

**PÓS-GRADUAÇÃO “LATO SENSU” EM PREPARAÇÃO FÍSICA NO  
FUTEBOL DE CAMPO**

<b>MATRIZ CURRICULAR</b>	<b>C/H</b>
<b>MÓDULO I</b>	
Fisiologia neuro muscular aplicada ao futebol	20
Fisiologia Cardiorrespiratória aplicada ao futebol	20
Bioquímica do exercício	20
Sistema Neuroimunendócrino	20
Exames laboratoriais de adesão e de controle no futebol	20
Treinamento de força e maturação	20
<b>MÓDULO II</b>	
Periodização aplicada ao futebol	20
Treinamento de força associado ao futebol	20
Propriocepção, CORE, circuitos funcionais in door, eletro estimulação	20
Treinamentos de campo, velocidade, agilidade, potência e flexibilidade	20
Trabalho preventivo, FIFA 11+, e trabalhos na caixa de areia	20
Testes específicos de campo	20
<b>MÓDULO III</b>	
Avaliação Fisiológica, antropométrica e outros recursos	20
Biomecânica e cinesiologia no futebol	20
Recursos ergogênicos no futebol	20
Preparação física dentro da periodização tática	20
Métodos de recuperação ativa, piscina, sauna, musculação, eletro estimulação e aeróbio	20
Estágio nas categorias de base e profissional	40
Seminário de TCC	20
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>