

# Mestrado Próprio

## Basquetebol Profissional

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio Basquetebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: a tua scelta
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-basquetebol-profissional](http://www.techtitute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-basquetebol-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 24*

06

Metodologia

---

*pág. 34*

07

Certificação

---

*pág. 42*

# 01 Apresentação

O basquetebol, enquanto modalidade desportiva, continua a ser o desporto rei em muitos países. A sua evolução com outras modalidades, como o 3x3, mantém a sua atração e a sua capacidade de atrair um público que admira o jogo técnico, rápido e vistoso, sem perder a essência de uma grande tática. Alcançar o sucesso profissional ao mais alto nível como treinador requer um conhecimento profundo destas áreas, assim como competências de comunicação e gestão. Para favorecer a aquisição destas competências, a TECH desenvolveu este curso 100% online, que aprofundará a gestão da equipa, as modalidades de basquetebol e a preparação dos jogos. Os alunos terão acesso ao melhor material didático, criado por profissionais com experiência neste desporto ao mais alto nível.







“

*Graças a este Mestrado Próprio, tornar-se-á um treinador especializado em basquetebol ao mais alto nível. Increva-se já”*

As grandes façanhas do basquetebol elevam os jogadores, mas por detrás do seu sucesso estão os treinadores que fazem história. O mesmo aconteceu com Phil Jackson, Gregg Popovich, Mike Krzyzewski ou Larry Brown na NBA. Todos eles contribuíram para a evolução deste desporto, para a melhoria da tática, para o desenvolvimento técnico e para a integração dos *staff* de pessoal multidisciplinar qualificado que melhora o desempenho físico e psicológico da equipa.

Além disso, este desporto conheceu um grande avanço com a promoção de outras modalidades como o 3x3, que atraem um grande número de adeptos em todo o mundo. Neste cenário, a TECH desenvolveu este Mestrado Próprio em Basquetebol Profissional, com a duração de 12 meses, desenvolvido por uma excelente equipa docente com vasta experiência nesta área do desporto.

Trata-se de um curso onde aprofundará a técnica e a tática individual ofensiva e defensiva, a preparação física dos jogadores, no *Scouting* e a preparação dos jogos, bem como a tática coletiva ofensiva e defensiva. Desta forma, o licenciado terá a oportunidade de adquirir aprendizagens essenciais para aplicar as estratégias mais eficazes durante o jogo e atingir os seus objetivos desportivos.

Nesta proposta académica, será dada especial ênfase aos regulamentos deste desporto, assim como à gestão de equipas e de jogos, o que proporcionará aos alunos as ferramentas necessárias para alcançar o sucesso em cada jogo. Além de tudo isto, com uma metodologia online que oferece flexibilidade. O futuro treinador só precisa de um dispositivo digital com conexão à Internet para ver, a qualquer hora do dia, o conteúdo na plataforma virtual.

Este **Mestrado Próprio em Basquetebol Profissional** contém o plano de estudos mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Basquetebol de alto nível
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido fornece informações técnicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos onde realizar o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem.
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras
- ◆ As aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre temas controversos e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à Internet



*Alcance as suas aspirações profissionais através de um certificado 100% online, adaptado ao mundo académico atual".*

“ *Aprofunde as suas estratégias de gestão de equipas e jogos, desde o conforto do seu computador, em qualquer parte do mundo.* ”

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

O seu conteúdo multimédia, elaborado com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma formação imersiva programada para formar-se em situações reais.

A conceção desta especialização foca-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Graças à metodologia Relearning, poderá reduzir as longas horas de trabalho e adquirir uma aprendizagem eficaz em menos tempo.*

*Ao longo de 12 meses, o curso fornecerá o melhor material didático em áreas como o treino, a gestão desportiva e a análise do desempenho.*



# 02 Objetivos

Este curso universitário foi concebido com o objetivo principal de oferecer aos estudantes uma aprendizagem intensiva e muito útil sobre os aspetos técnicos, táticos, físicos e de liderança no domínio do Basquetebol Profissional. Estes objetivos serão muito mais fáceis de alcançar graças aos instrumentos pedagógicos e à abordagem global deste programa, que visa igualmente reforçar as competências em matéria de prevenção e tratamento de lesões.







“

*Com este curso, poderá melhorar a preparação física, a tática ofensiva e defensiva da sua equipa”.*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Incentivar 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 na leitura da defesa do adversário e reconhecer as oportunidades de explorar os seus pontos fracos
- ◆ Preparar os jogadores para enfrentar situações difíceis 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 com as 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 conflitos ou controvérsias relacionados com as regras de uma forma imparcial e objetiva
- ◆ Promover a importância da nutrição e do descanso adequado para otimizar o desempenho físico



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Técnica e tática ofensiva individual

- ◆ Desenvolver e aperfeiçoar as capacidades técnicas individuais dos jogadores, como o drible, o passe, o lançamento e os movimentos sem a bola
- ◆ Ensinar técnicas avançadas para vencer os defesas em situações de um contra um e criar oportunidades de marcação
- ◆ 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 jogo no poste baixo e no perímetro
- ◆ Preparar os jogadores para enfrentar defesas intensas e aprender a responder a diferentes táticas defensivas
- ◆ Promover a melhoria contínua e a autodisciplina no desenvolvimento das capacidades ofensivas dos jogadores

### Módulo 2. Técnica e tática defensiva individual

- ◆ Desenvolver e aperfeiçoar as capacidades defensivas individuais dos jogadores, incluindo a marcação, o bloqueio, o roubo da bola e a defesa individual
- ◆ Ensinar técnicas avançadas para antecipar e ler os movimentos do atacante, a fim de fechar espaços e impedir a marcação
- ◆ Melhorar a agilidade, a velocidade e a capacidade de reação 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 possessão de bola
- ◆ Ensinar a analisar a equipa adversária e a adaptar as táticas defensivas em função dos seus pontos fortes e fracos

### **Módulo 3. Preparação física**

- ◆ Desenvolver um conhecimento profundo dos princípios da preparação física aplicados ao basquetebol
- ◆ Aprender a conceber programas específicos de condicionamento físico para jogadores de basquetebol, considerando 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 da 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 de reabilitação para acelerar a recuperação após os treinos e os jogos
- ◆ Promover uma abordagem global da preparação física, considerando os aspetos técnicos, táticos e psicológicos para melhorar o desempenho global da equipa de basquetebol

### **Módulo 4. Fisioterapia**

- ◆ Formar profissionais altamente qualificados na área da fisioterapia desportiva, com especial ênfase no basquetebol
- ◆ Adquirir um conhecimento sólido das lesões mais comuns no basquetebol e das técnicas de avaliação e diagnóstico adequadas
- ◆ Desenvolver competências no domínio da prevenção de lesões e da aplicação de programas de reabilitação específicos para jogadores de basquetebol
- ◆ Aprenda a utilizar técnicas e ferramentas terapêuticas avançadas para acelerar a recuperação e melhorar o desempenho dos jogadores
- ◆ Trabalhar em estreita colaboração com o pessoal técnico e médico da equipa de basquetebol para prestar cuidados completos aos jogadores
- ◆ Adquirir competências de comunicação e de empatia para estabelecer uma relação eficaz com os jogadores e reforçar a sua confiança no processo de recuperação
- ◆ Contribuir para o bem-estar e o sucesso da equipa de basquetebol através de cuidados fisioterapêuticos de qualidade que ajudem os jogadores a manterem-se na melhor condição física e a darem o seu melhor

### **Módulo 5. Scouting e preparação do jogo**

- ◆ Formar profissionais especializados na análise detalhada das equipas adversárias e na preparação estratégica dos jogos
- ◆ Adquirir conhecimentos sobre instrumentos e técnicas de *scouting* para recolher informação pertinente sobre os adversários
- ◆ Desenvolver competências para analisar os pontos fortes e fracos da equipa adversária e conceber planos de jogo adaptados

- ◆ Aprender a transmitir eficazmente a informação de *scouting* de forma eficaz para a equipa e a equipa técnica
- ◆ Trabalhar na preparação tática para cada jogo, ao estabelecer estratégias ofensivas e defensivas específicas
- ◆ Incentivar a capacidade de adaptação e de tomada de decisões com base na análise e nas observações efetuadas
- ◆ Promover a importância da preparação e do estudo prévio dos adversários, a fim de aumentar as hipóteses de sucesso em cada enfrentamento
- ◆ Estabelecer uma abordagem ética e profissional do *scouting*, ao respeitar a confidencialidade da informação obtida
- ◆ Contribuir para o desempenho e os resultados da equipa através de uma preparação meticulosa e estratégica para cada jogo

### **Módulo 6. Gestão de equipa gestão de jogo**

- ◆ Adquirir técnicas de análise e estudo dos adversários, ao identificar os pontos fortes e fracos para conceber estratégias de jogo
- ◆ Desenvolver competências para a tomada de decisões e ajustamentos táticos durante os jogos, adaptando-se a situações de mudança
- ◆ Incentivar a colaboração e o trabalho de equipa entre a equipa técnica, os jogadores e o pessoal para conseguir um ambiente positivo e unificado
- ◆ Promover uma visão global do basquetebol, abordando os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do jogo
- ◆ Ensinar técnicas de gestão do tempo e dos recursos durante a época, para maximizar o desempenho da equipa
- ◆ Estabelecer uma abordagem ética e profissional da gestão das equipas, que promova os valores como o respeito, a disciplina e a ética desportiva
- ◆ Contribuir ao desenvolvimento de treinadores e líderes com competências sólidas para dirigir equipas de basquetebol em diferentes níveis de competição

### **Módulo 7. Modalidades de basquetebol 3x3**

- ◆ Formar especialistas na modalidade 3x3, para proporcionar um conhecimento avançado das regras e estratégias específicas deste formato de jogo
- ◆ Aprender a conceber sistemas e táticas de jogo adaptados ao formato 3x3, aproveitando ao máximo os pontos fortes dos jogadores e trabalhar em equipa eficazmente
- ◆ Incentivar a criatividade e a improvisação no jogo, uma vez que o formato 3x3 exige decisões rápidas e adaptações constantes
- ◆ Trabalhar a comunicação e a colaboração entre os jogadores, pois o 3x3 implica uma maior dependência do trabalho em equipa
- ◆ Incentivar a participação em competições e torneios de 3x3, para que os jogadores possam ganhar experiência e melhorar as suas capacidades nesta modalidade

### **Módulo 8. Tática ofensiva coletiva**

- ◆ Desenvolver treinadores e jogadores com um conhecimento profundo dos sistemas e estratégias de equipa para o jogo ofensivo
- ◆ Desenvolver competências para implementar sistemas de jogo coletivo que otimizem o desempenho ofensivo da equipa
- ◆ Aprender a utilizar o espaço de forma eficaz e a criar oportunidades de golo através da circulação de bola e de movimentos fora de bola
- ◆ Melhorar a tomada de decisões táticas no ataque, ao incluir a utilização de bloqueios e cortes para gerar vantagens ofensivas
- ◆ Trabalhar a comunicação e a sincronização entre os jogadores para conseguir uma boa execução das jogadas ofensivas
- ◆ Estabelecer uma abordagem baseada na melhoria contínua, em que a análise e o feedback constante permitam a otimização das táticas ofensivas
- ◆ Desenvolver competências para lidar com diferentes sistemas defensivos e adaptar as táticas ofensivas coletivas em função do adversário



- ◆ Contribuir para o desenvolvimento de equipas ofensivamente eficientes e eficazes, capazes de enfrentar os desafios das competições e alcançar o sucesso desportivo

### **Módulo 9. Táticas coletiva defesa**

- ◆ Desenvolver nos treinadores e jogadores um conhecimento profundo dos sistemas e estratégias de defesa coletiva para melhorar o desempenho defensivo da equipa
- ◆ Desenvolver competências para aplicar diferentes sistemas defensivos, como a defesa por zona, a defesa individual e outras táticas defensivas especializadas
- ◆ Aprender a comunicar-se e a colaborar eficazmente na defesa para fechar os espaços e impedir que a equipa adversária marque
- ◆ Reforçar a capacidade de ler e antecipar os movimentos da equipa adversária, a fim de aplicar uma defesa eficaz
- ◆ Trabalhar a técnica e os fundamentos defensivos, incluir a marcação, o bloqueio, o roubo da bola e a defesa um contra um
- ◆ Incentivar a importância da concentração, da disciplina e do esforço na defesa, a fim de manter uma pressão constante sobre o ataque adversário
- ◆ Promover a defesa da equipa e a ajuda defensiva, com cada jogador a desempenhar um papel na proteção do cesto e no fecho das linhas de passe
- ◆ Estabelecer uma abordagem baseada na melhoria contínua, em que a análise e o feedback constante permitam a otimização das táticas defensivas

### **Módulo 10. Regras**

- ◆ Formar profissionais com um conhecimento aprofundado e atualizado das regras e regulamentos do jogo de basquetebol
- ◆ Desenvolver competências para interpretar e aplicar corretamente as regras em diferentes situações de jogo
- ◆ Aprender a tomar decisões justas e coerentes com base nas regras durante os jogos
- ◆ Incentivar o cumprimento ético e profissional das regras, ao respeitar a integridade do jogo

- ◆ Reforçar a capacidade dos treinadores e dos jogadores para se adaptarem às regras e ajustarem as suas táticas e estratégias em conformidade
- ◆ Estabelecer uma abordagem de melhoria contínua para a compreensão e aplicação do regulamento, mantendo-se a par de possíveis alterações ou atualizações
- ◆ Promover a importância das regras como elemento fundamental para garantir a integridade e o correto desenvolvimento do jogo de basquetebol



*Aumente a sua capacidade de tomar decisões táticas no ataque através da abordagem teórica e prática proporcionada por esta proposta académica".*

# 03 Competências

Um dos objetivos desta licenciatura é fomentar as competências e capacidades dos alunos para a liderança de equipas de Basquetebol Profissional, para a melhoria da comunicação com os jogadores e entre eles, assim como a capacidade de progressão contínua do desempenho. Para o efeito, o diplomado terá à sua disposição simulações de casos práticos, que lhe permitirão verificar as ações mais bem sucedidas, bem como as que devem ser evitadas em diferentes situações.





“

*Aumente a sua capacidade de tomar decisões táticas no ataque através da abordagem teórica e prática proporcionada por esta proposta acadêmica”.*



## Competências gerais

---

- ◆ Melhorar a tomada de decisões ofensivas, por exemplo, quando atacar o cesto, fazer um passe ou procurar um lançamento
- ◆ Promover a importância da defesa no jogo de basquetebol e o seu impacto no desempenho global da equipa
- ◆ Desenvolver competências de liderança e comunicação para motivar e orientar a equipa para o sucesso
- ◆ Incentivar a criatividade e a adaptabilidade no ataque, o que permite aos jogadores ler a defesa e tomar decisões em tempo real
- ◆ Gerir equipas de basquetebol de forma eficaz e estratégica
- ◆ Planear e organizar sessões de treino, tendo em conta a melhoria individual e coletiva dos jogadores
- ◆ Adquirir competências para trabalhar em ambientes de alto rendimento e em equipas profissionais de basquetebol
- ◆ Avaliar o nível físico dos jogadores e adaptar os programas de preparação em função da sua evolução







## Competências específicas

---

- ◆ Desenvolver competências de liderança e de tomada de decisões nos jogadores, uma vez que no 3x3 cada membro da equipa desempenha um papel fundamental
- ◆ Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento do basquetebol 3x3 como um desporto popular e excitante, tanto a nível local como internacional
- ◆ Desenvolver as capacidades técnicas e táticas dos jogadores para enfrentar o desafio de jogar em espaços reduzidos e a um ritmo de jogo mais rápido
- ◆ Promover um ambiente de jogo justo e respeitoso, em que se evite a utilização indevida ou a vantagem das regras
- ◆ Aumentar as competências para lidar com diferentes sistemas ofensivos e adaptar as táticas defensivas coletivas em função do adversário
- ◆ Contribuir para o desenvolvimento de uma cultura de conhecimento e de respeito pelas regras a todos os níveis do basquetebol
- ◆ Criar equipas defensivamente sólidas e eficazes, capazes de manter um elevado nível de desempenho e de enfrentar os desafios das competições de basquetebol
- ◆ Promover o trabalho em equipa e a colaboração para que os jogadores possam tirar partido dos seus pontos fortes individuais e melhorar o desempenho coletivo

# 04 Direção do curso

Um dos elementos que distingue este curso é o corpo diretivo e docente, constituído por profissionais com uma vasta experiência como treinadores e jogadores profissionais do Basquetebol. Desta forma licenciado terá acesso a um programa de estudos desenvolvido por verdadeiros especialistas com um vasto conhecimento das técnicas, táticas e estratégias do jogo. Além disso, graças ao seu domínio profundo deste sector, adquirirá competências de liderança que o levarão a uma gestão eficaz e à direção técnica de equipas desta disciplina ao mais alto nível.



“

*Trata-se de um Mestrado Próprio criado por verdadeiros profissionais do mundo do basquetebol profissional que conhecem este desporto à perfeição”.*

## Direção



### Sr. Iago Castro Martínez

- ♦ Treinador do Celta Basquetebol
- ♦ Treinador do Cáceres Basket LEB Oro
- ♦ Treinador Adjunto do Clube de Basquetebol de Breogán
- ♦ Treinador adjunto ADBA Liga Feminina Avilés
- ♦ Campeão Copa Princesa
- ♦ Campeão Liga LEB Oro
- ♦ Promoção à Liga Endesa com o Breogán Lugo
- ♦ Professor de Educação Primária na Universidade de Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Mestrado em Psicologia Desportiva no SIPD
- ♦ Técnico Superior de Desporto com especialização em Basquetebol
- ♦ Treinador Superior de Basquetebol
- ♦ Treinador da FIBA





### **Sr. Diego Fernández López,**

- ♦ Diretor desportivo da BVM em Mieres
- ♦ Treinador principal da Women's League e U19 em BK Amager
- ♦ Treinador principal da Liga EBA em Santo Domingo
- ♦ Treinador principal de 1st Division e U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Diretor Desportivo e treinador no Clube de BasquetebolCambre
- ♦ Treinador Superior de Basquetebol pela Federação Espanhola de Basquetebol
- ♦ Mestrado em Psicologia Desportiva de Alto Rendimento pela Unisport
- ♦ Mestrado em Coaching Executivo pela Unisport
- ♦ Licenciado em Sociologia pela Universidade de A Corunha.

## **Professores**

### **Sr. Guillermo Boal Hernández**

- ♦ Fisioterapeuta-Presidente da Federação Espanhola de Basquetebol
- ♦ Fisioterapeuta na Estudantes de Baloncesto
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade CEU San Pablo
- ♦ Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva pela Universidade Pontificia Comillas

### **Sra. Celia García Paunero**

- ♦ Jogadora profissional de 3x3 Azuqueca
- ♦ Desportista profissional do Celta de Vigo
- ♦ Desportista profissional do CD Zamarat
- ♦ Convocada para a seleção absoluta de Espanha 3x3 em duas ocasiões
- ♦ Certificação de Treinador de de Nivel 2

**Sra. Andrea Alejo Sánchez**

- ♦ Árbitro da Federação Espanhola de Basquetebol na Liga Femenina Endesa e na LEB Oro
- ♦ Chefe do Grupo 1 de árbitros da Federação Extremenha de Basquetebol
- ♦ Gerente de Propriedade na empresa MAC Asesores
- ♦ Licenciatura em Direito pela Universidade de Sevilha

**Sra. María Reina**

- ♦ Investigadora científica no Grupo de Otimização do Treino e do Desempenho Desportivo
- ♦ Preparadora físico Clínica Salubriá
- ♦ Preparadora físico do Clube Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ VI Prémio da Região Autónoma para o Desporto, a Igualdade e a Empresa
- ♦ Doutoramento em Ciências do Desporto pela Universidade da Extremadura
- ♦ Mestrado em iniciação e rendimento desportivo pela Universidade da Extremadura

**Sr. Diego Pérez**

- ♦ Fisioterapeuta em Sergas
- ♦ Fisioterapeuta no Hospital Quirón A Corunha
- ♦ Fisioterapeuta no Hospital San Rafael A Corunha
- ♦ Fisioterapeuta em Ibermutua Gallega
- ♦ Fisioterapeuta na academia juvenil do Cáceres Basquet
- ♦ Fisioterapeuta, Universidade A Corunha





“

*Uma experiência de  
aprendizagem única, fundamental  
e decisiva para impulsionar o seu  
desenvolvimento profissional”*

# 05 Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste curso foi criado para oferecer ao estudante os temas mais completos centrados na técnica e na tática individual ofensiva e defensiva, nas estratégias defensivas, estratégias de gestão de equipas, o *scouting* e preparação do jogo. Para tal, o licenciado têm acesso a material didático multimédia e a numerosos materiais complementares, alojados na biblioteca virtual com acesso 24 horas por dia a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à Internet.







“

*Tem à sua disposição os melhores recursos multimédia de alta qualidade para se atualizar sobre as estratégias mais eficazes no Basquetebol”.*

## Módulo 1. Técnica e tática ofensiva individual

- 1.1. Dominar o invisível
  - 1.1.1. Basquetebol moderno?
  - 1.1.2. Os Óculos de visão pessoal
  - 1.1.3. A antecipação como facilitador do gesto técnico
- 1.2. O *spacing* no Basquetebol
  - 1.2.1. Trabalhos anteriores
  - 1.2.2. Gerar 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 constante movimento?
  - 1.3.3. Regras de 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 a autoformação de um lançador
- 1.5. O passe. O elemento unificador
  - 1.5.1. O elemento unificador
  - 1.5.2. Tendências de passe no jogo atual
  - 1.5.3. Onde olhar 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 técnicas geradoras
  - 1.6.3. Os dribles antes das ações táticas
- 1.7. *Footwork*
  - 1.7.1. Paragens e os seus tipos
  - 1.7.2. Dissociação entre corpo, pés e bola
  - 1.7.3. Os pés como geradores de vantagens prévias
- 1.8. Situações 1x1 sem drible iniciado
  - 1.8.1. "Jogar primeiro". A ameaça tripla num drible?
  - 1.8.2. Fintas de lançamento, de passe e de saídas
  - 1.8.3. Recepções dinâmicas de passe

- 1.9. Situações 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 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 em box-out e técnica de ressalto ofensivo
  - 1.10.3. Jogadores envolvidos na segunda ação

## Módulo 2. Técnica e tática defensiva individual

- 2.1. Dominar o invisível. Basquetebol moderno?
  - 2.1.1. Antecipações e trabalhos prévios de defesa
  - 2.1.2. Jugar com o contacto. Destrução de trajetórias ofensivas
  - 2.1.3. Defende-se com as pernas?
- 2.2. Tendências defensivas
  - 2.2.1. Existem modas e tendências defensivas?
  - 2.2.2. Que tendências posso aplicar à minha equipa?
  - 2.2.3. Metodologia de treino
- 2.3. A Atividade defensiva
  - 2.3.1. Questão de filosofia defensiva
  - 2.3.2. Defesas de 25 segundos
  - 2.3.3. A defesa da linha de passe como elemento destrutivo
- 2.4. *Spacing* defensivo
  - 2.4.1. Jogar com os elementos
  - 2.4.2. Espaços e iniciativa defensiva
  - 2.4.3. Defesa de inferioridades próximas
- 2.5. A bola e a sua pressão; o centro de uma defesa
  - 2.5.1. Técnica individual de pressão da bola
  - 2.5.2. Pressão y defesa do passe
  - 2.5.3. Filosofia defensiva
- 2.6. Movimentos defensivos. "Getting stops"
  - 2.6.1. Leitura de espaços para deslocação
  - 2.6.2. Espaço e tempo de recuperação, diretamente proporcionais
  - 2.6.3. Trabalhos prévios e leitura de ângulos para encurtar as deslocações

- 2.7. Desmontando mitos defensivos
  - 2.7.1. A Visão da realidade
  - 2.7.2. É apenas uma atitude?
  - 2.7.3. É um triângulo defensivo?
- 2.8. Linguagem não-verbal e utilização do corpo na defesa
  - 2.8.1. Saber mentir para gerar vantagens defensivas
  - 2.8.2. Castigar situações defensivas quando o ataque descansa
  - 2.8.3. Antecipações distantes secundárias aos primeiros movimentos
- 2.9. Processo de informação e tomada de decisões defensivas
  - 2.9.1. Liberdade no âmbito da disciplina e da filosofia defensivas
  - 2.9.2. Formação em matéria de incerteza e de tomada de decisões defensivas
  - 2.9.3. Coerência das decisões com a comunicação defensiva
- 2.10. Situações de ressalto defesa
  - 2.10.1. O início do contra-ataque
  - 2.10.2. Proteção das zonas com maior potencial de ressalto
  - 2.10.3. Técnica, processos, *timing* e tipos de *box-out*

### Módulo 3. Preparação física

- 3.1. Importância da preparação física no Basquetebol. O preparador físico no *staff*
  - 3.1.1. Evolução da preparação física no Basquetebol
  - 3.1.2. O preparador físico no *staff*
  - 3.1.3. Funções do preparador físico numa equipa profissional
- 3.2. Demandas físicas e fisiológicas do basquetebol
  - 3.2.1. Evidência científica
  - 3.2.2. Tipos de cargas analisadas no basquetebol (internas e externas)
  - 3.2.3. Sistemas de monitorização
- 3.3. Planear uma pré-época
  - 3.3.1. Contacto prévio e trabalho online
  - 3.3.2. Estrutura de uma pré-época
  - 3.3.3. Conteúdos básicos para a construção de uma equipa a nível físico

- 3.4. Testes e avaliações físicas
  - 3.4.1. Avaliação funcional
  - 3.4.2. Teste de força no ginásio
  - 3.4.3. Testes físicos na pista
- 3.5. Planear uma pré-época
  - 3.5.1. O calendário
  - 3.5.2. Sistemas e objetivos de planificação
  - 3.5.3. Estrutura desde o geral ao específico
- 3.6. Conteúdos de trabalho: Força, mobilidade, estabilidade
  - 3.6.1. Força
  - 3.6.2. Mobilidade
  - 3.6.3. Estabilidade
- 3.7. Trabalho físico na pista
  - 3.7.1. Trabalho aeróbio e anaeróbio
  - 3.7.2. Velocidade e agilidade
  - 3.7.3. Ativação de treinamentos e jogos
- 3.8. Monitorização e análise da carga de treinos e de jogos
  - 3.8.1. Variáveis de carga interna
  - 3.8.2. Variáveis de carga exterior
  - 3.8.3. Aplicações práticas na exploração o treino
- 3.9. *Recovery*
  - 3.9.1. Descanso
  - 3.9.2. Hidratação, nutrição e suplementos
  - 3.9.3. Escalas de RPE, Wellness, Variabilidade da frequência cardíaca
- 3.10. Planificação da pós-época
  - 3.10.1. Objetivos pós-época
  - 3.10.2. Trabalho estruturado *off season*
  - 3.10.3. Trabalho complementar

## Módulo 4. Fisioterapia

- 4.1. Papel do fisioterapeuta no Basquetebol
  - 4.1.1. Trabalho com o *staff* técnico
  - 4.1.2. Trabalho com o *staff* biomédico
  - 4.1.3. Trabalho com os jogadores
- 4.2. Fisioterapia numa maca
  - 4.2.1. Avaliação do jogador
  - 4.2.2. Tratamento manual
  - 4.2.3. Ferramentas de Fisioterapia
- 4.3. Fisioterapia na pista
  - 4.3.1. Avaliação do jogador
  - 4.3.2. Prevenção e desempenho
  - 4.3.3. Trabalho adaptado
- 4.4. Ligaduras do membro superior
  - 4.4.1. Ombro
  - 4.4.2. Cotovelo
  - 4.4.3. Pulso e dedos
- 4.5. Ligaduras do membro inferior
  - 4.5.1. Joelho
  - 4.5.2. Tornozelo
  - 4.5.3. Pé e dedos
- 4.6. Ajudas e suplementação ergogénicas
  - 4.6.1. Alimentação ótima
  - 4.6.2. Assistência durante o jogo
  - 4.6.3. Ajuda durante o treino e a época
- 4.7. Principais lesões no basquetebol masculino
  - 4.7.1. Tornozelos
  - 4.7.2. Joelhos
  - 4.7.3. Costas
- 4.8. Principais lesões no basquetebol feminino
  - 4.8.1. Joelhos
  - 4.8.2. Tornozelo
  - 4.8.3. Ombro







- 4.9. Lesões no basquetebol 3x3
  - 4.9.1. Lesões por contacto
  - 4.9.2. Lesões de carga
  - 4.9.3. Lesões por fadiga
- 4.10. Fisioterapia clínica vs. Fisioterapia desportiva
  - 4.10.1. Tempos e prazos
  - 4.10.2. Tratamento e relação com o paciente
  - 4.10.3. Resultados

## Módulo 5. Scouting e preparação do jogo

- 5.1. Autoconhecimento e visão pessoal. Filosofia + crenças
  - 5.1.1. A visão pessoal do treinador. Construir uma basquetebol
  - 5.1.2. A importância do *scouting*. Gestão da informação
  - 5.1.3. Como abordar o *scouting*
- 5.2. *Scouting* próprio e adversário Espionagem, observação e decisão
  - 5.2.1. O que observamos no adversário?
  - 5.2.2. O que observamos na nossa própria equipa?
  - 5.2.3. Pontos de observação no visionamento de jogos
- 5.3. Análise SWOT e os cinco elementos
  - 5.3.1. A análise SWOT e a sua utilização *scouting* e na planificação do jogo
  - 5.3.2. Estratégia, táticas, estatísticas, regras e conceitos
  - 5.3.3. A utilização do *contrascouting* próprio
- 5.4. *Contra-scouting*. Antecipar o futuro
  - 5.4.1. Em que consiste o *contrascouting*?
  - 5.4.2. Como é que podemos tirar o máximo partido?
  - 5.4.3. Podemos antecipar o que vai acontecer?
- 5.5. O plano do jogo. Simplificar e comunicar
  - 5.5.1. Diferentes planos de jogos? Apenas um plano?
  - 5.5.2. Importância dos conceitos e capacidade de simplificação
  - 5.5.3. Comunicação e transmissão da mensagem. Falar sobre o plano

- 5.6. Formar o plano. A arte da guerra
  - 5.6.1. Importância da preparação de um jogo. A arte da guerra
  - 5.6.2. Elementos para proteger, reforçar, castigar e evitar
  - 5.6.3. Trabalhar no plano de jogo vs. conceitos próprios. Uso contra-*scouting* adversário
- 5.7. Utilização de ferramentas visuais e de vídeo
  - 5.7.1. Sessões de vídeo. *scouting* adversário. Diferenças entre jogar em casa e fora
  - 5.7.2. Sessões de vídeo *scouting* próprio. Individuais e grupais
  - 5.7.3. As sessões motivacionais e a utilização do vídeo na era do imediatismo
- 5.8. Início do jogo Ferramentas de controlo e avaliação
  - 5.8.1. Sistemas de leitura e reconhecimento
  - 5.8.2. Ferramentas para monitorizar e avaliar o plano do jogo
  - 5.8.3. Decisões a tomar. Riscos do plano
- 5.9. Passagem pelos balneários. Decisões e ajustamentos de percurso
  - 5.9.1. Processamento e tratamento da informação. Ouvir e decidir
  - 5.9.2. Ajustar o rumo ou continuar a acreditar no plano. Intuição e instinto
  - 5.9.3. Comunicação com os jogadores
- 5.10. Avaliação pós-jogo. Uma matéria pendente
  - 5.10.1. Utilização dos dados e da estatística final
  - 5.10.2. Pós-jogo. Utilização do vídeo e a criação de um relatório pós-jogo
  - 5.10.3. Comunicar o relatório do jogo à equipa

## Módulo 6. Gestão de equipa e gestão de jogo

- 6.1. Criação da equipa, *staff* e atribuição de funções
  - 6.1.1. Construir uma equipa. A procura de perfis
  - 6.1.2. Constituição de um *staff* técnico. Tudo soma, nada resta
  - 6.1.3. Atribuição de funções. Será que procuramos sempre os melhores?
- 6.2. A Gestão e supervisão dos grupos. Onde reside a liderança
  - 6.2.1. O conjunto de conhecimentos de um formador
  - 6.2.2. Tipos de liderança de um treinador. É o mesmo para toda a gente?
  - 6.2.3. A atenção do grupo aos pormenores e às linhas vermelhas do grupo. A justiça

- 6.3. A comunicação com o jogador
  - 6.3.1. A pessoa acima de tudo
  - 6.3.2. Ouvir e respeitar
  - 6.3.3. Honestidade e sinceridade. O único guião válido
- 6.4. Fatores que condicionam a gestão da equipa
  - 6.4.1. Os resultados. Rentabilizar vs. relativizar
  - 6.4.2. A coesão e a saúde do grupo
  - 6.4.3. Agentes externos fora do nosso controlo
- 6.5. Competências do líder de um grupo humano. O faro que guia
  - 6.5.1. Aspetos a dominar pelo líder de uma equipa profissional
  - 6.5.2. O cuidado com os pormenores
  - 6.5.3. Procura de líderes dentro do grupo
- 6.6. A exigência da vida quotidiana. Adaptação mútua ao rumo da viagem
  - 6.6.1. Criar hábitos e automatismos na equipa
  - 6.6.2. Compreender, ouvir, apertar e cuidar
  - 6.6.3. Criar uma cultura de clube
- 6.7. Direção do jogo. Gestão técnica e emocional. Decisões
  - 6.7.1. Leitura antes do jogo. Antecipação teórica
  - 6.7.2. Avaliação dos danos e dos riscos
  - 6.7.3. Avaliação de oportunidades. Gestão de decisões
- 6.8. Utilização e rentabilidade da comunicação. Conversas e intervalos
  - 6.8.1. Saber comunicar. Conversa antes do jogo. Estádios motivacionais
  - 6.8.2. Interpretação do ambiente para ajustar a mensagem. Adaptação verbal
  - 6.8.3. Comunicação e adaptação não-verbal no momento do jogo
- 6.9. O sucesso vs. o fracasso. A linha ténue entre relativizar e rentabilizar
  - 6.9.1. Capacidade de avaliar os processos
  - 6.9.2. Análise própria e interna
  - 6.9.3. Comunicar e convencer?
- 6.10. Quem ajuda ao que ajuda aos outros? A saúde mental
  - 6.10.1. A figura do psicólogo numa equipa profissional
  - 6.10.2. A solidão do treinador
  - 6.10.3. Viver na incerteza

## Módulo 7. Modalidades de basquetebol (3X3)

- 7.1. A história do 3x3. Um novo desporto dentro de um desporto centenário
  - 7.1.1. Quando e como se interessa a FIBA pelo 3x3
  - 7.1.2. Circuito profissional. Inícios e atualidade
  - 7.1.3. Das ruas para os Jogos Olímpicos
- 7.2. Regras Otimizar o conhecimento das regras
  - 7.2.1. Normativa:
  - 7.2.2. Particularidades do 3x3 em relação ao 5x5
  - 7.2.3. Conhecer e tirar o máximo partido do regulamento
- 7.3. Sistema de classificação. Como e onde ganhar pontos
  - 7.3.1. Como e onde ganhar pontos
  - 7.3.2. *Ranking*. Nacional e internacional
  - 7.3.3. Aplicação prática. Participação em torneios
- 7.4. Organização de eventos. Tudo o que é necessário para um 3x3 bem sucedido
  - 7.4.1. Requisitos básicos para a organização de um evento
  - 7.4.2. Localização e montagem. Quem é que nos patrocina?
  - 7.4.3. Divulgação e visibilidade. A quem se dirige?
- 7.5. Transição de 5x5 para 3x3. Diferenças e semelhanças
  - 7.5.1. Principais diferenças e como as interiorizar
  - 7.5.2. Semelhanças Transferi-las e explorá-las
  - 7.5.3. Como combinar as duas modalidades
- 7.6. Técnica individual Bola e espaços diferentes, os mesmos gestos?
  - 7.6.1. Rentabilizar os espaços. A que gestos técnicos damos prioridade?
  - 7.6.2. Adaptar os gestos a dimensões reduzidas
  - 7.6.3. Velocidade de execução. Eficiência e eficácia
- 7.7. Tática ofensiva Como utilizar o maior número possível de espaços
  - 7.7.1. Diferenças entre transição e *check-ball*
  - 7.7.2. Ângulos de saída da bola
  - 7.7.3. Non-stop. Ligação entre ações contínuas
- 7.8. Tática defensiva. Eficiência defensiva
  - 7.8.1. Diferenças entre transição e *check-ball*
  - 7.8.2. Responsabilidade individual e comunicação, as chaves defensivas
  - 7.8.3. *Scouting*. A importância de conhecer o adversário

- 7.9. Teoria do treinamento. Se jogarmos 3x3, treinamos 3x3
  - 7.9.1. Adaptação ao 3x3. Explorar todos os pontos fortes de um jogador
  - 7.9.2. Automatização do jogo. Criar laços no grupo
  - 7.9.3. Facilitar a tomada de decisões. O jogador decide
- 7.10. Tendências do jogo. Como jogar e porquê
  - 7.10.1. Estruturas das equipas. Evolução e motivos
  - 7.10.2. Tendências defensivas
  - 7.10.3. Tendências defensivas

## Módulo 8. Tática coletiva ofensiva

- 8.1. "Tudo suma mais que a soma das duas partes". Hábito + método
  - 8.1.1. Hábito + método
  - 8.1.2. Clareza de conceitos e o poder da repetição
  - 8.1.3. Preparar a equipa para ganhar cada 1x1 que exista
- 8.2. Dominar o invisível coletivas.
  - 8.2.1. A atenção aos pormenores. A chave para fazer o sistema funcionar
  - 8.2.2. *Spacing, timing* e trabalho ofensivo anterior
  - 8.2.3. Metodologia e ênfase para conseguir reforçar estes conceitos
- 8.3. O bloqueio direto. Rei da geração de vantagens
  - 8.3.1. Utilização do bloqueio direto no basquetebol moderno
  - 8.3.2. Tipos, *timing*, funções *spacing* bloqueio direto
  - 8.3.3. Criação e utilização de vantagens diferidas para o jogo de bloqueio direto
- 8.4. Bloqueios indiretos. O auge da coesão coletiva
  - 8.4.1. Utilização do bloqueio indireta no basquetebol moderno
  - 8.4.2. Bloqueio direto, um elemento de ligação ou um elemento de terminação?
  - 8.4.3. Tipos, *timing*, funções *spacing* bloqueio Indireta
- 8.5. O jogo de costas para o cesto. Uma coisa de poucos?
  - 8.5.1. Pormenores e *spacing* no jogo de costas ao cesto. Tendências atuais
  - 8.5.2. Jogar de costas depois de um bloqueio direto
  - 8.5.3. Jogar de costas depois de um bloqueio indireto
- 8.6. De mão em mão e "screen the screener". Elementos de fluidez
  - 8.6.1. Tipos de mão a mão
  - 8.6.2. Tipos de situações "screen the screener"
  - 8.6.3. Elementos de fluidez no jogo. Escolher onde colocar o foco da distração

- 8.7. Jogo de contra-ataque. Os primeiros segundos
  - 8.7.1. início do contra-ataque. *Box-out* + *outlet pass*
  - 8.7.2. *Spacing* + conceitos de jogo coletivo de contra-ataque
  - 8.7.3. Tempos de contra-ataque
- 8.8. O jogo de *arriving*. Chegar jogando ou jogar chegando?
  - 8.8.1. Leitura do equilíbrio defensivo e *early offense*
  - 8.8.2. *Spacing* do jogo no *arriving*
  - 8.8.3. Conectar *arriving* com bloqueio direto, bloqueio indireto e poste baixo
- 8.9. Jogo de 5x5. Conceitos e sistemas, prolongamento dos jogador
  - 8.9.1. Os sistemas ofensivos. O prolongamento dos jogadores
  - 8.9.2. Escolha e criação de sistemas. Porquê? Quando? Como? Onde?
  - 8.9.3. Agrupar e conectar conceitos. Atenção aos pormenores. Dominar o invisível
- 8.10. Situações especiais de últimos segundos e situações ATO
  - 8.10.1. Leitura e conhecimento dos próprios jogadores
  - 8.10.2. Conhecimento prévio do adversário para atacar os pontos fracos
  - 8.10.3. Tipos de situações ATO

## Módulo 9. Táticas coletiva defesa

- 9.1. A arte da defesa O início do melhor ataque. Hábito + método
  - 9.1.1. Filosofia e metodologia defensiva. Adaptação à equipa
  - 9.1.2. Construir do simples ao complexo
  - 9.1.3. Atenção aos pormenores. A pressão sobre a bola
- 9.2. Regras, disciplina, trabalho prévio e atividade. Os quatro pilares
  - 9.2.1. Primeiras regras da pré-época. Hábitos + automatismos
  - 9.2.2. Disciplina defensiva + trabalhos prévios
  - 9.2.3. A atividade defensiva. Defesas de 25 segundos
- 9.3. O equilíbrio defensivo. A fortaleza da vulnerabilidade
  - 9.3.1. Funções de equilíbrio defensivo. Importância do equilíbrio nos sistemas
  - 9.3.2. Primeira defesa de bloqueio direto e utilização de faltas no equilíbrio defensivo
  - 9.3.3. Ler para capturar em campo aberto. Zona de equilíbrio defensivo?

- 9.4. Defesa de bloqueio direto. A disputa sobre a iniciativa
  - 9.4.1. Filosofia, características das equipas e influência do *scouting* adversário
  - 9.4.2. Tipos e momento da defesa de bloqueio direto
  - 9.4.3. Tendências defensivas de bloqueio direto. O detalhe do coletivo
- 9.5. Defesa de bloqueio indireta. A origem de muitas vantagens
  - 9.5.1. Regras fixas? Defender ou não a bola muda tudo
  - 9.5.2. Regras de defesa indireta no exterior
  - 9.5.3. Regras de defesa indireta no interior
- 9.6. Defesa de poste baixo. Proteger o sagrado
  - 9.6.1. Defesas um contra um e fintas
  - 9.6.2. Defesas agressivas nos postes baixos + rotações
  - 9.6.3. Defender os postes baixos é defender apenas os jogadores interiores?
- 9.7. Defesa de mão a mão e *screen the screener*. Parar a fluidez
  - 9.7.1. Variações em função dos ângulos, dos jogadores adversários e *scouting*
  - 9.7.2. Regras de "*screen the screener*"
  - 9.7.3. Estado tático para estar preparado para qualquer arma adversária
- 9.8. Defesas de espaço ou defesas de zona. O bazar dos recursos
  - 9.8.1. Tipos de defesas de zona
  - 9.8.2. Tendências atuais das defesas espaciais
  - 9.8.3. As zonas são formativas? Recurso corajoso ou cobarde?
- 9.9. Pressionar as defesas a todo o gás e a  $\frac{3}{4}$  do campo
  - 9.9.1. Defesas de zona em todo o campo
  - 9.9.2. Defesas individuais de salto e mudança
  - 9.9.3. Seleção do momento de pressão
- 9.10. Defesas especiais e alternativas ATO
  - 9.10.1. Tomada de decisões baseada em conhecimentos rivais
  - 9.10.2. Preparação de defesas especiais. Tudo é treinado
  - 9.10.3. Avaliação do desempenho de defesas especiais e alternativas



## Módulo 10. Regras

- 10.1. A arbitragem Organização e metodologia
  - 10.1.1. O que é a arbitragem?
  - 10.1.2. Ferramentas de conhecimento
  - 10.1.3. Organização de arbitragem. Campeonatos e jogos
- 10.2. Relação entre os participantes. Árbitros e treinadores
  - 10.2.1. Ser árbitro 24 horas por dia
  - 10.2.2. Relação com os treinadores
  - 10.2.3. Como comunicar-se
- 10.3. Treinador principal e treinador adjunto. Obrigações e direitos
  - 10.3.1. Funções do primeiro treinador. Regras
  - 10.3.2. Funções do treinador adjunto. Regras
  - 10.3.3. Situações especiais entre treinadores
- 10.4. Reglamentação do jogo: Condição e controlo da bola
  - 10.4.1. Introdução. As regras do Jogo
  - 10.4.2. Condição da bola
  - 10.4.3. Controlo da bola
- 10.5. Reglamentação do jogo: Intervalos e substituições
  - 10.5.1. Intervalo. Interpretações
  - 10.5.2. Substituições Interpretações
  - 10.5.3. Situações especiais do jogo
- 10.6. Reglamentação do jogo: Derrotas por ausência e inferioridade
  - 10.6.1. Jogo perdido por ausência
  - 10.6.2. Jogo perdido por inferioridade
- 10.7. Infrações: Avanço ilegal, 3 seg. e jogador defendido estreitamente
  - 10.7.1. O que são as infrações?
  - 10.7.2. Avanço ilegal
  - 10.7.3. Três segundos
  - 10.7.4. Jogador com defesa estreitamente
- 10.8. Infrações: Interposição e interferência
  - 10.8.1. Interposição. Quando acontece
  - 10.8.2. Interferência. Quando acontece
  - 10.8.3. Diferenças entre interposição e interferência
- 10.9. Faltas. Pessoal, dupla, técnica, antidesportiva e desqualificante
  - 10.9.1. Quando se realiza uma falta?
  - 10.9.2. Faltas pessoais
  - 10.9.3. Faltas duplas
  - 10.9.4. Faltas técnicas e desqualificantes. Diferenças
  - 10.9.5. Faltas antidesportivas. Critérios
- 10.10. Erros corrigíveis
  - 10.10.1. O que é um erro corrigível?
  - 10.10.2. Situações em que é aplicável
  - 10.10.3. Conclusões



*Aprofunde na regulamentação do basquetebol, conheça perfeitamente as regras que regulam as diferentes ações do jogo e promova o Fair Play".*

# 06 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 educacional, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados especificamente para o Curso de Especialização, pelos especialistas que o irão lecionar, de modo a que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



#### Masterclasses

Existe evidência científica acerca da utilidade da observação por especialistas terceiros.

O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói a confiança em futuras decisões difíceis.



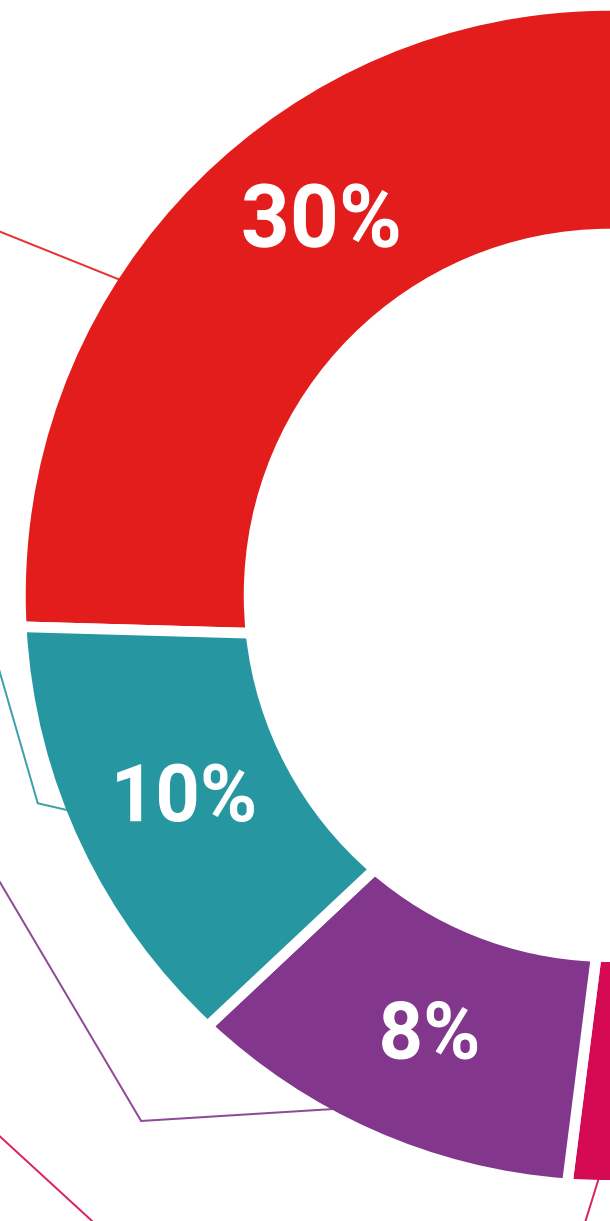
#### Estágios de aptidões e competências

Exercerão 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 deve desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.

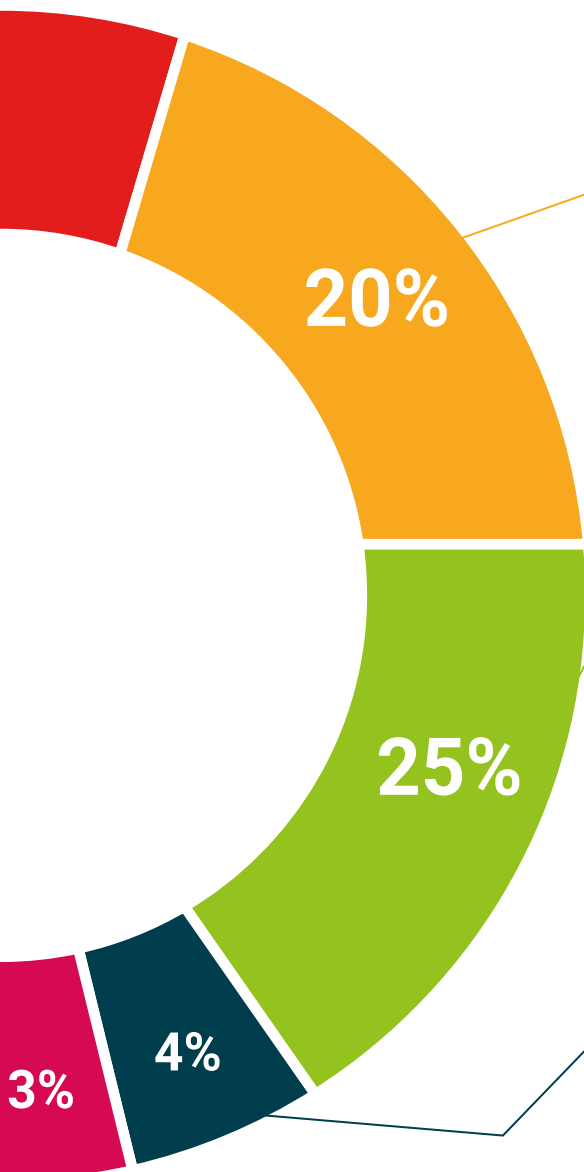


#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o aluno terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua especialização.







#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas do panorama internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos, de forma atrativa e dinâmica, em formato 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 um "Caso de Sucesso Europeu".



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo do Curso, por meio de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno possa verificar o cumprimento dos seus objetivos.



# 07 Certificação

O Mestrado Próprio Basquetebol Profissional garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio Basquetebol Profissional** 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 **Estudio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

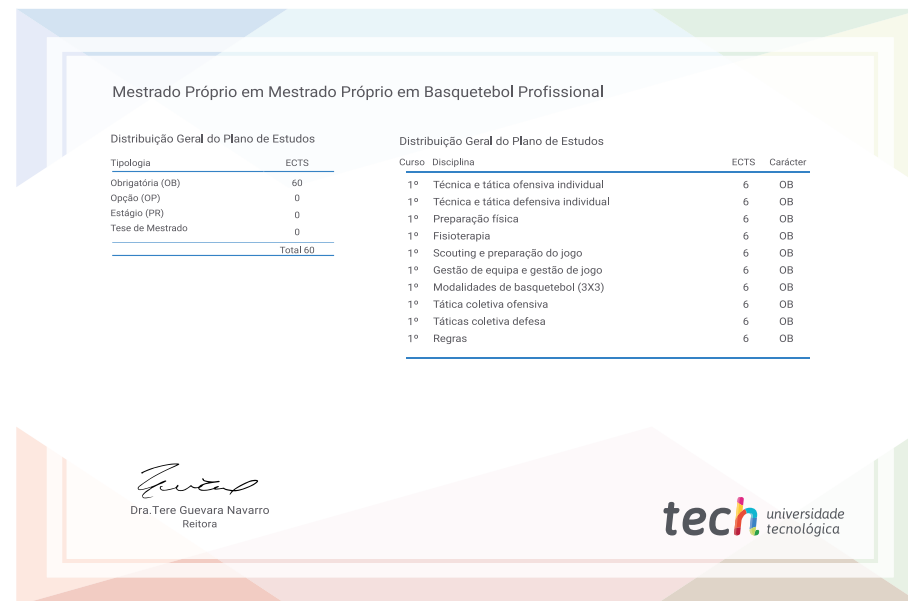
Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação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

Certificação: **Mestrado Próprio Basquetebol Profissional**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

ECTS: **60 ECTS**



\*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 compr  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualifica  
desenvolvimento si

**tech** universidade  
tecnológica

## Mestrado Próprio Basquetebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: a tua scelta
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Basquetebol Profissional

Reconhecido pela NBA

