

Capacitação Prática

Treinamento de Força no Desempenho Esportivo

Reconhecido pela NBA



tech



tech

Capacitação Prática
Treinamento de Força no
Desempenho Esportivo

Índice

01

Introdução

pág. 4

02

Por que fazer esta
Capacitação Prática?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planejamento do programa
de estágio

pág. 10

05

Onde posso realizar a
Capacitação Prática?

pág. 12

06

Condições gerais

pág. 14

07

Certificado

pág. 16

01

Introdução

O Treinamento de Força tornou-se um fator determinante no desempenho esportivo e na prevenção de lesões em atletas de todos os níveis. Por isso, é essencial que os fisioterapeutas tenham conhecimento especializado nesse campo, aplicando não apenas as técnicas mais avançadas, mas também a tecnologia mais recente para a recuperação do paciente. Para isso, a TECH oferece um programa de três semanas em um centro clínico de prestígio, que o levará a aprimorar suas habilidades na concepção e programação de treinamento de força específico, de acordo com as características e necessidades do atleta. Uma oportunidade única de viver uma experiência inigualável, que somente os alunos encontrarão por meio desta instituição acadêmica.



Incorpore em sua prática diária os avanços mais relevantes no campo do Treinamento de Força de especialistas da área"





Nos últimos anos, houve avanços importantes no campo do Treinamento de Força, incluindo uma maior compreensão dos mecanismos de hipertrofia muscular, ativação das fibras musculares e melhoria da qualidade de vida dos pacientes que se recuperam de lesões esportivas, bem como a prevenção do aparecimento de futuras lesões. Nesse cenário, os fisioterapeutas desempenham um papel fundamental na aplicação desses avanços e das metodologias de trabalho mais eficazes.

Nesse sentido, é essencial que os profissionais tenham conhecimento especializado em Treinamento de Força. Por esse motivo, esta Capacitação Prática foi criada para fornecer aos alunos as ferramentas e habilidades necessárias para aplicar esses avanços no tratamento de seus pacientes.

Para atingir esse objetivo, essa instituição acadêmica selecionou um centro clínico de prestígio, onde, cercado pelos melhores especialistas, será possível aprimorar as habilidades práticas e a experiência clínica em um ambiente real, trabalhando ao lado dos principais especialistas na área de Fisioterapia Esportiva. Isso permite que apliquem os procedimentos diagnósticos mais inovadores e planejem a terapia de última geração para cada patologia, melhorando, assim, a qualidade do atendimento que oferecem aos seus pacientes.

02

Por que fazer esta Capacitação Prática?

O desempenho esportivo de um atleta é muito influenciado por sua condição física. Assim, nos últimos anos, as metodologias e o planejamento de treinamento foram aperfeiçoados, levando em conta a Força como um fator determinante na prevenção de lesões. Portanto, é essencial que o fisioterapeuta esteja ciente desses desenvolvimentos e os incorpore em sua prática clínica. Para apoiar a atualização das competências, a TECH oferece uma experiência prática em um centro clínico diferenciado, onde é possível se especializar nos principais aspectos do treinamento de força, metodologias de treinamento e prescrição de exercícios. Tudo isso, em um ambiente real que permitirá o aprimoramento das habilidades dos alunos.



A TECH é a única universidade que oferece a possibilidade de entrar em ambientes clínicos reais e com a ajuda dos melhores especialistas em fisioterapia esportiva”

1. Atualizar-se através da mais recente tecnologia disponível

Atualmente, a tecnologia de ponta foi integrada para monitorar o desempenho e a condição física dos atletas, bem como o uso de técnicas inovadoras de treinamento de força. Por esse motivo, com a conclusão desta Capacitação Prática, o aluno terá a oportunidade de se aprofundar nesse campo e terá recursos digitais e ferramentas interativas para complementar seu processo de atualização.

2. Aprofundar-se através da experiência dos melhores especialistas

Nesta Capacitação Prática em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo, o fisioterapeuta profissional será acompanhado por uma equipe de especialistas que trabalham no centro clínico diferenciado onde o estágio prático será realizado. Dessa forma, os alunos poderão integrar as metodologias mais avançadas e os procedimentos diagnósticos e terapêuticos dos melhores especialistas da área.

3. Ingressar em ambientes clínicos de primeira linha

A TECH realiza uma rigorosa seleção dos centros clínicos disponíveis para a Capacitação Prática, garantindo ao especialista o acesso a um ambiente de prestígio na área de Fisioterapia Esportiva. Durante o estágio prático, o profissional poderá vivenciar o rigor e as exigências do trabalho diário, aplicando as mais recentes teses e postulados científicos na metodologia de trabalho.



4. Colocar em prática o que é aprendido desde o início

A TECH propõe uma abordagem pedagógica diferente que se ajusta ao ritmo de trabalho dos especialistas. Com um treinamento 100% prático, o profissional será capaz de adquirir conhecimentos avançados na área de Treinamento de Força no Desempenho Esportivo e aplicá-los em sua prática diária em apenas três semanas. Dessa forma, o profissional poderá realizar um processo de atualização e estar à frente em sua área de atuação.

5. Ampliar as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece aos fisioterapeutas a possibilidade de realizar sua Capacitação Prática em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo em centros nacionais e internacionais de prestígio. Isso permitirá que ampliem sua experiência e se atualizem com os melhores profissionais, em centros clínicos reconhecidos em diferentes continentes. Uma oportunidade única que somente a TECH, a maior universidade digital do mundo, pode oferecer.



Você realizará uma imersão prática completa no centro de sua escolha"

03

Objetivos

O principal objetivo da Capacitação Prática em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo voltada para fisioterapeutas é oferecer aos alunos a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico adquirido em um ambiente prático e real. Durante o estágio, os alunos terão a oportunidade de trabalhar ao lado de um especialista assistente, observando pacientes reais e aplicando os mais inovadores procedimentos de diagnóstico e terapias de última geração em cada patologia. Além disso, espera-se que os alunos adquiram competências em avaliação de desempenho esportivo, prescrição e programação de treinamento de força e metodologia de treinamento de força sob o paradigma de sistemas dinâmicos complexos.



Objetivos gerais

- Desenvolver as habilidades necessárias para elaborar programas de treinamento de força que maximizem o desempenho esportivo, levando em conta as necessidades e características individuais de cada atleta
- Desenvolver a capacidade de avaliar o desempenho esportivo, permitindo que os profissionais identifiquem os fatores que influenciam o desempenho e elaborem estratégias de melhoria
- Promover a aquisição de habilidades de comunicação para trabalhar com atletas e outros profissionais do esporte e fomentar habilidades de trabalho em equipe em um ambiente de alto desempenho





Objetivos específicos

- ♦ Prescrever treinamento de força em esportes de média e longa duração
- ♦ Identificar e aplicar os diferentes métodos e meios de treinamento de força em esportes situacionais
- ♦ Aplicar corretamente as técnicas de avaliação do desempenho esportivo no treinamento de força
- ♦ Adaptar a programação do treinamento de força de acordo com as necessidades individuais dos atletas
- ♦ Aplicar os aspectos biomecânicos e fisiológicos que influenciam o desenvolvimento da velocidade e da mudança de direção
- ♦ Desenvolver habilidades na seleção e aplicação de diferentes tipos de avaliação de desempenho esportivo
- ♦ Elaborar treinamentos baseados no movimento em esportes situacionais
- ♦ Desenvolver habilidades na organização e programação do treinamento de força para o desempenho esportivo
- ♦ Empregar as mais recentes tecnologias no campo de treinamento e avaliação de força
- ♦ Selecionar os exames/testes mais apropriados para o processo de avaliação do desempenho do atleta

04

Planejamento do programa de estágio

A Capacitação Prática deste programa em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo dará ao profissional fisioterapeuta a oportunidade de realizar um estágio prático em um centro de prestígio por três semanas. De segunda a sexta-feira, o aluno estará acompanhado por especialistas durante 8 horas consecutivas, aplicando os procedimentos mais inovadores no campo do treinamento de força e planejando a terapia mais eficaz para cada caso. Durante esse período, é possível observar e trabalhar com atletas reais, em colaboração com uma equipe de profissionais altamente capacitados.

Nessa proposta de capacitação totalmente prática, as atividades têm como objetivo desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias para a prestação de serviços de reabilitação e prevenção de lesões em condições que exigem um alto nível de qualificação e que são orientadas para a capacitação específica para o exercício da atividade, em um ambiente de segurança do paciente e alto desempenho profissional.

É, sem dúvida, uma oportunidade de atualizar as habilidades em um ambiente clínico de primeira classe. Assim, a TECH oferece uma nova maneira de entender e integrar os processos de saúde e faz com que um centro de prestígio o cenário docente ideal para essa experiência inovadora no desenvolvimento de competências profissionais.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno executando as atividades e os procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a

fazer), com o acompanhamento e a orientação de professores e outros colegas do curso que facilitem o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar como competências transversais para a prática da veterinária (aprender a ser e aprender a se relacionar).

Os procedimentos descritos abaixo formarão a base da parte prática da capacitação, e sua implementação está sujeita tanto à idoneidade dos pacientes quanto à disponibilidade do centro e sua carga de trabalho, tendo as seguintes atividades propostas:



Capacite-se em uma instituição que possa lhe oferecer todas estas possibilidades, com um programa de estudos inovador e uma equipe humana capaz de lhe desenvolver ao máximo"



Módulo	Atividade Prática
Treinamento em esportes de média e longa duração	Elaborar planos de treinamento para corredores de média e longa distância
	Supervisionar sessões de treinamento na pista ou em centros esportivos
	Acompanhar os atletas em sessões de treinamento de alta intensidade
	Registrar e analisar os tempos de corrida para medir o progresso do atleta
Treinamento de Força em esportes situacionais	Ajudar os treinadores a elaborar planos de Treinamento de Força adaptados a esportes situacionais
	Conduzir sessões de Treinamento de Força no campo ou na academia, com foco no aprimoramento de habilidades específicas do esporte
	Use técnicas de Treinamento de Força com implementos, como bolas medicinais ou faixas elásticas, para melhorar a força e a potência do atleta
	Avaliar o progresso do atleta em sua capacidade de aplicar força em situações de jogo
Metodologia de Treinamento de Força	Analisar os planos de Treinamento de Força existentes e fazer recomendações para aprimoramento
	Pesquisar e apresentar informações atualizadas sobre os métodos mais avançados de Treinamento de Força
	Coordenar o trabalho com outros profissionais para aplicar as mais recentes metodologias de Treinamento de Força
	Auxiliar na preparação de materiais didáticos para futuros cursos de Treinamento de Força
Avaliação do desempenho esportivo no Treinamento de Força	Avaliar a capacidade de força do atleta por meio de testes específicos, como o teste de 1RM
	Usar tecnologia avançada, como plataformas de força, para medir a potência do atleta
	Analisar o movimento do atleta em relação à aplicação de força durante o esporte
	Usar ferramentas de avaliação e análise de dados para interpretar os resultados dos testes e fazer recomendações para melhorar o desempenho esportivo
Prescrição e Programação do Treinamento de Força	Elaborar planos de Treinamento de Força personalizados para cada atleta, levando em conta seu histórico médico e objetivos esportivos
	Estabelecer um programa eficaz de Treinamento de Força que combine sessões de treinamento de alta intensidade com períodos de descanso e recuperação
	Programar sessões de Treinamento de Força de acordo com o calendário esportivo do atleta
	Ajustar os planos de Treinamento de Força à medida que o atleta progride e a capacidade de força aumenta

05

Onde posso realizar a Capacitação Prática?

Para oferecer uma Capacitação Prática de qualidade, a TECH expandiu sua oferta de capacitação para oferecer este programa de Treinamento de Força em Desempenho Esportivo em centros de alto nível. Essa é uma oportunidade inigualável para os fisioterapeutas, que poderão continuar desenvolvendo suas carreiras ao lado dos melhores profissionais do setor, em diferentes locais de prestígio.

“

Aprofunde seus conhecimentos através de uma experiência prática única, aprendendo com especialistas em um centro clínico de prestígio"





O aluno poderá fazer esta capacitação nos seguintes centros:



Fisioterapia

Policlínico HM Moraleja

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida



Fisioterapia

Policlínico HM Matogrande

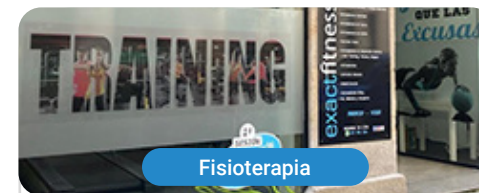
País	Cidade
Espanha	La Coruña

Endereço: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados distribuídos por toda a Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Esportiva
- Doenças Neurodegenerativas



Fisioterapia

Exactfitness Vigo

País	Cidade
Espanha	Pontevedra

Endereço: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

A Exactfitness é um centro de treinamento pessoal
Exactfitness é um centro de treinamento pessoal

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento de Força no Desempenho Esportivo



Fisioterapia

Premium global health care Madrid

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: C. de Victor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Reabilitação, readaptação e treinamento pessoal: esses são os pilares da clínica de Fisioterapia em Chamartín

Capacitações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Fuenlabrada

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Reabilitação, readaptação e treinamento pessoal: esses são os pilares da clínica de Fisioterapia em Fuenlabrada

Capacitações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Pozuelo

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Reabilitação, readaptação e treinamento pessoal: esses são os pilares da clínica de fisioterapia em Pozuelo

Capacitações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management

06

Condições gerais

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de capacitação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo, está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, esta entidade educacional se compromete a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a capacitação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da capacitação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



Condições Gerais da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante a Capacitação Prática o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas de capacitação prática, distribuídas em jornadas de oito horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

3. NÃO COMPARECIMENTO: em caso de não comparecimento no dia de início da Capacitação Prática, o aluno perderá o direito de realizá-la sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, consequentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

4. CERTIFICAÇÃO: ao passar nas provas da Capacitação Prática, o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

5. RELAÇÃO DE EMPREGO: a Capacitação Prática não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem exigir um certificado de estudos prévios para a realização da Capacitação Prática. Nesses casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágio da TECH para que seja confirmada a atribuição do centro escolhido.

7. NÃO INCLUÍDO: a Capacitação Prática não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

07 Certificado

Esta **Capacitação Prática em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do cenário profissional e acadêmico.

Uma vez concluído o programa de estágio, o aluno receberá por correio o certificado da Capacitação Prática emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

O certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica expressará a qualificação obtida no estágio.

Título: **Capacitação Prática em Treinamento de Força no Desempenho Esportivo**

Modalidade: **online**

Duração: **3 semanas**

Reconhecido pela NBA:





Capacitação Prática
Treinamento de Força no
Desempenho Esportivo

Capacitação Prática

Treinamento de Força no Desempenho Esportivo

Reconhecido pela NBA



tech