



Prevenção de Lesões para Jogadores de Handebol

» Modalidade: online

» Duração: **6 semanas** 

» Certificado: TECH Universidade Tecnológica

» Horário: no seu próprio ritmo

» Provas: online

 ${\tt Acesso\ ao\ site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/prevencao-lesoes-jogadores-handebol}$ 

# Índice





# tech 06 | Apresentação

Em um esporte coletivo como o handebol, é comum ocorrerem lesões no tornozelo, no menisco, no ligamento lateral do joelho ou deslocamentos do ombro na quadra. A ampla variedade de movimentos durante o jogo exige que os jogadores mantenham condições físicas ideais, e os treinadores e fisioterapeutas profissionais precisam compreender detalhadamente suas causas a fim de preveni-las.

Um exercício completo que também requer um planejamento de treinamento adequado, sempre tendo em mente a redução das possibilidades de lesão para o benefício individual e coletivo da equipe. Assim, dada a sua importância, a TECH desenvolveu esta proposta acadêmica para a Prevenção de Lesões em Jogadores de Handebol com 150 horas letivas.

Um plano de estudo completo que inclui diversos materiais didáticos baseados em resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e simulações de estudos de caso que o aluno pode acessar, confortavelmente, de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet.

Além disso, graças ao método *Relearning*, baseado na reiteração contínua dos principais conceitos, o aluno poderá consolidá-los de forma simples e reduzir as longas horas de estudo e memorização.

Portanto, os alunos se deparam com um ensino flexível e de qualidade. E o fato é que, sem a obrigação de ir pessoalmente aos centros de estudo ou de assistir a aulas com horários fixos, os alunos terão mais liberdade para administrar seu próprio tempo e conciliar suas atividades diárias com seu processo de aprendizagem.

Este **Curso de Prevenção de Lesões para Jogadores de Handebol** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Handebol e Ciências do Esporte
- Os conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente úteis fornecem informações rigorosas e práticas sobre as 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



Matricule-se agora em um curso que você pode acessar convenientemente quando e onde quiser, a partir do seu computador com conexão a Internet"



O curso se aprofunda nas causas das lesões mais recorrentes no handebol e atua corretamente na sua prevenção"

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.

Uma Biblioteca Virtual está disponível 24 horas por dia com uma grande quantidade de material didático inovador.

Este plano de estudos oferece uma aprendizagem aprofundada dos processos de readaptação do atleta após sofrer uma lesão no joelho, tornozelo ou pé.







# tech 10 | Objetivos



# **Objetivos gerais**

- Dominar o planejamento e o controle do treinamento em diferentes estágios
- Melhorar o desempenho dos atletas
- Interpretar a análise dos dados obtidos por meio de novas tecnologias
- Incorporar o planejamento nutricional do atleta de acordo com suas características e posição de jogo
- Conhecer a evolução do jogo e das táticas do handebol até os dias atuais
- \* Analisar os diversos fatores que intervêm no processo de treinamento e nos jogadores de alto desempenho







# Objetivos específicos

- Conhecer os conceitos de lesões esportivas, tratamento e reabilitação
- Estudar a etiologia e as causas das lesões no handebol
- Lidar com emergências de lesões ocorridas durante o treinamento ou competição
- Analisar as lesões mais frequentes de todas as partes do corpo do jogador de handebol

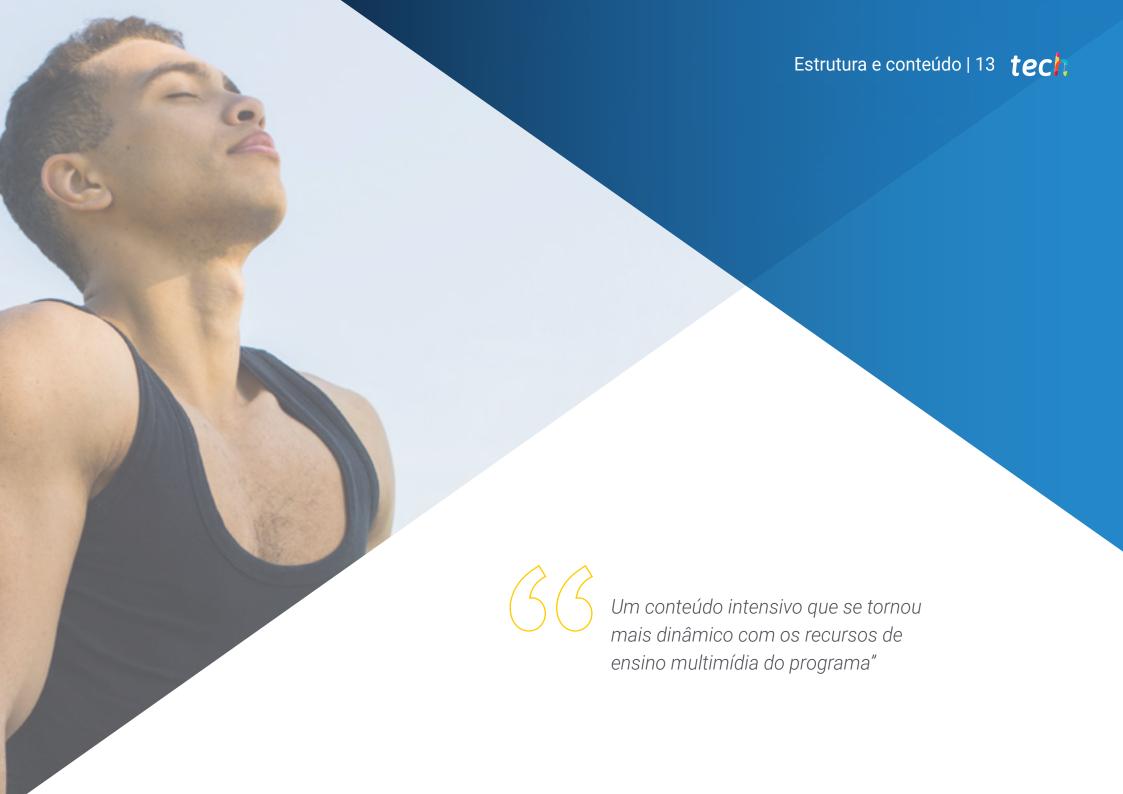


Deseja manter-se atualizado com os mais recentes avanços nos tratamentos para a recuperação de lesões no ombro em jogadores de handebol? Faça isso com a TECH"



# 03 Estrutura e conteúdo

O conteúdo dessa capacitação reúne, em apenas 150 horas de ensino, as informações mais importantes para a prevenção de lesões em jogadores de handebol. Um itinerário acadêmico que permitirá que os alunos se aprofundem em sua etiologia e nos tratamentos mais avançados disponíveis para lidar com entorses, luxações ou traumas comuns nesse esporte. Além disso, uma biblioteca virtual estará disponível 24 horas por dia, através de qualquer dispositivo digital com conexão à internet.



## tech 14 | Estrutura e conteúdo

## Módulo 1. Prevenção de lesões para jogadores de handebol

- 1.1. Lesões esportivas, tratamento e reabilitação
  - 1.1.1. Lesões agudas
  - 1.1.2. Lesões por uso excessivo
  - 1.1.3. Conceitos de tratamento, reabilitação e prevenção
- 1.2. Etiologia e causas de lesões no handebol
  - 1.2.1. Biomecânica do handebol
  - 1.2.2. Lesões comuns no handebol
  - 1.2.3. Lesões na posição de jogo
- 1.3. Gestão de lesões agudas e situações de emergência
  - 1.3.1. Conceitos básicos
  - 1.3.2. Como lidar com uma lesão esportiva
  - 1.3.3. Regulamentos de lesões no handebol
- 1.4. Les3 Regulamentações no ombro e na cintura escapular
  - 1.4.1. Etiologia
  - 1.4.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.4.3. Prevenção
- 1.5. Lesões no cotovelo
  - 1.5.1. Etiologia
  - 1.5.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.5.3. Prevenção
- 1.6. Lesões nas mãos e nos dedos
  - 1.6.1. Etiologia
  - 1.6.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.6.3. Prevenção
- 1.7. Lesões nas costas
  - 1.7.1. Etiologia
  - 1.7.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.7.3. Prevenção





## Estrutura e conteúdo | 15 tech

- 1.8. Lesões no quadril
  - 1.8.1. Etiologia
  - 1.8.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.8.3. Prevenção
- 1.9. Lesões no joelho
  - 1.9.1. Etiologia
  - 1.9.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.9.3. Prevenção
- 1.10. Lesões nas unhas dos pés
  - 1.10.1. Etiologia
  - 1.10.2. Tratamento e reabilitação
  - 1.10.3. Prevenção



Explore os estudos científicos mais recentes sobre a biomecânica no handebol e sua importância na prevenção de lesões"





# tech 18 | Metodologia

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.



Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo"



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira"

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

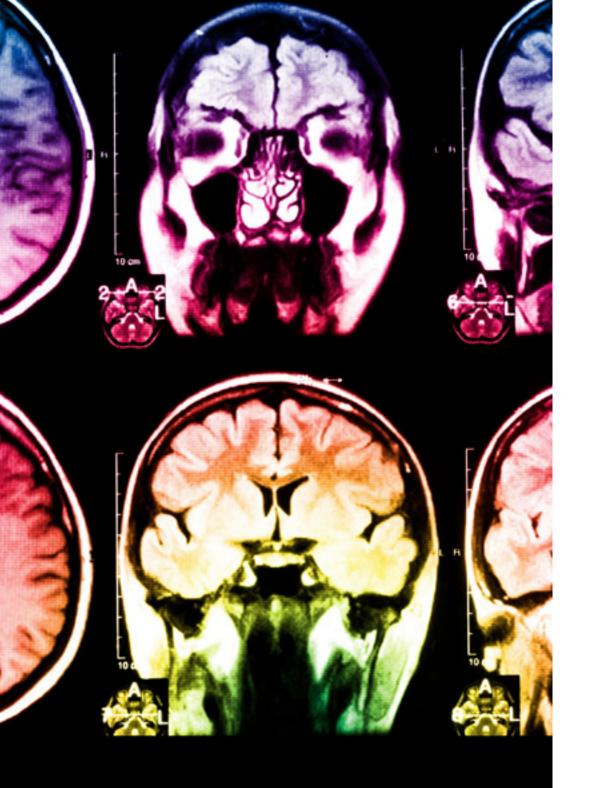
Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

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

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





## Metodologia | 21 tech

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

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

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



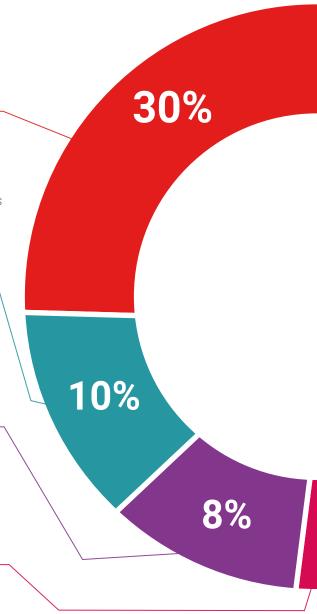
#### Práticas de aptidões e competências

Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização 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 necessita para completar a sua capacitação





Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### **Resumos interativos**

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas concetuais a fim de reforçar o conhecimento.



Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"

### **Testing & Retesting**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



25%

20%





## tech 26 | Certificado

Este **Curso de Prevenção de Lesões para Jogadores de Handebol** conta com o conteúdo 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 Prevenção de Lesões para Jogadores de Handebol

Modalidade: **online**Duração: **6 semanas**Reconhecido pela NBA





### CURSO

Prevenção de Lesões para Jogadores de Handebol

Este é um curso próprio desta Universidade, com duração de 150 horas, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública em 28 de junho de 2018.

Em 17 de junho de 2020

Ma.Tere Guevara Navarro Reitora

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

tech universidade tecnológica Curso Prevenção de Lesões para Jogadores de

Handebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

