

Plano de estudos: Preparação física e calendário do futebol profissional

- ≡ Objetivos
- ≡ Competências
- ≡ Critérios de participação e aprovação

TEMARIO

- ≡ Módulo 1. Preparação Física e evolução metodológica
- ≡ Módulo 2. Controle de cargas no futebol
- ≡ Módulo 3. Calendário do Futebol Profissional e modelo de jogo
- ≡ Módulo 4. Prevenção de lesões y Estratégias de Recuperação

Objetivos

O estabelecimento de objetivos permite que você tenha uma ideia completa do que está tentando alcançar ao final do processo de ensino e deste curso. Mas o propósito é ainda mais forte: indicamos o que você deve fazer para alcançar esse conhecimento, contribuindo nos objetivos do seu treinamento.

Para atingir esses objetivos, deve-se concluir o processo proposto pelas diferentes etapas do curso que é apresentado a você.

Trabalhando da maneira correta, você estará em posição de atingir os seguintes objetivos:

Objetivo geral

Propor ações práticas para o planejamento do treinamento físico no futebol profissional a partir de princípios científicos e da realidade do calendário do futebol sul-americano.

Objetivos específicos

- Conhecer a evolução da preparação física e das metodologias de treinamento mais atuais para as principais capacidades físicas do futebol.
- Aprofundar o conhecimento do controle de carga, identificando as principais variáveis para o monitoramento dos futebolistas que são fundamentais para o planejamento do treinamento.
- Apresentar as particularidades e desafios do calendário do futebol profissional, apresentando modelos de microciclos em um contexto competitivo. Além disso, relacionar a importância da preparação física com o modelo de jogo.
- Analisa a importância da prevenção de lesões e aprofundar o conhecimento sobre as principais estratégias de recuperação dos futebolistas.

CONTINUAR

Competências

As habilidades que esperamos que você desenvolva com este curso são:

Habilidades genéricas

- **Trabalho em equipe e colaborativo:** capacidade de integração com seus companheiros para atingir os objetivos compartilhados e a sinergia de um grupo de alta performance.
- **Capacidade de análise/reflexão:** capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de uma realidade ou situação e fazer uma avaliação deles.
- **Criatividade/soluções inovadoras baseadas no conhecimento:** capacidade de fornecer novas soluções alternativas para problemas existentes com base no conhecimento formal.

Habilidade específica



Conhecimento dos métodos mais eficientes para treinar a força, a velocidade e a resistência de atletas profissionais.

Capacidade de avaliar e planejar o treinamento no contexto do modelo de jogo praticado.

Habilidade de criar soluções para o treinamento em um calendário esportivo congestionado, em diferentes situações de microciclo e jogos.

Capacidade de avaliar e escolher melhores estratégias de recuperação para futebolistas frente ao calendário do futebol profissional.

CONTINUAR

Critérios de participação e aprovação

Critérios de participação

Durante o mês de curso, espera-se que o aluno:

- Explore os conteúdos de multimídia de cada um dos módulos que integram o curso.
- Realize as atividades propostas, em grupo ou individuais.
- Realize a prova final.

Critérios de aprovação

Para a aprovação do curso, é necessário que o aluno realize as quatro (4) atividades propostas no curso e passe o exame final.

O aluno deve obter uma pontuação final de 60% ou mais.

CONTINUAR

Módulo 1. Preparação Física e evolução metodológica

Unidade 1. Preparação física e fisiologia

Unidade 2. Capacidades físicas específicas

Unidade 3. Treinamento das capacidades físicas para o futebol profissional

[CONTINUAR](#)

Módulo 2. Controle de cargas no futebol

Unidade 1. Controle de carga

Unidade 2. Monitoramento do treinamento

Unidade 3. Planejamento do treinamento

CONTINUAR

Módulo 3. Calendário do Futebol Profissional e modelo de jogo

Unidade 1. Calendário do futebol profissional: particularidades e desafios

Unidade 2. Modelos de microciclos no calendário do futebol profissional

Unidade 3. Preparação física e modelo de jogo

CONTINUAR

Módulo 4. Prevenção de lesões y Estratégias de Recuperação

Unidade 1. Prevenção de lesões

Unidade 2. Estratégias de recuperação