



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CURSO

METODOLOGIA DO TREINAMENTO DA FORÇA

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 de força
- Readaptadores
- Fisioterapeutas e kinesiologistas
- Médicos esportivos
- Estudantes de faculdades relacionadas às ciências do exercício e da saúde através do movimento

APRENDA A

- Melhorar o desempenho esportivo e a prevenção de lesões a partir de um conhecimento profundo sobre a metodologia a ser aplicada nos programas de treinamento da força e da potência muscular.



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

Daniel Romero Rodriguez

DOCENTE EXPERTO



Preparador físico e readaptador para a competição de atletas de alto desempenho. Assessor de diferentes jogadores de futebol profissionais em relação a desempenho, prevenção e readaptação pós-lesão.

Francesc Cos

DOCENTE EXPERTO



Ex-Chefe do Treino de Força da primeira equipa de futebol do FC Barcelona (2004-2016). Ex-Diretor da área de Rendimento Desportivo do Barça Innovation Hub (2016-2018). Atualmente é Diretor de Rendimento do New York City (MSL).

PROGRAMA

MÓDULO 1: Contextualização: Como adaptamos o treinamento de força aos esportes coletivos?

Unidade 1: A qualidade de força e sua relação com os requerimentos coordenativos e cognitivos dos esportes coletivos.

Unidade 2: A progressão na dificuldade do trabalho de força com relação à especificidade do esporte.

MÓDULO 2: Metodologia do trabalho de força no esporte de situação.

Unidade 1: O treinamento de força e a necessidade de trabalhar com sobrecarga.

Unidade 2: Integração do trabalho de força com demais capacidades.

MÓDULO 3: Integração do trabalho de força no planejamento e na programação dos esportes de situação.

Unidade 1: A força no treinamento integrado de uma programação de tipo liga regular de longa duração. Exemplificação baseada no futebol.

Unidade 2: A força no treinamento integrado de uma programação de tipo blocos de preparação – competição. Exemplificação baseada no tênis.

MÓDULO 4: A força na elaboração de tarefas específicas do esporte. Exemplificação no futebol.

Unidade 1: Os small-sided games (SSG): características para sua elaboração e relação com o desenvolvimento das habilidades esportivas.

Unidade 2: Os SSG: relação com o trabalho de força.

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**