

Curso

Técnica Individual e Ofensiva em Basquetebol

Reconhecido pela NBA





Curso

Técnica Individual e Ofensiva 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-ofensiva-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 em que estão envolvidos muitos fatores diferentes, como a velocidade de movimentos, a altura, o lançamento, a visão de jogo, a estratégia, entre outros. Neste sentido, há um fator importante que é a técnica individual de cada jogador, para isso existe uma série de características que são muito importantes quando se trata de possuir um grande domínio técnico deste desporto. Devido à importância desta disciplina, este Curso foi criado com o objetivo de fornecer ao profissional conteúdos avançados e selecionados relacionados com o desenvolvimento e a melhoria das capacidades técnicas individuais dos jogadores, tais como o ressalto, o passe, o lançamento e os movimentos sem bola. Apoiado pela modalidade online e pelos recursos didáticos fornecidos pelo Curso.



“

A TECH está na vanguarda da educação, ajudando-o a melhorar as suas competências em Técnica Individual e Ofensiva em Basquetebol”

O basquetebol é um desporto de equipa em que todos os componentes são peças fundamentais. Uma delas, e uma das mais importantes, é o comportamento técnico exigido por este desporto, uma vez que neste o gesto técnico correto de cada jogador é fundamental. Neste sentido, os fundamentos ofensivos individuais serão os pilares básicos do método do Basquetebol Ofensivo. O seu aperfeiçoamento, através do trabalho diário, proporciona um aumento considerável do nível individual e permite a aquisição das competências necessárias para enfrentar e resolver os diferentes obstáculos que o jogo apresenta.

Por este motivo, a TECH concebeu um Curso de Rugby VII: Desporto e o seu Regulamento com o objetivo de dotar os alunos das aptidões e competências necessárias para poderem realizar o seu trabalho como especialistas com a maior eficiência e qualidade possíveis. Assim, ao longo deste Curso, serão abordados aspetos como o Contra-ataque no Jogo e a Reorganização Permanente, o Pontapé de Centro ou a Análise de Sistemas Ofensivos e Defensivos.

Os alunos reforçarão assim as suas competências em aspetos importantes do ensino de técnicas avançadas para ultrapassar os defesas em situações de um contra um e criar oportunidades de pontuar. Tudo isto através de um Curso preparado por uma equipa profissional excecionalmente especializada neste desporto de alto rendimento.

A TECH está igualmente empenhada em aliar a excelência à comodidade. É por isso que esta capacitação oferece uma atualização muito completa e de primeira classe, proporcionando uma grande flexibilidade ao necessitar apenas de um dispositivo eletrónico com ligação à Internet para aceder à plataforma virtual a partir de qualquer parte do mundo.

Este **Curso de Técnica Individual e Ofensiva em Basquetebol** conta com o conteúdo educativo 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



Nesta capacitação, encontrará múltiplos avanços nos estudos relacionados com o espaçamento no Basquetebol e as suas vantagens através da criação de espaços"

“

Os especialistas em basquetebol têm de estar na vanguarda de uma disciplina que apresenta atualizações inovadoras e é isso que vão conseguir com a TECH"

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.

Este Curso conta com uma equipa docente altamente experiente em Basquetebol de Alto Rendimento.

Esta capacitação oferece-lhe uma grande flexibilidade e comodidade. Tudo o que precisa é de um dispositivo eletrónico com acesso à Internet para se conectar à plataforma.



02

Objetivos

Este Curso de Técnica Individual e Ofensiva em Basquetebol foi desenvolvido com o objetivo de proporcionar ao profissional os mais recentes desenvolvimentos neste domínio. De forma a favorecer esta aprendizagem intensiva, a TECH proporciona diversas ferramentas inovadoras de ponta aplicadas ao ensino universitário. Assim, no final desta capacitação, os alunos terão melhorado as suas competências relacionadas com a preparação dos jogadores para enfrentarem defesas intensas e aprenderem a responder a diferentes táticas defensivas.





“

Esta capacitação oferece-lhe uma grande flexibilidade e comodidade. Tudo o que precisa é de um dispositivo eletrónico com acesso à Internet para se conectar à plataforma”



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 técnicas individuais dos jogadores, como o drible, o passe, o lançamento e os movimentos sem bola
- ◆ Ensinar técnicas avançadas para superar os defesas em situações de um contra um e criar oportunidades de cesto
- ◆ Melhorar a compreensão tática do jogo, incluindo a utilização de bloqueios e cortes para se libertar e receber a bola em posições vantajosas
- ◆ Ensinar estratégias para jogar em diferentes posições ofensivas, incluindo o arrasto da defesa e o jogo no perímetro
- ◆ Preparar os jogadores para enfrentarem defesas intensas e aprenderem a responder a diferentes táticas defensivas
- ◆ Promover a melhoria contínua e a autodisciplina no desenvolvimento das capacidades ofensivas dos jogadores



Melhore com esta capacitação universitária as suas competências para treinar as estratégias ofensivas mais eficazes no Basquetebol Profissional"

03

Direção do curso

Os alunos deste Curso terão acesso a um conteúdo único, planeado e elaborado por uma equipa profissional especializada na análise de jogos, no trabalho individual com jogadores e nas capacidades de comunicação. A sua vasta experiência e bases sólidas nesta área do basquetebol ao mais alto nível competitivo, permitir-lhe-ão obter uma capacitação de qualidade. Para além disso, dada a proximidade do corpo docente, poderá resolver quaisquer dúvidas que possa ter sobre o conteúdo do Curso.



“

Este Curso integra um corpo docente qualificado e especializado em Basquetebol e Psicologia do Desporto”

Direção



Dr. Iago Castro Martínez

- 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



04

Estrutura e conteúdo

Esta capacitação foi concebida e orientada de acordo com a evolução desportiva da técnica individual e ofensiva no Basquetebol Profissional. Os avanços constantes deste desporto foram compilados num Curso completo de 150 horas letivas. Um Curso que aborda, numa perspetiva teórica e prática, as diferentes situações de jogo ofensivo, controlo de bola e jogo sem bola. Tudo isto através de múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e uma melhor experiência ao profissional que acede a este processo académico.



“

Um plano de estudos concebido para lhe fornecer conteúdos de qualidade e melhorar as suas competências em Basquetebol Profissional”

Módulo 1. Técnica e tática ofensiva individual

- 1.1. Dominar o invisível
 - 1.1.1. O basquetebol moderno?
 - 1.1.2. Os óculos de proteção pessoal
 - 1.1.3. A antecipação como facilitador do gesto técnico
- 1.2. O espaçamento no basquetebol
 - 1.2.1. Trabalhos prévios
 - 1.2.2. Geração de vantagens através da criação de espaços
 - 1.2.3. Os espaços mais difíceis de defender
- 1.3. Jogar sem bola.
 - 1.3.1. Ajustar o timing
 - 1.3.2. Em movimento constante?
 - 1.3.3. Normas do jogo sem bola
- 1.4. O lançamento
 - 1.4.1. O início e o fim
 - 1.4.2. Detalhes do lançamento
 - 1.4.3. A mentalidade e o autotreinamento de um lançador
- 1.5. O passe. O elemento unificador
 - 1.5.1. Tipos de passe
 - 1.5.2. Tendências de passe no jogo atual
 - 1.5.3. Onde mirar para passar?
- 1.6. O drible. O exercício da liberdade
 - 1.6.1. O drible dentro da técnica individual
 - 1.6.2. Os dribles antes das ações geradoras técnicas
 - 1.6.3. Os dribles antes das ações táticas de finalização
- 1.7. Trabalho de pés
 - 1.7.1. Paragens e seus tipos
 - 1.7.2. Dissociação entre corpo, pés e bola
 - 1.7.3. Os pés como fonte de vantagens prévias



- 1.8. Situações 1x1 sem drible iniciado
 - 1.8.1. "Jogar primeiro". A ameaça tripla em drible?
 - 1.8.2. Fintas de lançamento, passe e saídas
 - 1.8.3. Receções dinâmicas em passe
- 1.9. Situações de 1x1 com drible iniciado
 - 1.9.1. Planos de direção e dissociação de pés e mãos
 - 1.9.2. Ler e dominar as zonas de controlo da bola
 - 1.9.3. Gestos técnicos de 1x1
- 1.10. Situações de ressalto ofensivo. A vida extra
 - 1.10.1. Leitura de zonas com maior probabilidade de ressalto
 - 1.10.2. Leitura do jogador de box-out e técnica de ressalto ofensivo
 - 1.10.3. Jogadores envolvidos na segunda ação

“

Capacite-se na TECH através de uma metodologia de ensino 100% online que lhe dá acesso flexível ao seu conteúdo didático”

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

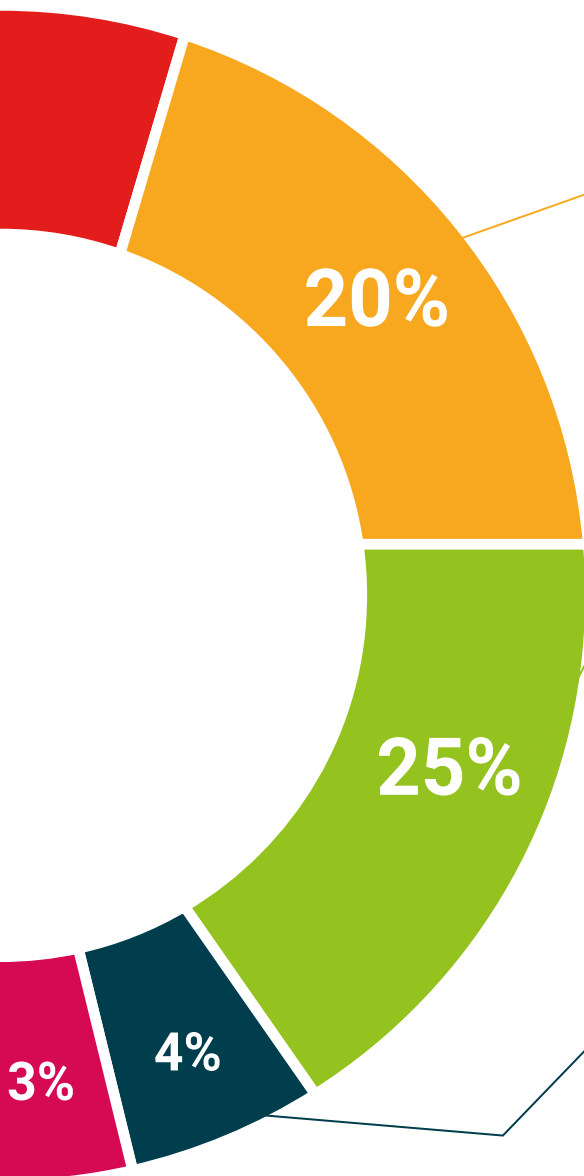
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Ofensiva 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 Ofensiva em Basquetebol** conta com o conteúdo educativo 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 Ofensiva 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

Técnica Individual e Ofensiva
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 Ofensiva em Basquetebol

Reconhecido pela NBA

