

PREPARAÇÃO FÍSICA E CALENDÁRIO: APLICAÇÕES PRÁTICAS

CURSO

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN

PREPARAÇÃO FÍSICA E CALENDÁRIO: APLICAÇÕES PRÁTICAS

01.

Introdução

Perfil do egresso

Diante dos desafios que apresenta o calendário do futebol profissional sul-americano e a alta demanda da preparação física dos futebolistas, a proposta do curso se justifica ao apresentar e analisar conteúdos atualizados da realidade do contexto futebolístico profissional, dirigido a preparadores físicos que trabalham ou têm a intenção de atuar no alto rendimento do esporte.

Ao final do curso, o aluno egresso terá uma compreensão sistêmica e científica de ações práticas para o planejamento do treinamento físico em vários contextos do futebol profissional sul-americano, desenvolvendo novas ideias e soluções para seus desafios diários.



EXTENSÃO

1 MÊS



NÍVEL

CURSO DE CAPACITAÇÃO



PROFESSOR EXPERTO

Felipe Nunes Rabelo

OBJETIVOS

02.

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.

DIRECIONADO A:

Treinadores, preparadores físicos, fisiologistas, fisioterapeutas, kinesioterapeutas, diretores de futebol profissional, estudantes de educação física e esportes.

HABILIDADES A DESENVOLVER:

- 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.

Professor

Felipe Nunes Rabelo

Graduado em Ciência do Esporte pela UEL-PR, pós-graduado em Treinamento Esportivo pela UNIFESP-SP e mestre em Fisiologia do Exercício pela UEL-PR. É instrutor das Licenças para Treinador da CBF Academy desde 2016. Atualmente, é preparador físico da equipe profissional do Real Valladolid, na Espanha.

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

Controle de cargas no futebol

Unidade 1: Controle de Carga

Unidade 2: Monitoramento do treinamento

Unidade 3: Planejamento do treinamento

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

Prevenção de lesões y Estratégias de Recuperação

Unidade 1: Prevenção de lesões

Unidade 2: Estratégias de recuperação