

Especialização em Preparação Física No Futebol



PROGRAMA DO CURSO

- ≡ Descrição
- ≡ Público-alvo
- ≡ Competências
- ≡ Critérios de participação e aprovação

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- ≡ Curso 1 – Fundamentos Metodológicos no FC Barcelona
- ≡ Curso 2 – Bases Científicas da Preparação Física no Futebol
- ≡ Curso 3 – Tecnologia Aplicada ao Treinamento de Força
- ≡ Curso 4 – Nutrição Aplicada ao Futebol

☰ **Curso 5 – Psicologia Esportiva Aplicada ao Futebol**

☰ **Curso 6 – Didática e Planejamento da Preparação Física**

☰ **Curso 7 – Interpretação de Dados no Futebol**

☰ **Curso 8 – Prevenção de Lesões**

☰ **Curso 9 – Módulo de Encerramento e Projeto Final**

Descrição

Programa que oferece a possibilidade de ampliar o conhecimento sobre o futebol sob uma perspectiva da preparação física aplicada ao jogo.

As ciências do esporte, a análise da carga, a força, a nutrição, a psicologia esportiva e a didática se entrelaçam com os fundamentos metodológicos do FC Barcelona, buscando uma formação de excelência com uma forte base teórica e aplicabilidade prática.

[CONTINUAR](#)

Público-alvo

- Preparadores físicos.
- Fisioterapeutas.
- Readaptadores esportivos.
- Estudantes avançados de cursos afins.
- Licenciados em Educação Física.
- Treinadores esportivos.

CONTINUAR

Competências

As habilidades que esperamos que você desenvolva ao longo deste curso são:

Competências genéricas

1

Trabalho em equipe e colaboração: capacidade de integração com colegas para atingir objetivos compartilhados e a sinergia de um grupo de alto desempenho.

2

Capacidade analítica/reflexiva: capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de uma realidade ou situação e fazer uma avaliação dos mesmos.

3

Criatividade/soluções inovadoras baseadas no conhecimento: capacidade de fornecer novas soluções alternativas para problemas existentes com base no conhecimento formal.

Competência específica

- Compreender as diferentes correntes teóricas relacionadas ao futebol e à preparação física.

- Conhecer ferramentas e estratégias para sua implementação.
- Relacionar os diferentes aspectos que envolvem o desempenho esportivo de maneira integral.
- Incorporar conhecimentos atualizados sobre treinamento de força e prevenção de lesões.
- Aplicar estratégias de nutrição e hidratação específicas para o futebol.
- Compreender o papel da psicologia na preparação de atletas.
- Planejar e avaliar sessões de treinamento físico com base em evidências.

CONTINUAR

Critérios de participação e aprovação

Critérios de participação

Durante o curso, espera-se que o aluno:

- Navegue pelo conteúdo multimídia de cada um dos módulos do curso.
- Complete as autoavaliações atribuídas em cada módulo.
- Realizar as atividades propostas, sejam elas em grupo ou individuais.
- Faça o exame final.

Critérios de aprovação

Para a aprovação de cada curso, é necessário que o aluno realize a atividade proposta no curso e seja aprovado no exame final.

O aluno deverá obter uma nota final de 70% ou mais. Essa nota será o resultado da média entre a atividade e o exame final.

CONTINUAR

Curso 1 — Fundamentos Metodológicos no FC Barcelona

Conteúdo:

Módulo 1: Os fundamentos do nosso jogo.

Módulo 2: O que deve ser treinado.

Módulo 3: Como deve ser treinado.

[CONTINUAR](#)

Curso 2 — Bases Científicas da Preparação Física no Futebol

Conteúdo:

Módulo 1: Bases neuromusculares no treino de força.

Módulo 2: Metodologia do treino de força: aplicações práticas.

Módulo 3: A força e a potência muscular como qualidades-chave no futebol.

[CONTINUAR](#)

Curso 3 — Tecnologia Aplicada ao Treinamento de Força

Conteúdo:

Módulo 1: Tecnologia e treino da força e da potência.

[CONTINUAR](#)

Curso 4 — Nutrição Aplicada ao Futebol

Conteúdo:

Módulo 1: Macronutrientes e líquidos para o futebol.

[CONTINUAR](#)

Curso 5 — Psicologia Esportiva Aplicada ao Futebol

Conteúdo:

Módulo 1: Fundamentos da psicologia esportiva.

Módulo 2: O papel do psicólogo no clube.

Módulo 3: Ferramentas para o desenvolvimento de habilidades mentais no futebol.

[CONTINUAR](#)

Curso 6 — Didática e Planejamento da Preparação Física

Conteúdo:

Módulo 1: Competências básicas do treinador.

Módulo 2: Planejamento da temporada.

Módulo 3: Como planejar a carga de treinamento.

[CONTINUAR](#)

Curso 7 — Interpretação de Dados no Futebol

Conteúdo:

Módulo 1: Controle de carga.

Módulo 2: Monitoramento do desempenho.

Módulo 3: Interpretação dos dados.

[CONTINUAR](#)

Curso 8 — Prevenção de Lesões

Conteúdo:

Módulo 1: Lesões mais frequentes.

Módulo 2: Fatores de risco e estratégias preventivas.

Módulo 3: Planificação de estratégias preventivas.

[CONTINUAR](#)

Curso 9 — Módulo de Encerramento e Projeto Final

Conteúdo:

Módulo 1: Integração dos conhecimentos adquiridos.

Módulo 2: Apresentação de um projeto aplicado à realidade profissional do participante.

[CONTINUAR](#)