



BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas

*PROGRAMA AVANÇADO*

# PREPARAÇÃO FÍSICA

**100% ONLINE 7 MESES**

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

# DESCRIÇÃO

*Este programa Permite aprofundar sobre o papel do treino de força tanto no rendimento quanto na redução do risco de lesão, incluindo a abordagem das novas tecnologias que acompanham o alto rendimento nos esportes, patologias específicas para esportes coletivos e competições psicológicas que um treinador tem que considerar para ter sua prática.*

## DIRIGIDO A:

- Preparadores físicos
- Fisioterapeutas
- Readaptadores

## APRENDE A:

- Melhorar a análise crítica ao realizar um programa de treinamento nos diferentes papéis profissionais relacionados às ciências do esporte e da saúde.
- 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.
- Aplicar a metodologia adequada na elaboração do processo de readaptação pós-lesão naquelas afecções em que o desenvolvimento da força tiver um marcado protagonismo.
- Conhecer, de maneira transversal, as metodologias emergentes no treinamento da força para poder fazer um aprofundamento a partir de uma base contrastada a partir da ciência.
- Conhecer as características fundamentais tanto de estratégias de prevenção e reabilitação de lesões quanto dos diferentes mecanismos lesivos em esportes coletivos.
- Controlar as patologias e lesões diferenciadas por esporte.
- Usar as ferramentas apropriadas para o desenvolvimento de uma liderança eficaz na gestão de grupos e indivíduos.



**MODALIDADE VIRTUAL**

**DURAÇÃO 7 MESES**

**TIPO DE TREINAMENTO EXECUTIVE EDUCATION**

**MINISTRADO EM INGLÊS E ESPANHOL**

# PROFESSORES



## **Daniel Romero Rodriguez**

Preparador físico de força do juvenil A do FC Barcelona.



## **Francesc Cos**

Ex-preparador físico para treinos de força da equipe principal 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.



## **Gil Rodas Font**

Doutor em medicina e cirurgia. Especialista em educação física e medicina do esporte. Responsável pela área de serviços médicos do Barça Innovation Hub.



## **Ana Merayo García**

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

# CURSOS

## 1. 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).

## 2. Metodologia para o treinamento de força: aplicação no aprimoramento do desempenho esportivo e na reabilitação pós-lesão ao campeonato

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

Unidade 1: a qualidade da força e sua relação com as exigências coordenativas e cognitivas nos esportes de equipe.

Unidade 2: a evolução na dificuldade do trabalho de força em relação à especificidade do esporte.

### MÓDULO 2: metodologia do trabalho de força no esporte situacional

Unidade 1: o treinamento da força e necessidades de trabalhar com sobrecarga.

Unidade 2: integração do trabalho de força com as demais habilidades.

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

Unidade 1: força no treinamento integrado em uma programação de categoria regular de longa duração com exemplificação fundamentada no futebol.

Unidade 2: força no treinamento integrado em uma programação com blocos de preparação - campeonato com exemplificação fundamentada no tênis.

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

Unidade 1: os small-sided games (SSG) e suas características para o projeto e sua relação com o desenvolvimento de habilidades esportivas.

Unidade 2: os SSG e sua relação com o trabalho de força.

# CURSOS

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

### **MÓDULO 1: estudos sobre lesões no esporte - mecanismos que geram lesões e fatores associados ao risco**

Unidade 1: biomecânica dos processos de lesão e envolvimento da força na recuperação de habilidades esportivas.

Unidade 2: fatores de risco associados à debilidade.

### **MÓDULO 2: lesões esportivas e sua relação com a qualidade da força**

Unidade 1: lesões das estruturas musculares e tendinosas.

Unidade 2: lesões articulares.

### **MÓDULO 3: manifestações da força e potência muscular durante o processo de readaptação pós-lesão**

Unidade 1: força e suas diferentes manifestações, de acordo com a carga externa e velocidade de execução.

Unidade 2: programação do trabalho de força nas lesões esportivas.

### **MÓDULO 4: novos protótipos no treinamento de força - musculação mediante oclusão vascular**

Unidade 1: fundamentos para a musculação tradicional versus a musculação por oclusão vascular ou Blood Flow Restriction (BRF).

Unidade 2: programação de treinamentos, mediante oclusão vascular - variáveis essenciais para a prescrição ideal.

## 4. 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 geral.

### **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.

# CURSOS

---

## 5. Lesões e esportes de equipe

MÓDULO 1: Prevenção e readaptação de lesões

MÓDULO 2: Gestão de lesões musculares e tendinopatia

MÓDULO 3: Gestão de lesões articulares e ósseas

MÓDULO 4: Tomada de decisões e retorno aos campeonatos

## 6. Patologias em esportes de equipe

MÓDULO 1: Gerenciamento de patologias médicas 1

MÓDULO 2: Gerenciamento de patologias médicas 2

MÓDULO 3: Patologias específicas por esporte

MÓDULO 4: Esportes e campeonatos especializados

## 7. Competencias básicas del entrenador

MÓDULO 1: Liderança

MÓDULO 2: Ferramentas de comunicação

MÓDULO 3: Ambientes motivacionais

MÓDULO 4: O técnico e seu contexto

# 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.

LA MASIA  
CENTRE DE FORMACIÓ  
ORIGEN TORI



BARÇA  
INNOVATION HUB  
Universitas

# CRIANDO UMA NOVA GERAÇÃO DE PROFISSIONAIS DE ESPORTIVOS

