

Curso

Preparação Física Específica em Basquetebol

Reconhecido pela NBA





Curso

Preparação Física Específica em Basquetebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/preparacao-fisica-especifica-basquetebol

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

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

O basquetebol é um desporto fisicamente exigente que requer uma boa forma física das pernas, braços e pescoço, entre outras articulações. A evolução dos estudos científicos sobre as rotinas de exercícios e a especificidade para aumentar a força, a velocidade ou a resistência levou os preparadores físicos de alto rendimento a integrá-las nas suas sessões. De acordo com a relevância que esta disciplina assumiu nos dias de hoje, a TECH concebeu este Curso centrado em fornecer ao profissional os conteúdos mais atualizados para a preparação da pré-época, a realização de testes e avaliações físicas ou monitorização e análise da carga de treinos e jogos. Tudo isto com o apoio de um formato de ensino 100% online.





“

A TECH alarga os seus horizontes profissionais, oferecendo-lhe o Curso mais completo no domínio da Preparação Física Específica em Basquetebol”

A organização e a calendarização dos métodos de treino para garantir uma condição física ótima dos jogadores e para adquirir um nível competitivo elevado requerem um conhecimento profundo das estratégias e dos estudos científicos. Deste modo, o treinador e/ou preparador físico poderão melhorar as capacidades físicas ao longo da competição e nas fases de recuperação.

Neste sentido, a preparação física adquiriu grande relevância, especialmente no Alto Rendimento, onde não só as rotinas de exercício são tidas em conta, mas também a nutrição e a hidratação do atleta. Esta capacitação de 6 semanas está em conformidade com esta abordagem.

Trata-se de um Curso intensivo que permitirá ao profissional conhecer as mais recentes atualizações neste domínio, permitindo-lhe melhorar a conceção de programas específicos de condicionamento físico para jogadores de basquetebol, tendo em conta as suas necessidades individuais e as exigências do jogo. Para além disso, o aluno potenciará as suas competências sobre o desenvolvimento da velocidade, agilidade e coordenação dos jogadores para melhorar a sua mobilidade no campo.

Tudo isto, através de um curso que conta com um corpo docente totalmente especializado, apoiado por material audiovisual da mais alta qualidade e uma metodologia de ensino que oferece grande comodidade com a modalidade online.

É igualmente importante para a TECH coordenar a excelência com o conforto. É por isso que esta capacitação oferece uma atualização muito completa e de primeiro nível, conseguindo um Curso de grande flexibilidade, uma vez que os alunos apenas necessitam de um dispositivo com ligação à Internet que lhes permita aceder facilmente à plataforma virtual.

Este **Curso de Preparação Física Específica em Basquetebol** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Basquetebol do mais alto nível
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ♦ Os exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- ♦ As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Com este Curso, obterá as atualizações necessárias sobre os conceitos de hidratação, nutrição e suplementos"

“

Aprenderá a conceber programas específicos de condicionamento físico para jogadores de basquetebol em apenas 6 semanas”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura desta capacitação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Alcançará os seus objetivos profissionais e pessoais com um Curso concebido por especialistas em basquetebol ao mais alto nível.

A TECH oferece uma capacitação de primeira classe com as últimas novidades do setor. Matricule-se agora mesmo.



02 Objetivos

Este Curso de Preparação Física Específica em Basquetebol foi concebido principalmente para fornecer ao profissional os desenvolvimentos mais recentes nesta matéria. Por esta razão, a TECH fornece diferentes ferramentas audiovisuais, conseguindo um desenvolvimento ótimo do Curso. Assim, no final deste Curso, os alunos terão reforçado os seus conhecimentos relacionados com a abordagem integral da preparação física, tendo em conta os aspetos técnicos, táticos e psicológicos para melhorar o rendimento geral dos atletas.





“

Reforçará os seus conhecimentos em matéria de prevenção de lesões através de exercícios de alongamento e de fortalecimento muscular”



Objetivos gerais

- ♦ Fomentar a criatividade no ataque e a capacidade de improvisação em situações de mudança
- ♦ Ensinar a trabalhar em equipa e a explorar os pontos fortes individuais para um jogo ofensivo eficaz
- ♦ Trabalhar a leitura da defesa do adversário e reconhecer as oportunidades de explorar as suas debilidades
- ♦ Preparar os jogadores para enfrentarem situações desafiantes e responder adequadamente a alterações na estratégia do adversário
- ♦ Manter-se a par das últimas investigações e desenvolvimentos em fisioterapia desportiva para garantir uma prática baseada em provas
- ♦ Promover a importância da prevenção de lesões e da fisioterapia como ferramenta para melhorar o desempenho e prolongar a carreira dos jogadores de basquetebol
- ♦ Manter-se atualizado relativamente às últimas tendências e desenvolvimentos no 3x3 para garantir que o ensino está atualizado e em conformidade com as exigências do jogo
- ♦ Promover a condição física adequada a este tipo de jogo, com ênfase na resistência, velocidade e agilidade necessárias para competir em meio campo
- ♦ Desenvolver competências para resolver litígios ou controvérsias relacionados com as regras de forma imparcial e objetiva
- ♦ Promover a importância da nutrição e do descanso adequado para otimizar o rendimento físico





Objetivos específicos

- ♦ Desenvolver um conhecimento profundo dos princípios da preparação física aplicados ao basquetebol
- ♦ Aprender a conceber programas específicos de condicionamento físico para jogadores de basquetebol, tendo em conta as suas necessidades individuais e as exigências do jogo
- ♦ Melhorar a resistência cardiovascular e a capacidade aeróbica dos jogadores para manter um nível elevado de desempenho durante o jogo
- ♦ Desenvolver a velocidade, a agilidade e a coordenação dos jogadores para melhorar a sua mobilidade no campo
- ♦ Ensinar técnicas de treino de força para desenvolver a potência e a explosão necessárias no basquetebol
- ♦ Trabalhar na prevenção de lesões através de exercícios de alongamento, aquecimento adequado e reforço muscular
- ♦ Ensinar técnicas de recuperação e reabilitação para acelerar a recuperação após os treinos e os jogos
- ♦ Promover uma abordagem global da preparação física, tendo em conta os aspetos técnicos, táticos e psicológicos para melhorar o desempenho global da equipa de basquetebol

03

Direção do curso

A TECH reuniu neste Curso uma equipa de gestão e de ensino com vasta experiência no mundo do Basquetebol Profissional, especialmente na preparação física dos atletas. Desta forma, os alunos terão a possibilidade de aceder a um conteúdo único, realizado e orientado por um corpo docente especializado em Psicologia do Desporto, Ciências do Desporto, iniciação e rendimento desportivo e Ciências da Atividade Física e do Desporto. A sua robusta experiência e vasto conhecimento permitirá ao aluno obter uma aprendizagem de primeira classe e obter respostas a quaisquer dúvidas que possa ter durante o Curso.



“

Este Curso foi concebido por uma equipa profissional de grande experiência e renome, especializada na iniciação e no rendimento desportivo"

Direção



Dr. Castro Martínez, Iago

- ♦ Treinador no Cáceres Basket LEB Oro
- ♦ Treinador Adjunto no Club Baloncesto Breogán
- ♦ Treinador Adjunto na ADBA Liga Femenina Avilés
- ♦ Vencedor da Copa Princesa
- ♦ Campeão da Liga LEB Oro
- ♦ Promoção à Liga Endesa com o Breogán Lugo
- ♦ Professor de Educação Primária na Universidad de Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Mestrado em Psicologia do Desporto pelo SIPD
- ♦ Técnico Superior de Desporto com especialização em Basquetebol
- ♦ Treinador Sénior de Basquetebol
- ♦ Treinador da FIBA



Professores

Doutora Reina, María

- ♦ Investigadora científico no Grupo de Otimização do Treino e do Rendimento Desportivo
- ♦ Preparadora físico Salubriá Clinic
- ♦ Preparadora físico do Club Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ VI Premio Autonómico Deporte, Igualdad y Empresa
- ♦ Doutoramento em Ciências do Desporto pela Universidad de Extremadura
- ♦ Mestrado e iniciação e rendimento desportivo pela Universidad de Extremadura

04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenvolvido e concebido de acordo com os mais elevados padrões de qualidade educativa. Desta forma, os alunos terão acesso a conteúdos atualizados no domínio do desporto, incluindo leituras especializadas fornecidas pelo pessoal docente. Assim, este Curso privilegia a oferta de conteúdos mais inovadores sobre o controlo e análise da carga nos treinos e nos jogos, a figura do preparador físico e as estratégias de treino mais eficazes. Tudo isto através de múltiplas ferramentas pedagógicas que oferecem dinamismo e uma melhor experiência para o profissional.





“

Um Curso centrado em fornecer o material mais inovador sobre o trabalho de força, mobilidade e estabilidade para jogadores de basquetebol”

Módulo 1. Preparação física

- 1.1. A preparação física no basquetebol. O preparador físico de uma equipa
 - 1.1.1. Evolução da preparação física no basquetebol
 - 1.1.2. O preparador físico de uma equipa
 - 1.1.3. Funções do preparador físico numa equipa profissional
- 1.2. Exigências físicas e fisiológicas do basquetebol
 - 1.2.1. Evidências científicas
 - 1.2.2. Tipos de cargas analisadas no basquetebol (internas e externas)
 - 1.2.3. Sistemas de monitorização
- 1.3. Planear uma pré-época
 - 1.3.1. Contacto prévio e trabalho online
 - 1.3.2. Estrutura de uma pré-época
 - 1.3.3. Conteúdos básicos para a construção de uma equipa a nível físico
- 1.4. Testes e avaliações físicas
 - 1.4.1. Avaliação funcional
 - 1.4.2. Teste de força no ginásio
 - 1.4.3. Provas físicas em pista
- 1.5. Planear uma época
 - 1.5.1. O calendário
 - 1.5.2. Sistemas de planeamento e objetivos
 - 1.5.3. Estrutura do geral para o específico
- 1.6. Conteúdos de trabalho: Força, mobilidade, estabilidade
 - 1.6.1. Força
 - 1.6.2. Mobilidade
 - 1.6.3. Estabilidade
- 1.7. Trabalho físico em pista
 - 1.7.1. Trabalho aeróbio e anaeróbio
 - 1.7.2. Velocidade e agilidade
 - 1.7.3. Ativação em treinos e jogos



- 1.8. Controlo e análise da carga de treinos e jogos
 - 1.8.1. Variáveis de carga interna
 - 1.8.2. Variáveis de carga externa
 - 1.8.3. Aplicações práticas no treino
- 1.9. *Recuperação*
 - 1.9.1. Descanso
 - 1.9.2. Hidratação, nutrição e suplementos
 - 1.9.3. Escalas RPE, Wellness, variabilidade da frequência cardíaca
- 1.10. Planeamento pós-época
 - 1.10.1. Objetivos pós-época
 - 1.10.2. Trabalho estruturado fora de época
 - 1.10.3. Trabalho complementar

“

Graças ao método de Relearning, reduzirá as longas horas de estudo e memorização”



05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

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.



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

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.



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.



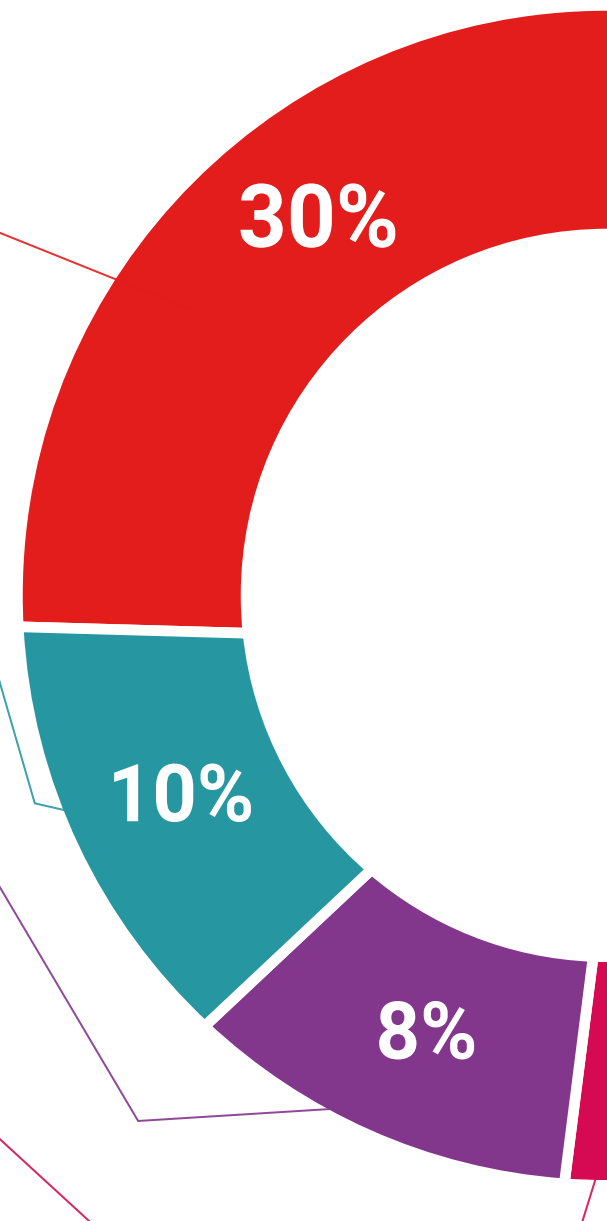
Práticas de aptidões e competências

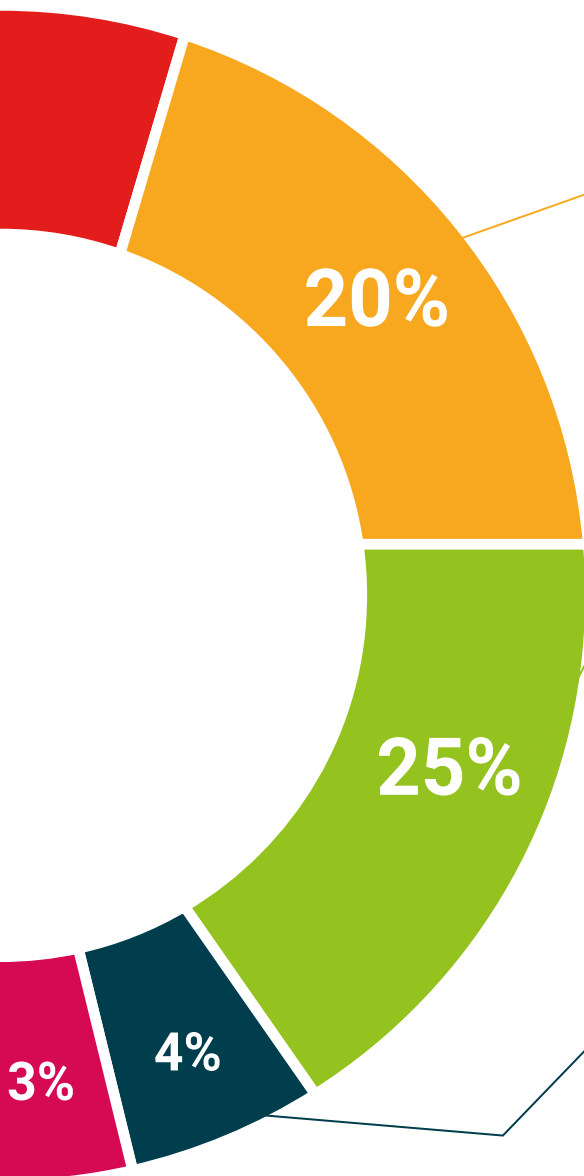
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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





Case studies

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 conceituais 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 auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Preparação Física Específica em Basquetebol garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Preparação Física Específica em Basquetebol** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Preparação Física Específica em Basquetebol**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

Reconhecido pela NBA



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



Curso
Preparação Física Específica
em Basquetebol

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Preparação Física Específica em Basquetebol

Reconhecido pela NBA

