

Curso

Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional

Reconhecido pela NBA





Curso

Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/biomecanica-lesoes-voleibol-profissional

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Todos os anos, os departamentos médicos atendem pacientes que jogam vôlei e geralmente apresentam tendinopatia do manguito rotador, lesões nos dedos, entorses de tornozelo, tendinopatia patelar ou comprometimento do ligamento cruzado anterior do joelho. Lesões que podem ser evitadas com o treinamento biomecânico correto e a análise de cada jogador. Assim, para facilitar sua prevenção, a TECH elaborou este programa que aborda as lesões mais frequentes neste esporte, os métodos de ação em caso de tal circunstância em um campo de jogo, bem como os diferentes sistemas biomecânicos deste esporte e seu estudo. Tudo em um formato 100% online, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.





“

Planeje sessões de treinamento em que a biomecânica será fundamental na fase de prevenção de lesões dos seus jogadores de voleibol”

Um dos maiores riscos na carreira de um atleta de elite é uma lesão recorrente e de longo prazo ou uma lesão em um momento decisivo da temporada. Por esse motivo, os clubes estão contando cada vez mais com profissionais especializados na preparação de sessões de treinamento baseadas na prevenção e focadas no aprimoramento da técnica do jogador por meio da análise biomecânica.

Compreender o que acontece no corpo do atleta em cada um dos movimentos que ele executa, tanto nos jogos quanto nos treinos, é fundamental para planejar o treinamento de forma adequada. Para facilitar este processo, a TECH criou o Curso de Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional.

Trata-se de um programa composto por um conteúdo programático avançado que aborda as lesões mais frequentes que ocorrem neste esporte, como intervir diante de um jogador lesionado na quadra, bem como os diferentes sistemas biomecânicos da técnica do voleibol. Dessa forma, os alunos obterão informações vitais para o cuidado com a condição física dos atletas e as ações necessárias para sua recuperação até o retorno à competição.

O conteúdo abrangente é dinamizado pelos inúmeros recursos de ensino oferecidos por este programa: resumos em vídeo, vídeos detalhados, leituras especializadas e atividades. Um conjunto de materiais que poderá ser acessado de forma confortável, a partir de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet e a qualquer hora do dia.

E o fato é que, sem a necessidade de frequentar aulas presenciais ou com horários fixos, os alunos podem gerenciar facilmente seu próprio tempo de estudo e obter um certificado de excelência compatível com suas responsabilidades diárias. Uma excelente oportunidade que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.

Este **Curso de Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Educação Física e Voleibol Profissional
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações técnicas e práticas sobre aquelas disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Com este programa, você estará apto para prestar os primeiros socorros em caso de lesão de um jogador de vôlei em um jogo"

“

*Graças ao sistema Relearning,
não será necessário passar horas
estudando e memorizando.
Matricule-se já”*

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Aprimore as jogadas de ataque de seus
zagueiros com este programa intensivo
de 150 horas.*

*Uma opção acadêmica que contribuirá
para o seu progresso profissional
como técnico no mundo do Voleibol
de alta competição.*



02

Objetivos

O principal objetivo deste curso é oferecer ao aluno 6 semanas de conhecimento avançado sobre Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional. Uma meta que será muito mais fácil de alcançar graças aos inúmeros recursos pedagógicos oferecidos pela TECH e ao acompanhamento que ela proporcionará ao corpo docente especializado neste esporte que ministra esta capacitação.





“

Os estudos de caso permitirão que você integre as metodologias e técnicas mais eficazes para analisar a biomecânica de seus jogadores de voleibol"



Objetivos gerais

- ♦ Planejar treinamento específico para o desenvolvimento completo do jogador de vôlei
- ♦ Estruturar o treinamento geral para atingir os objetivos da equipe
- ♦ Aplicar estratégias de recuperação adaptadas às necessidades do atleta
- ♦ Avaliar e desenvolver as capacidades do jogador para que ele atinja seu potencial máximo
- ♦ Liderar a área de treinamento em uma equipe de alto nível
- ♦ Desenvolver a preparação física correta de um jogador





Objetivos específicos

- Compreender o que acontece no corpo do atleta em cada movimento que ele realiza
- Conhecer as técnicas de tratamento de lesões
- Aprofundar as estratégias a serem usadas nas equipes de vôlei para evitar lesões
- Aprofundar os últimos avanços em biomecânica e sua aplicação no vôlei



Aprofunde seu conhecimento sobre as diferentes estratégias para avaliar a melhor execução de um movimento dos seus jogadores de voleibol ”

03

Direção do curso

Com o intuito de oferecer aos profissionais um ensino de qualidade, a TECH reuniu um excelente corpo docente com vasta experiência como jogadores e técnicos de vôlei, além de preparadores físicos em diferentes esportes. Seu profundo conhecimento se reflete no programa de estudos ao qual os alunos terão acesso. Além disso, graças à proximidade, será possível esclarecer quaisquer dúvidas sobre o conteúdo deste programa.



“

A equipe deste curso é excelente, especializada em Educação Física e com ampla experiência em preparação esportiva”

Direção



Sra. Nerea Tabeayo Martínez

- ♦ Jogadora do Voley Murcia
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Faculdade de Ciências da Atividade Física e do Esporte na UCAM – Universidade Católica San Antonio de Murcia
- ♦ Treinadora de Voleibol Nível 1

Professores

Sra. María Fernanda Campos Blanc

- ♦ Jogadora de vôlei de praia no Voley Murcia
- ♦ Formada em Fisioterapia pela Universidade Autônoma de Guadalajara
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Esportiva pela UCAM - Universidade Católica de Múrcia



04

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso consiste em um conteúdo programático avançado sobre Biomecânica e Lesões no Vôlei Profissional. Tudo com uma abordagem teórico-prática, que permitirá aos alunos obter todas as metodologias para elaborar um plano de treinamento eficaz para a prevenção de lesões e sua recuperação. Assim, o aluno obterá informação essencial para a melhoria do desempenho esportivo de sua equipe.



“

Você sabe como tratar as lesões adequadamente para minimizar o tempo de recuperação? Descubra isso com este curso 100% online”

Módulo 1. Biomecânica e lesões

- 1.1. Lesões mais comuns no voleibol
 - 1.1.1. Lesões no joelho
 - 1.1.2. Lesões no ombro
 - 1.1.3. Lesões nas costas
 - 1.1.4. Lesões no tornozelo
- 1.2. Primeiros socorros: como lidar com uma lesão no campo
 - 1.2.1. Identificar e avaliar a gravidade
 - 1.2.2. Prestar atenção imediata
 - 1.2.3. Oferecer conforto e segurança
 - 1.2.4. Comunicação
- 1.3. Tratamento de lesões: como tratar as lesões adequadamente para minimizar o tempo de recuperação
 - 1.3.1. Processo
 - 1.3.2. Alta de competência
 - 1.3.3. Tempos de recuperação
 - 1.3.4. Objetivos
- 1.4. Prevenção de lesões: como evitar lesões por meio de preparação física e técnica adequada
 - 1.4.1. Preparação física
 - 1.4.2. Lesões resultantes de preparação física inadequada
 - 1.4.3. Técnica e prevenção
 - 1.4.4. Lesões resultantes de técnica inadequada
- 1.5. O que é biomecânica?
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Evolução histórica
 - 1.5.3. Objetivos
 - 1.5.4. Aplicações para desempenho





- 1.6. Sistema biomecânico da técnica de voleibol
 - 1.6.1. Fundamentos biomecânicos
 - 1.6.2. Propriedades mecânicas
 - 1.6.3. Qualidades dos músculos
 - 1.6.4. Estado funcional do músculo
- 1.7. Características dos movimentos no voleibol
 - 1.7.1. Objetivos
 - 1.7.2. Estruturas técnicas quantitativas
 - 1.7.3. Estruturas técnicas qualitativas
 - 1.7.4. Avaliação do comportamento motor
- 1.8. Fases da análise biomecânica de jogadores
 - 1.8.1. Coleta de informações
 - 1.8.2. Objetivo final
 - 1.8.3. Princípios
 - 1.8.4. Critérios de avaliação
- 1.9. Análise biomecânica do ataque
 - 1.9.1. Características do ataque
 - 1.9.2. Forças
 - 1.9.3. Alavancas e movimentos gerados
 - 1.9.4. Ação muscular
 - 1.9.5. Cadeia e grau cinemático
- 1.10. Movimento de acordo com o plano de referência
 - 1.10.1. Plano horizontal
 - 1.10.2. Plano sagital
 - 1.10.3. Plano frontal
 - 1.10.4. Eixos de movimento

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação.

Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



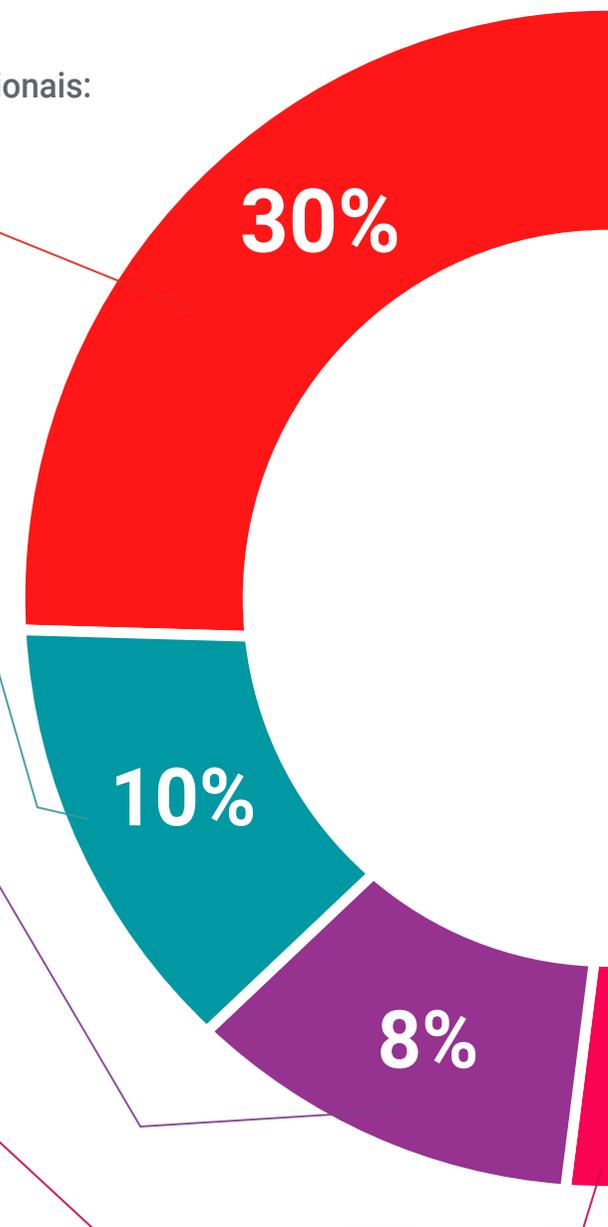
Práticas de habilidades e competências

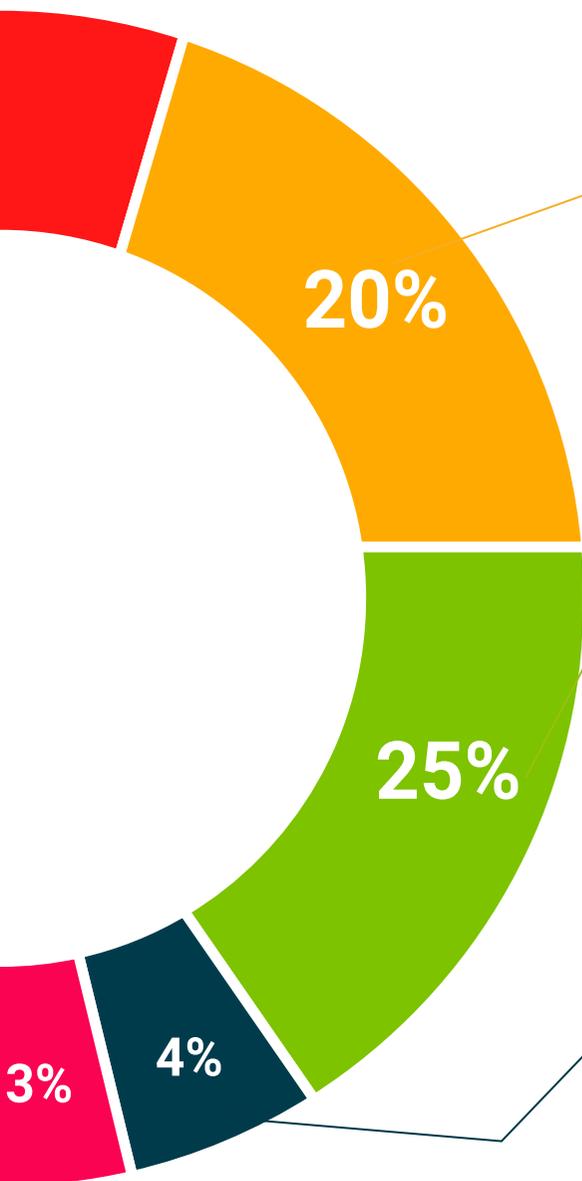
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Biomecânica e Lesões no Voleibol Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sistema

tech universidade
tecnológica

Curso

Biomecânica e Lesões
no Voleibol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Reconhecido pela NBA

