



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

ESPECIALIZAÇÃO
PREPARAÇÃO FÍSICA
NO FUTEBOL

100% ONLINE
9 MESES

APRENDA COM OS MELHORES | VIVA UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA DE APRENDIZAGEM | FAÇA PARTE DE UMA REDE GLOBAL

DESCRIÇÃO

CONTEÚDO

Compreender as diferentes correntes teóricas que fundamentam os novos protótipos de treinamento.

Criar propostas de intervenção com base no conhecimento da complexidade do atleta.

Otimizar a seleção de diferentes metodologias aplicáveis ao processo de treinamento, focadas no processo formativo do atleta.

Projetar estratégias que favoreçam o processo coletivo de formação de um jogo, focadas no desenvolvimento do atleta.

Melhorar a análise crítica ao realizar um programa de treinamento nos diferentes papéis profissionais relacionados às ciências do esporte e da saúde.

Otimizar o desempenho esportivo e prevenção de lesões, a partir do amplo conhecimento sobre metodologias que deverão ser aplicadas nos programas de treinamento de força e potência muscular.

Aplicar metodologias adequadas ao projeto durante o processo de readaptação pós-lesão em patologias que necessitam de desenvolvimento da força e que ela seja parte importante do processo.

Conhecer a viabilidade das metodologias de treinamento de força que são aplicadas neste momento, com o objetivo de aprofundar conhecimentos a partir de fundamentos combinados com a ciência.

Compreender o papel dos macronutrientes no desempenho dos atletas profissionais do futebol.

Utilizar as ferramentas adequadas para o desenvolvimento de uma liderança eficaz tanto na gestão de equipes quanto de pessoas.



MODALIDADE VIRTUAL

DURAÇÃO 9 MESES

TIPO DE TREINAMENTO EXECUTIVE EDUCATION

MINISTRADO EM INGLÊS E ESPANHOL

PROFESSORES



Paco Seirul-lo Vargas

Responsável pela área de metodologias do FC Barcelona.



Isaac Guerrero

Diretor técnico e responsável pela área de metodologia da escola de futebol. Área de conhecimento no FC Barcelona.



Denis Silva

Técnico da categoria de base A do FC Barcelona.



Xavier Damunt

Coordenador da área de aperfeiçoamento do Barça Academy. Área de conhecimento no FC Barcelona.



Marcel Sans

Técnico de metodologias do juvenil B do FC Barcelona.



Daniel Romero Rodriguez

Fisioterapeuta. Preparador e readaptador para campeonatos que tenham a participação de atletas de elite. Assessor de diferentes atletas profissionais de futebol em relação ao desempenho, prevenção e readaptação pós-lesão.



Francesc Cos

Ex-preparador físico do treino de força da primeira equipe de futebol do FC Barcelona, de 2004 a 2016. Ex-diretor da área de rendimento esportivo do Barça Innovation Hub de 2016 a 2018. Atualmente Treinador Físico do Manchester City.



Ian Rollo

Cientista principal do Gatorade Sports Science Institute. Pesquisador convidado pela Loughborough University, Reino Unido. Fisiologista de exercício, nutricionista esportivo e de exercício (SENr).



Ana Merayo García

Psicóloga esportiva. Professora. Coordenadora do Serviço de atendimento integral ao atleta (SAIE) da Masia 360, FC Barcelona.

CURSOS

1. Os fundamentos do nosso jogo

MÓDULO 1: as ciências “suporte” do futebol Barça

MÓDULO 2: os elementos que o compõem

MÓDULO 3: os componentes identificativos do futebol Barça

MÓDULO 4: o jogo como processo

2. O QUE TREINAR

MÓDULO 1: treinamento otimizador

MÓDULO 2: elementos cognitivos do atleta

MÓDULO 3: elementos em comum de uma equipe

MÓDULO 4: as fases do jogo

3. COMO TREINAR

MÓDULO 1: treinar e otimizar

MÓDULO 2: a sessão de treinamento

MÓDULO 3: treinamento específico do futebol Barça

MÓDULO 4: treinamento específico do futebol Barça II

4. Bases neuromusculares no treinamento de força

MÓDULO 1: características do sistema musculoesquelético

Unidade 1: Considerações sobre o movimento desde o sistema nervoso central.

Unidade 2: funcionalidade musculoesquelética.

MÓDULO 2: as ações musculares e sua relação com o esporte

Unidade 1: tipos de ações musculares.

Unidade 2: inter-relação das ações musculares no movimento e a manutenção da posição.

MÓDULO 3: mudanças sistêmicas durante a falta de treinamento e imobilização

Unidade 1: limitações de treinamento relacionados ao musculoesquelético.

Unidade 2: hipertrofia muscular.

MÓDULO 4: a análise das propriedades musculares relacionadas ao esporte.

Unidade 1: eletromiografia de superfície.

Unidade 2: A tensiomiografia (TMG).

5. Metodologia para o treinamento de força: aplicação na otimização do desempenho esportivo e na readaptação pós-lesão ao campeonato

MÓDULO 1: contextualização: como adaptar o treinamento da força aos esportes de equipe?

MÓDULO 2: metodologia do trabalho de força no esporte situacional

MÓDULO 3: integração do trabalho de força durante o processo de planejamento e programação dos esportes sazonais

MÓDULO 4: força no projeto de tarefas específicas do esporte com exemplificação no futebol

CURSOS

6. Força e potência muscular como qualidade essencial no processo de readaptação das lesões esportivas

MÓDULO 1: Descrição do papel da comunicação nas organizações esportivas

Unidade 1: O papel da comunicação nas organizações esportivas

Unidade 2: Desafios exclusivos das organizações esportivas

MÓDULO 2: História da mídia nas comunicações esportivas e colaboração com jornalistas

Unidade 1: Diferenças entre os meios de comunicação

Unidade 2: Construindo relacionamentos com a mídia

MÓDULO 3: Elaboração de mensagens para mídias tradicionais e digitais

Unidade 1: Compreender os diferentes tipos de canais e mídia

Unidade 2: Usos eficazes de mídias sociais em organizações esportivas

MÓDULO 4: Criando uma estratégia de comunicação para maximizar o impacto

Unidade 1: A importância de uma estratégia de comunicação escrita

7. Tecnologia, treinamento de força e potência muscular

MÓDULO 1: tecnologia, equipamentos e treinamento de força com caráter abrangente

Unidade 1: equipamentos utilizados para o trabalho de orientação geral relacionados à especificidade do esporte.

Unidade 2: outros equipamentos relacionados às cargas de orientação abrangente.

MÓDULO 2: Tecnologia, equipamentos e treinamento de força com caráter específico relacionados ao esporte.

Unidade 1: equipamentos utilizados no trabalho de orientação dirigida e específica relacionados às habilidades inerentes ao esporte.

Unidade 2: tecnologia GPS e sua relação com a análise e o controle da força nos treinamentos e nos campeonatos.

MÓDULO 3: tecnologia na análise de força e potência muscular.

Unidade 1: utilização de encoders lineares e rotativos para a análise de força e potência muscular.

Unidade 2: sistemas integrados na análise muscular.

MÓDULO 4: tecnologia interativa e treinamento de força

Unidade 1: gamificação no esporte.

Unidade 2: metodologias interativas relacionadas a gamificação.

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 para cada curso emitido pela Barça Innovation Hub - Universitat. Em caso de aprovar cada um dos cursos do programa, e de realizar e aprovar o exame integrador final, você também receberá um certificado de aprovação com validade de identidade para o programa integral emitido pela Barça Innovation Hub - Universitat.



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

CRIANDO UMA NOVA GERAÇÃO DE PROFISSIONAIS DE ESPORTIVOS



CURSOS

8. Macronutrientes e líquidos para o futebol

MÓDULO 1: o papel dos carboidratos na dieta dos atletas profissionais do futebol

Unidade 1: introdução aos carboidratos .

Unidade 2: carboidratos para o futebol

MÓDULO 2: o papel da proteína na dieta dos atletas profissionais do futebol

Unidade 1: introdução à proteína.

Unidade 2: proteínas para o futebol

MÓDULO 3: o papel das gorduras na dieta dos atletas profissionais do futebol

Unidade 1: introdução às gorduras.

Unidade 2: gorduras para o futebol

MÓDULO 4: Líquidos

Unidade 1: introdução aos líquidos e eletrólitos.

Unidade 2: líquidos e eletrólitos para o futebol

9. Habilidades básicas do técnico

MÓDULO 1: Liderança

MÓDULO 2: ferramentas de comunicação

MÓDULO 3: ambientes motivacionais

MÓDULO 4: o técnico e seu contexto