

# Curso

## Preparação Física e Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Preparação Física e Prevenção de Lesões

- » 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/preparacao-fisica-prevencao-lesoes](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/preparacao-fisica-prevencao-lesoes)

# 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

Um bom programa de condicionamento físico pode ajudar a melhorar o condicionamento cardiovascular, a força, a velocidade, a agilidade e a resistência de um jogador. Isso, por sua vez, aumentará sua eficiência e consistência no jogo, portanto, é fundamental que as sessões de treinamento do jogador tenham todas as garantias. Por isso, foi criado este programa, que fornecerá ao profissional do esporte ferramentas para trabalhar dentro e fora da quadra. Além disso, os alunos aprenderão sobre as cargas de trabalho adequadas nas semanas de pré-temporada e na preparação para os torneios. Sem dúvida, é uma capacitação de alto valor que o aluno pode estudar de onde quiser, graças ao seu formato online.



“

*Atualize seus métodos de treinamento de preparação física e prevenção de lesões no tênis com sucesso”*

O tênis evoluiu ao longo do tempo em todos os aspectos, mas talvez um dos maiores avanços seja a preparação física. Anos atrás, esse conceito era pouco explorado, mas hoje se consolidou como um dos pilares sobre os quais se constrói a imagem de um jogador de tênis. Como resultado, esses jogadores começam a trabalhar intensamente nessa área já nas primeiras etapas do treinamento.

É por isso que precisam de instrutores que estejam totalmente atualizados sobre o treinamento mais eficaz para melhorar a condição física, e este Curso é uma oportunidade única para esses profissionais do esporte. Dessa forma, serão determinados os exercícios capazes de obter maior desempenho físico do jogador ao longo do tempo, ao mesmo tempo em que são desenvolvidos os conceitos de resistência, força, coordenação ou agilidade, entre outros.

Da mesma forma, sabendo que a preparação física anda de mãos dadas com a prevenção de lesões, serão analisados os melhores tratamentos para lesões e os exercícios mais adequados para evitá-las. Tudo isso será possível em apenas 150 horas de curso acadêmico que o aluno administrará conforme sua própria conveniência. Assim, o estudante se tornará parte da prestigiada comunidade TECH reconhecida internacionalmente, o que claramente favorecerá sua carreira. E tudo isso, com base na experiência dos principais especialistas do mundo do tênis.

Este **Curso de Preparação Física e Prevenção de Lesões** 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 Preparação Física e Prevenção de Lesões
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições 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



*Destaca-se na elaboração de exercícios que previnem lesões nos jogadores de tênis"*

“

*Veja como as tecnologias educacionais que acompanharão você em seu ciclo acadêmico aumentarão seu desempenho educacional e, ao mesmo tempo, proporcionarão habilidades avançadas em Treinamento Físico”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas 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, onde o profissional deverá tentar 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.

*Desenvolva com a TECH ferramentas teórico-práticas totalmente atualizadas para o trabalho físico dentro e fora da quadra.*

*Contribua para que os jogadores entendam a importância da elasticidade e do alongamento como um método de prevenção de lesões.*



# 02

## Objetivos

A TECH considerou as necessidades atuais dos profissionais do tênis para criar um curso com uma abordagem abrangente de Preparação Física e Prevenção de Lesões. Dessa forma, os alunos estarão preparados com as ferramentas mais inovadoras que lhes permitirão atualizar suas metodologias de treinamento de acordo com as evidências científicas mais recentes sobre a capacidade física. Assim, os estudantes se tornarão o perfil de treinador que cada vez mais as academias de tênis profissionais estão solicitando.







“

*Torne-se um perfil de treinador que atenda às exigências das centros de tênis profissionais”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Distinguir as etapas existentes na formação do tenista e conhecer os métodos de trabalho em cada uma delas
- ♦ Conhecer as regras do tênis e saber como aplicá-las
- ♦ Compreender o papel do técnico de tênis sob um ponto de vista ético e moral, destacando a função crucial que o aspecto mental desempenha nos jogadores de tênis
- ♦ Analisar a preparação física necessária de um jogador de tênis e a prevenção de lesões
- ♦ Promover a conscientização sobre a importância da tecnologia no tênis atual e analisar sua evolução





## Objetivos específicos

---

- ♦ Conscientizar o aluno sobre a importância da preparação física para obter um melhor desempenho do jogador
- ♦ Compreender e desenvolver os conceitos de resistência, força, coordenação e agilidade, entre outros
- ♦ Compreender o trabalho de elasticidade e alongamento como método de prevenção de lesões



*Alcance os objetivos do Curso para elaborar planos de reabilitação eficazes para reduzir o tempo do jogador fora da quadra"*

# 03

## Direção do curso

A equipe de professores do programa é o melhor recurso deste Curso. O compromisso da TECH foi significativamente ambicioso, incorporando os mais ilustres especialistas em preparação física e prevenção de lesões. Não é de surpreender que os treinadores e preparadores físicos que compõem a equipe de professores sejam os principais expoentes do treinamento de tênis de alto desempenho. Isso se reflete em seu valioso trabalho em academias de tênis profissionais de reconhecimento mundial.

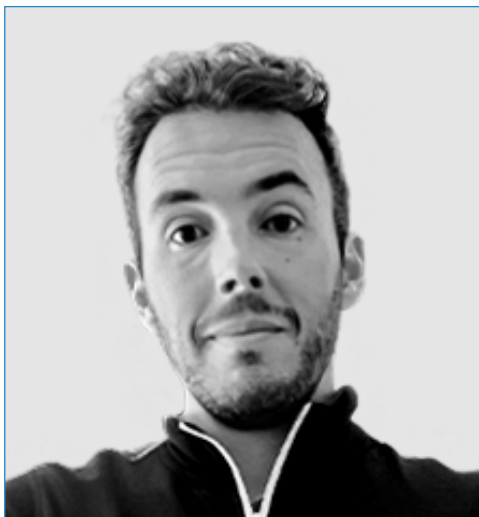




“

*Alcance o sucesso como treinador aplicando as técnicas que ilustres especialistas em Preparação Física e Prevenção de Lesões lhe fornecerão ao longo do curso”*

## Direção



### Sr. Alejandro Ramos Camacho

- ♦ Técnico de tênis na Rafa Nadal *Academy*
- ♦ Técnico na Academia de Tênis JMO
- ♦ Técnico no Clube de Tênis Valle de Aridane
- ♦ Graduado em Ensino Fundamental
- ♦ Monitor Nacional pela Real Federação Espanhola
- ♦ RPT Nível 2

## Professores

### Sr. Eusebio Barreto Mazorra

- ♦ Técnico de tênis e preparador físico
- ♦ Técnico de tênis e preparador físico no Clube de Tênis Tafira
- ♦ Técnico de tênis nas Instalações Esportivas La Pardilla
- ♦ Graduado em Ciências de Atividade Física e do Esporte pela ULPGC
- ♦ Cursos RPT nível 1, 2 e 3



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este plano de estudos apresenta uma visão global da Preparação Física e da Prevenção de Lesões no Tênis, oferecendo uma visão atualizada e renovada que será de grande valor para a metodologia de trabalho do aluno. Esses conteúdos têm uma duração total de 150 horas, sendo o objeto de estudo do aluno nos termos que ele considerar. Portanto, o aluno terá total liberdade para consultar os vídeos, diagramas interativos, leituras complementares ou estudos de caso na biblioteca digital do Campus Virtual, sem precisar cumprir horários específicos.







“

*Um plano de estudos que lhe oferece total liberdade para se aprofundar em todos os conceitos de Preparação Física e Prevenção de Lesões por meio de vídeos, resumos interativos, leituras complementares e outros recursos dinâmicos”*

## Módulo 1. Preparação Física e Prevenção de Lesões

- 1.1. A preparação física no tênis e sua importância
  - 1.1.1. Introdução ao treinamento físico do tenista
  - 1.1.2. Evolução da preparação física ao longo da história
  - 1.1.3. Importância da preparação física no tênis
  - 1.1.4. Benefícios do treinamento físico para o tênis
- 1.2. Aspectos fisiológicos do tenista e como avaliá-los
  - 1.2.1. O que é fisiologia e qual é sua função
  - 1.2.2. Fatores fisiológicos que influenciam no tênis
  - 1.2.3. Perfil fisiológico do tenista
  - 1.2.4. Desenvolvimento físico do tenista e sua evolução nas diferentes fases
- 1.3. Fases do treinamento físico
  - 1.3.1. Introdução à preparação física
  - 1.3.2. Partes do treinamento
  - 1.3.3. Fases de preparação pré-competição
  - 1.3.4. Treinamento físico durante a competição e pós-competição
- 1.4. O tenista e as principais habilidades físicas
  - 1.4.1. Resistência, conceito e características gerais
  - 1.4.2. Força, conceito e características gerais; aumento de potência no tenista
  - 1.4.3. Coordenação no tenista
  - 1.4.4. Flexibilidade no tenista
  - 1.4.5. Velocidade e agilidade no tenista
- 1.5. Tênis profissional e preparação física
  - 1.5.1. Importância da preparação física pré e durante os torneios
  - 1.5.2. Planejamento e periodização do treinamento físico da temporada para jogadores profissionais
  - 1.5.3. Treinamento físico durante a competição e entre competições
  - 1.5.4. Preparação física baseada no tipo de jogador e torneio a ser preparado
- 1.6. Preparação física no tênis feminino
  - 1.6.1. Introdução e evolução da preparação física no tênis feminino
  - 1.6.2. Características específicas do treinamento físico em mulheres
  - 1.6.3. Adaptações e diferenças no treinamento físico no tênis feminino
  - 1.6.4. Outros aspectos a serem considerados



- 1.7. Prevenção de lesões, conceito e importância
  - 1.7.1. Introdução ao trabalho de prevenção de lesões, sua importância e benefícios
  - 1.7.2. Importância do treinador na prevenção de lesões
  - 1.7.3. Tipos de lesões mais comuns em tenistas
  - 1.7.4. Causas das lesões em tenistas
- 1.8. Tratamento de lesões e formas de prevenção
  - 1.8.1. Reabilitação
  - 1.8.2. Elaboração de um plano de reabilitação
  - 1.8.3. Exercícios para prevenção e dicas para sua realização
  - 1.8.4. Dicas para tenistas na área de prevenção de lesões
- 1.9. A recuperação do tenista
  - 1.9.1. Introdução e importância da recuperação para os tenistas
  - 1.9.2. Métodos de recuperação para tenistas: controle
  - 1.9.3. Métodos de recuperação para tenistas: gestão
  - 1.9.4. Recuperação em diferentes condições enfrentadas pelos tenistas
- 1.10. Preparação física para tenistas em cadeira de rodas
  - 1.10.1. Introdução à preparação física do tênis em cadeira de rodas
  - 1.10.2. Considerações no treinamento de jogadores de tênis em cadeira de rodas
  - 1.10.3. Aspectos a serem considerados na preparação física do tenista em cadeira de rodas
  - 1.10.4. Prevenção de lesões em tenistas em cadeira de rodas



*Esse programa também é inclusiva, incorporando tópicos relevantes, como treinamento físico para jogadores de tênis em cadeira de rodas"*



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.*



## 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*”

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

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.



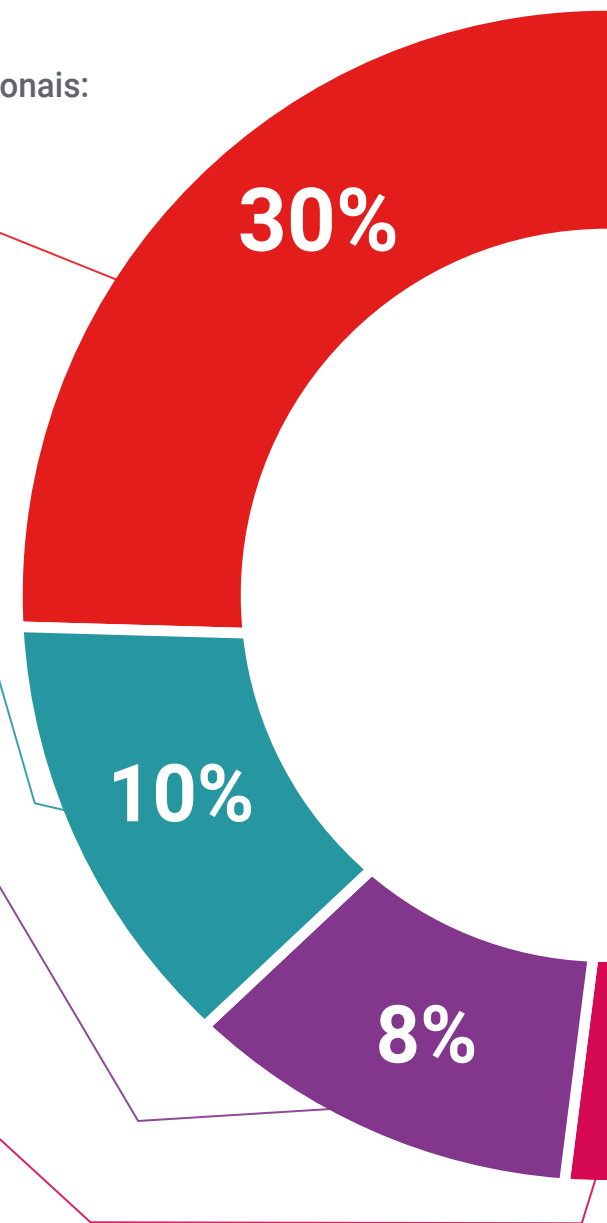
#### Práticas de habilidades e competências

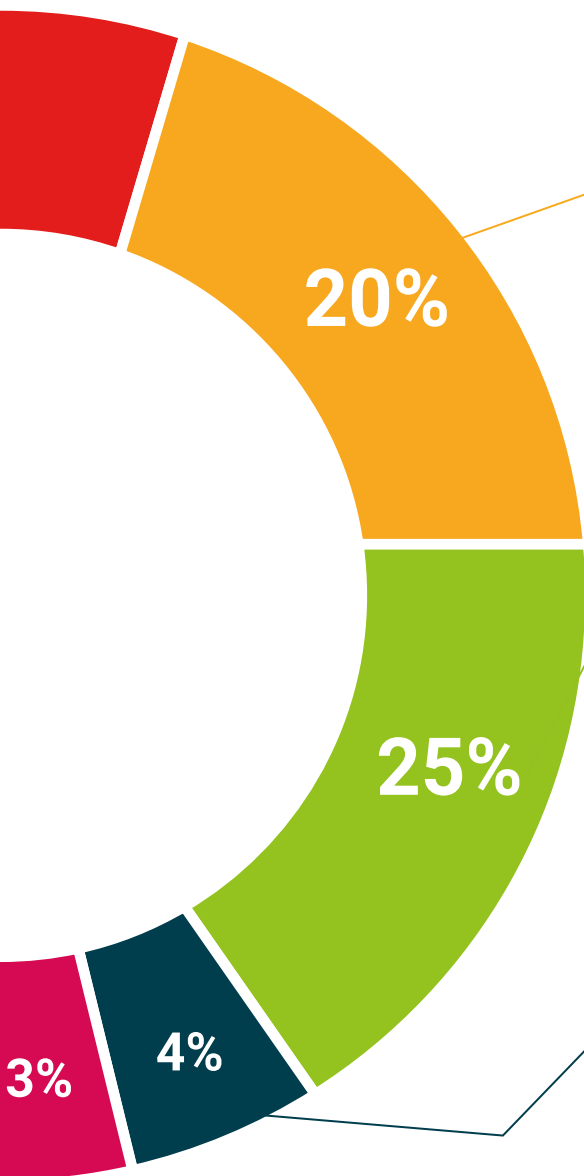
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 Preparação Física e Prevenção de Lesões garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Preparação Física e Prevenção de Lesões** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **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 Preparação Física e Prevenção de Lesões**

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 compreensão  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualificação  
desenvolvimento situação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Preparação Física  
e Prevenção de Lesões

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

# Curso

## Preparação Física e Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA

