



**BARÇA  
INNOVATION HUB**  
Universitas

**CURSO**

**FERRAMENTAS E  
VARIÁVEIS PARA A  
MONITORAÇÃO DA CARGA  
DE TREINAMENTO**

**100% ONLINE • 1 MÊS**

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



## DIRIGIDO A

- Treinadores
- Readaptadores
- Fisioterapeutas de qualquer modalidade
- Preparadores físicos
- Assistentes técnicos
- Especialistas no treinamento de esportes coletivos com formação não universitária
- Profissionais, atletas e pessoas que trabalhem com atletas e equipes esportivas
- Médicos esportivos

## David Casamichana Gómez

PROFESSOR ESPECIALISTA



Doutor em Ciências da Atividade Física e do Esporte. Preparador físico de futebol. Professor universitário e pesquisador.

## APRENDA A

- Usar as diferentes ferramentas e variáveis da monitoração do treinamento.



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



# PROGRAMA

## **MÓDULO 1: Introdução ao controle da carga de treinamento**

Aprenda os conceitos essenciais correspondentes à monitoração do treinamento.

## **MÓDULO 2: O ciclo de planejar-intervir-avaliar no processo de treinamento**

Conheça os processos de planificação, intervenção e avaliação para levar adiante o processo de treinamento de maneira adequada.

## **MÓDULO 3: Ferramentas de controle de carga interna e suas variáveis**

Conheça as ferramentas de monitoração de carga interna e suas variáveis para conseguir uma aplicação específica.

## **MÓDULO 4: Ferramentas de controle de carga externa e suas variáveis**

Conheça as ferramentas de monitoração de carga externa e suas variáveis para conseguir uma aplicação específica.

# 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**