



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 decorrer 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

