



BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas

CURSO

# UMA MELHOR ABORDAGEM PRÁTICA PARA MONITORIZAR A CARGA DE TRABALHO

100% ONLINE • 1 MÊS

Aprenda com os melhores  
Viva uma experiência de aprendizagem única  
Faça parte de uma rede global

## DIRIGIDO A

- Preparadores físicos
- Treinadores pessoais
- Estudantes em cursos relacionados com as ciências do exercício
- Fisioterapeutas desportivos
- Médicos desportivos

## APRENDA A

- Administrar a carga de trabalho em esportes coletivos como um método para prevenir lesões.

## Tim Gabbett

PROFESSOR ESPECIALISTA



Consultor de alto rendimento. 20 anos de experiência em ciências aplicadas ao desporto, trabalhando com atletas e treinadores de diferentes tipos de desporto.



- MODALIDADE ONLINE
- DURAÇÃO 1 MÊS
- TIPO DE TREINAMENTO EXECUTIVE EDUCATION
- MINISTRADO EM PORTUGUÊS, ESPANHOL, INGLÊS

# PROGRAMA

## **MÓDULO 1: Por que razão ocorrem as lesões?**

Saiba como as cargas de trabalho afetam as frequências de lesões.

## **MÓDULO 2: O modelo fitness-fadiga**

Conheça o modelo de condicionamento-fadiga.

## **MÓDULO 3: Rácio de carga aguda: crónica e a sua relação com a lesão**

Aprenda como a razão de carga aguda:crônica pode ser usada para prevenir o crescimento da probabilidade de lesões.

## **MÓDULO 4: Controvérsias recentes e aplicações práticas de dados**

Adquira conhecimentos sobre as discussões mais recentes usando a razão de carga aguda:crônica e como usar o monitoramento de dados de forma eficiente.

# EXPERIÊNCIA

Toda sua experiência de aprendizagem terá lugar em uma plataforma virtual onde você encontrará todos os recursos que necessita para estudar

## LEITURAS

que abordam os principais assuntos

---

## VÍDEOS

que aprofundam alguns assuntos das leituras.

---

## ATIVIDADES

para aplicar os conteúdos abordados em cada módulo.

---

## RUBRICAS

para avaliá-lo no recorrer do módulo.

---

## ESPECIALISTA ONLINE

Em todos os cursos você contará com o acompanhamento, suporte e seguimento online de um especialista na temática. Este especialista online realizará intervenções ao longo dos diferentes módulos para garantir sua aprendizagem, bem como a interação com o resto de seus colegas.

Além disso, ele estará disponível através do foro e por serviço de mensagem interno para que você possa recorrer a ele as vezes que você necessitar.

---

## FOROS

onde você poderá interagir com seus colegas.

---

## AUTO-AVALIAÇÕES

que vão ajudá-lo a medir o progresso de seu aprendizado.

---



# BENEFÍCIOS

- Conteúdo world-class, desenhado por especialistas e de aplicação imediata no âmbito profissional.
- Acesso ao material de estudo durante as 24 horas, onde você quiser e a partir de qualquer dispositivo.
- Feedback personalizado em todas as atividades e enunciados, individuais e grupais.
- Espaços de debate e interação com profissionais da indústria de todas as partes do mundo.
- Certificado de participação emitido pela Barça Innovation Hub - Universitat.



# BARÇA INNOVATION HUB

**CRIANDO UMA NOVA GERAÇÃO DE  
PROFISSIONAIS DE ESPORTIVOS**