mais adequados às necessidades específicas
- ◆ Reconhecer e aplicar com confiança os diferentes métodos propostos na literatura

“

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

03

Direção do curso

A equipa docente tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este curso com as mais recentes atualizações sobre o tema, que lhe permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências na área.





“

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

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Coordenador de Formação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado em (ARD) COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Desempenho Físico e Desportivo
- ♦ Especialista em Biomecânica Aplicada e Avaliação Funcional
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Desempenho Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Pós-graduação em Prevenção e Reabilitação de Lesões
- ♦ Avaliação Funcional e Certificação de Exercício Corretivo
- ♦ Certificação em Neurologia Funcional
- ♦ Certificado em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Doutoramento em (ARD)

Professores

Sr. Juan Masse

- ♦ Diretor do Grupo ATHLON Ciencia
- ♦ Preparador físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul, professor experiente



04

Estrutura e conteúdo

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





“

Dispomos da especialização científica mais completa e atualizada do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação"

Módulo 1. Metodologia de treino de força

- 1.1. Métodos de treino derivados do *Powerlifting*
 - 1.1.1. Isométrica funcional
 - 1.1.2. Repetições forçadas
 - 1.1.3. Excêntricos nos exercícios de competição
 - 1.1.4. Principais características dos métodos mais utilizados no *Powerlifting*
- 1.2. Métodos de treino derivados da Halterofilia
 - 1.2.1. Método Búlgaro
 - 1.2.2. Método Russo
 - 1.2.3. Origens das metodologias populares na escola de levantamento olímpico
 - 1.2.4. Diferenças entre as concepções búlgara e russa
- 1.3. Métodos de Zatsiorsky
 - 1.3.1. Método de Esforços Máximos (EM)
 - 1.3.2. Método de Esforços Repetidos (ER)
 - 1.3.3. Método de Esforços Dinâmicos (ED)
 - 1.3.4. Componentes de carga e principais características dos Métodos Zatsiorsky
 - 1.3.5. Interpretação e diferenças nas variáveis mecânicas (força, potência e velocidade) reveladas entre EM, RE e DE e a sua resposta interna (PSE)
- 1.4. Métodos piramidais
 - 1.4.1. Clássico ascendente
 - 1.4.2. Clássico descendente
 - 1.4.3. Double
 - 1.4.4. Pirâmide Skewed
 - 1.4.5. Pirâmide truncada
 - 1.4.6. Pirâmide plana ou estável
 - 1.4.7. Componentes da carga (volume e intensidade) das diferentes propostas do método piramidal
- 1.5. Métodos de treino derivados do Culturismo e da Musculação
 - 1.5.1. Super séries
 - 1.5.2. Tri-séries
 - 1.5.3. Séries compostas
 - 1.5.4. Séries gigantes
 - 1.5.5. Séries congestionantes
 - 1.5.6. *Wave-Like loading* (Ondulação)



- 1.5.7. ACT (*Anti-Catabolic Training*)
- 1.5.8. *Bulk*
- 1.5.9. *Cluster*
- 1.5.10. 10x10 Satziorsky
- 1.5.11. *Heavy Duty*
- 1.5.12. Escadas
- 1.5.13. Características e componentes de carga das diferentes abordagens metodológicas dos sistemas de treino de culturismo e da musculação
- 1.6. Métodos derivados do treino desportivo
 - 1.6.1. Pliometria
 - 1.6.2. *Circuit Training*
 - 1.6.3. *Cluster Training*
 - 1.6.4. Contraste
 - 1.6.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do treino desportivo
- 1.7. Métodos do treino não convencional e do *Crossfit*
 - 1.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
 - 1.7.2. Tabata
 - 1.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
 - 1.7.4. *For Time*
 - 1.7.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do *Crossfit*
- 1.8. Treino Baseado na Velocidade (VBT)
 - 1.8.1. Fundamentos teóricos
 - 1.8.2. Considerações práticas
 - 1.8.3. Dados próprios
- 1.9. O Método Isométrico
 - 1.9.1. Conceitos e fundamentos fisiológicos das tensões isométricas
 - 1.9.2. Proposta de Yuri Verkhoshansky
- 1.10. Metodologia de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
 - 1.10.1. Fundamentos teóricos
 - 1.10.2. Aplicação prática
 - 1.10.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 1.11. Metodologia de treino proposta por Fran Bosch
 - 1.11.1. Fundamentos teóricos
 - 1.11.2. Aplicação prática
 - 1.11.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 1.12. Metodologia Trifásica de Cal Dietz e Matt Van Dyke
 - 1.12.1. Fundamentos teóricos
 - 1.12.2. Aplicação prática
- 1.13. Novas tendências no treino excêntrico quase isométrico
 - 1.13.1. Argumentos neurofisiológicos e análise das respostas mecânicas utilizando transdutores de posição e plataformas de força para cada abordagem de treino de força



Este curso 100% online permitir-lhe-á combinar os seus estudos com o seu trabalho profissional enquanto aumenta os seus conhecimentos neste domínio”

05

Metodologia

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





“

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

Na TECH utilizamos o Método de Caso

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

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



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

“

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

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

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



Relearning Methodology

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

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



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

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

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

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

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

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



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



Material de estudo

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

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



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

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



Resumos interativos

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

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



Leituras complementares

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





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

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



Testing & Retesting

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



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

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



06

Certificação

O Curso de Metodologia do Treino de Força garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um 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 Metodologia do Treino de Força** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** 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 Metodologia do Treino de Força**

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 compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Curso

Metodologia do
Treino de Força

- » 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

Metodologia do Treino de Força

Reconhecido pela NBA

