

Curso

Técnica Individual e Defensiva em Basquetebol

Reconhecido pela NBA





Curso

Técnica Individual e Defensiva 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/tecnica-individual-defensiva-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

A defesa no mundo do basquetebol exige o domínio de técnicas e conceitos para antecipar o ataque da equipa adversária ou para agir através de diferentes estratégias no campo. Qualquer que seja a opção defensiva utilizada, o trabalho prévio de formação é fundamental. Neste ponto, a figura do treinador torna-se crucial, dado o seu domínio de todas as facetas e características do jogo e dos seus atletas. Por esta razão, a TECH criou esta qualificação 100% online que leva os alunos a uma aprendizagem intensiva sobre como construir uma defesa individual sólida e eficaz, com ênfase na pressão da bola e em lidar com sucesso com a tomada de decisões no jogo.





“

*Torne-se num especialista em
Técnica Individual e Defensiva
em Basquetebol graças a este
Curso de 6 semanas”*

A defesa individual é o eixo em torno do qual giram todos os tipos de defesa que um treinador de basquetebol pode implementar na sua equipa. Uma vertente do jogo que sofreu evoluções importantes graças ao trabalho de grandes treinadores, cuja estratégia conduziu ao sucesso desportivo das suas equipas.

Neste sentido, a capacidade de aperfeiçoar a técnica do jogador, a capacidade de antecipar a ação ofensiva do adversário ou saber agir com inteligência face a diferentes ataques são apenas alguns dos pontos abordados neste Curso.

Um conteúdo que incide sobre a Técnica Individual e Defensiva de Basquetebol ao longo de 6 semanas e com um conteúdo desenvolvido por uma excelente equipa docente com vasta experiência no desempenho de funções de treinador profissional. Desta forma, o aluno obterá uma formação de primeira classe pela mão de um corpo docente que domina perfeitamente este desporto em todos os seus aspetos.

Para além disso, dispõe de ferramentas pedagógicas multimédia (resumos em vídeo, vídeos detalhados), leituras especializadas e caso de estudo que lhe permitirão aprofundar a metodologia defensiva utilizada em cada caso, bem como os erros a evitar em diferentes situações de jogo.

Além disso, o método *Relearning* permitirá que os alunos aprendam de forma eficiente, sem terem de investir longas horas na memorização. A reiteração contínua dos conceitos-chave ao longo deste percurso favorecerá a aprendizagem.

Neste contexto académico, a TECH destaca-se também por proporcionar uma metodologia de ensino flexível, em que os alunos apenas necessitam de um dispositivo eletrónico com ligação à Internet para acederem, quando e onde quiserem, ao material disponibilizado na plataforma virtual.

Este **Curso de Técnica Individual e Defensiva 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



Alargará os seus conhecimentos em Técnica Individual e Defensiva em Basquetebol, sem descuidar as suas responsabilidades profissionais e pessoais"

“

A TECH fornece-lhe um excelente material tecnológico para atingir os seus objetivos, dando-lhe dinamismo e conforto através da sua metodologia online”

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.

Neste Curso, irá reforçar as suas competências para melhorar a agilidade, velocidade e capacidade de reação defensiva dos seus jogadores.

Este Curso foi desenvolvido por especialistas de renome no domínio do Basquetebol Profissional. Inscreva-se agora mesmo.



02

Objetivos

Este Curso de Técnica Individual e Defensiva em Basquetebol foi criado principalmente para proporcionar ao profissional atualizações inovadoras na área do basquetebol de alto rendimento. Por conseguinte, a TECH fornece diferentes ferramentas multimédia, conseguindo com êxito o desenvolvimento deste Curso. No final deste Curso, os alunos terão reforçado os seus conhecimentos em matéria de comunicação e colaboração defensiva entre os jogadores para fechar os espaços de passe e ajudar na defesa.





“

Com a TECH, terá sucesso na sua carreira de treinador profissional de basquetebol, dominando técnicas avançadas para antecipar e ler os movimentos do atacante”



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 e aperfeiçoar as capacidades defensivas individuais dos jogadores, incluindo a marcação, o bloqueio, o roubo de bola e a defesa individual
- ◆ Ensinar técnicas avançadas para antecipar e ler os movimentos do atacante com o objetivo de fechar espaços e impedir o cesto
- ◆ Melhorar a agilidade, velocidade e reatividade defensiva dos jogadores
- ◆ Melhorar a capacidade de defender diferentes posições e jogadores, adaptando-se às características e capacidades do adversário
- ◆ Trabalhar a comunicação e a colaboração defensiva entre os jogadores para fechar as linhas de passe e ajudar na defesa
- ◆ Ensinar técnicas para defender bloqueios, *pick and roll* e outras táticas ofensivas da equipa adversária
- ◆ Incentivar a mentalidade defensiva e o empenho no esforço e na intensidade em cada posse de bola
- ◆ Ensinar a analisar a equipa adversária e a adaptar as táticas defensivas em função dos seus pontos fortes e fracos



Com este Curso, irá aperfeiçoar as suas competências em técnicas de defesa de bloqueios, pick and roll e outras táticas ofensivas da equipa adversária"

03

Direção do curso

A TECH oferece um ensino de elite ao profissional que frequenta os seus cursos universitários para que obtenha uma aprendizagem muito útil e aplicável no seu desempenho como treinador de Basquetebol ao mais alto nível. Desta forma, os alunos terão acesso a um material exclusivo criado e orientado por uma equipa de professores que trabalharam como treinadores neste desporto e que se especializaram em psicologia desportiva, competências de comunicação e análise de jogos. A sua vasta experiência e os seus conhecimentos permitirão aos alunos resolver quaisquer dúvidas que possam ter durante o Curso.





“

Ter sucesso com a ajuda da TECH com a melhor equipa de professores formados e especializados em Psicologia do Desporto e Basquetebol”

Direção



Sr. 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 Sênior de Basquetebol
- ♦ Treinador da FIBA



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi orientado e desenvolvido com os mais elevados padrões de qualidade educativa para oferecer aos alunos, durante 6 semanas, os conhecimentos mais avançados em Técnica Individual e Defensiva em Basquetebol. Tudo isto através de conteúdos didáticos multimédia inovadores que levarão os alunos a obter uma aprendizagem intensiva de uma forma muito mais dinâmica e atrativa. Para além disso, o aluno dispõe de recursos pedagógicos adicionais, tais como leituras especializadas, que lhe permitem alargar as informações fornecidas neste Curso.





“

Um plano de estudos elaborado por especialistas de renome com ênfase no processamento de informações e na tomada de decisões defensivas”

Módulo 1. Técnicas e táticas de defesa individual

- 1.1. Dominar o invisível. O basquetebol moderno?
 - 1.1.1. Antecipações e trabalhos defensivos prévios
 - 1.1.2. Jogar com contacto. Destruição de trajetórias ofensivas
 - 1.1.3. Defende-se com as pernas?
- 1.2. Tendências defensivas
 - 1.2.1. Existem modas e tendências defensivas?
 - 1.2.2. Que tendências posso aplicar à minha equipa?
 - 1.2.3. Metodologia de treino
- 1.3. A atividade defensiva
 - 1.3.1. Questão de filosofia defensiva
 - 1.3.2. Defesas de 25 segundos
 - 1.3.3. A defesa da linha de passe como elemento destrutivo
- 1.4. Espaçamento defensivo
 - 1.4.1. Jogar com os elementos
 - 1.4.2. Espaços e iniciativa defensiva
 - 1.4.3. Defesa de inferioridades próximas
- 1.5. A bola e a sua pressão; a espinha dorsal da defesa
 - 1.5.1. Técnica individual de pressão da bola
 - 1.5.2. Pressão e defesa do passe
 - 1.5.3. Filosofia defensiva
- 1.6. Movimentos defensivos. "Getting stops"
 - 1.6.1. Leitura de espaços para movimentação
 - 1.6.2. Espaço e tempo de recuperação, diretamente proporcionais?
 - 1.6.3. Trabalho prévio e leitura de ângulos para encurtar as movimentações
- 1.7. Desmascarar os mitos da defesa
 - 1.7.1. A visão da realidade
 - 1.7.2. É apenas uma atitude?
 - 1.7.3. É um triângulo defensivo?
- 1.8. A linguagem não-verbal e utilização do corpo na defesa
 - 1.8.1. Saber mentir para obter vantagens defensivas
 - 1.8.2. Punir situações defensivas quando o ataque descansa
 - 1.8.3. Antecipações distantes secundárias aos primeiros movimentos



- 1.9. Processamento da informação e tomada de decisões defensivas
 - 1.9.1. Liberdade no âmbito da disciplina e da filosofia defensivas
 - 1.9.2. Treino em matéria de incerteza e de tomada de decisões defensivas
 - 1.9.3. Coerência das decisões com a comunicação defensiva
- 1.10. Situações de ressalto defensivo
 - 1.10.1. O início do contra-ataque
 - 1.10.2. Proteção das zonas com maior potencial de ressalto
 - 1.10.3. Técnica, processos, timing e tipos de *box-out*

“

Um Curso 100% online que oferece a flexibilidade de aprofundar o tema dos movimentos defensivos Getting stops sempre que quiser”

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.



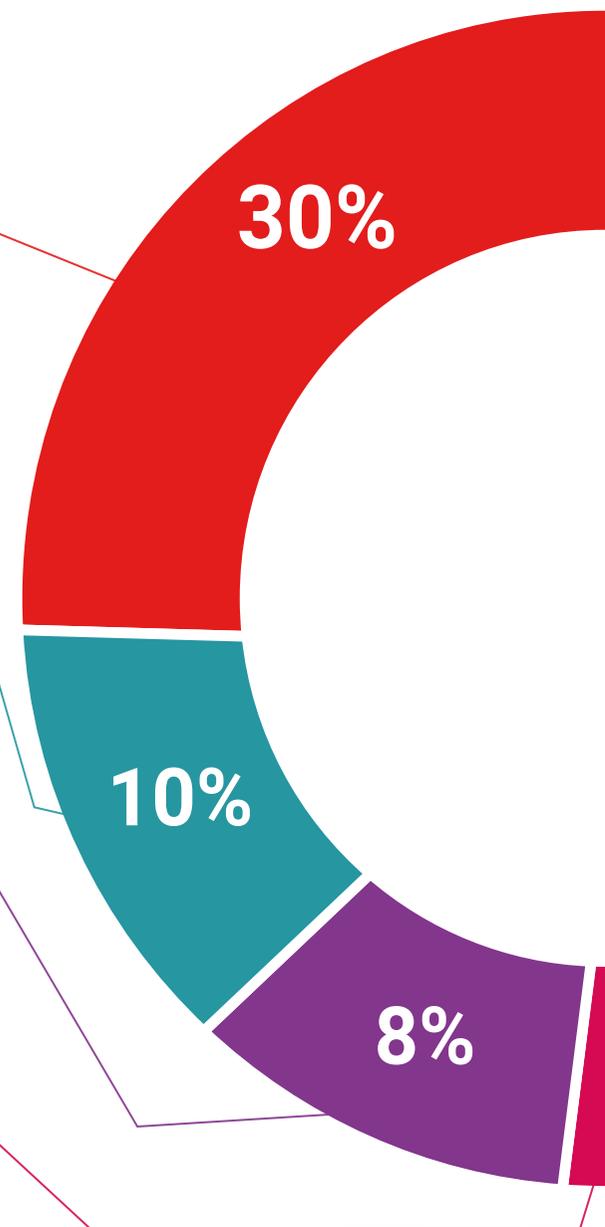
Práticas de aptidões e competências

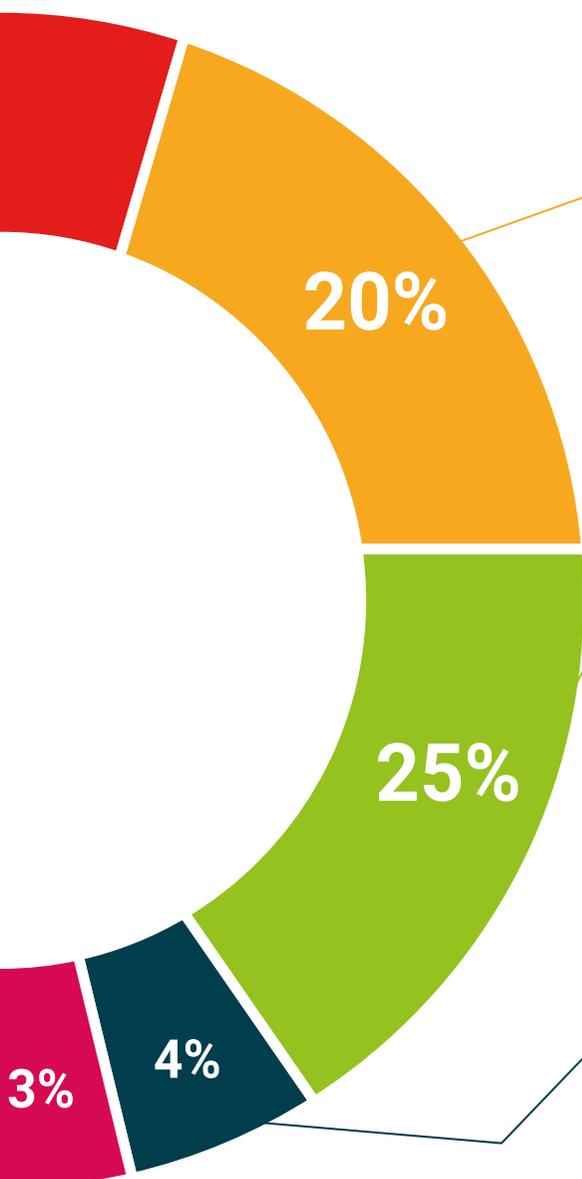
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Técnica Individual e Defensiva 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 Técnica Individual e Defensiva 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 Técnica Individual e Defensiva 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.

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Técnica Individual
e Defensiva
em Basquetebol

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

Curso

Técnica Individual e Defensiva em Basquetebol

Reconhecido pela NBA

