

Curso

Fundamentos do
Treinamento de Base



Curso

Fundamentos do Treinamento de Base

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/fundamentos-treinamento-base

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

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Além do talento natural que um jogador pode apresentar, seu sucesso está em um trabalho constante que começa nos estágios iniciais marcados pela aprendizagem técnica e tática. Um momento crucial no desenvolvimento físico e psicológico que estabelecerá as bases para um bom rendimento. Nesse sentido, o papel do treinador, que deve ter um profundo conhecimento das metodologias para promover as diferentes capacidades e qualidades físicas, é de importância fundamental. Por esse motivo, a TECH criou essa capacitação 100% online com o objetivo de fornecer aos futuros técnicos de handebol uma base sólida nos fundamentos do treinamento em categorias de base. Um programa ministrado por profissionais com uma carreira brilhante nesse esporte, que desenvolveram um conteúdo avançado e um material multimídia didático.





“

Profissionais da elite do handebol lhe darão o conhecimento essencial para ajudar você a progredir em seu treinamento nas categorias de base”

A carreira de um atleta pode ser longa até que ele atinja seu objetivo de alcançar o mais alto nível de competição. Há uma certa semelhança na trajetória do treinador, que, sem dúvida, precisa dirigir as primeiras etapas do treinamento, um passo anterior ao Alto Desempenho.

Nesse processo, é essencial que o treinador de handebol tenha um conhecimento profundo dos Fundamentos do Treinamento para desenvolver seus jogadores adequadamente. Por esse motivo, foi criado este Curso, ministrado exclusivamente online e por uma excelente equipe de professores, com destaque nesse esporte.

Um programa de 150 horas de ensino que começa com uma jornada acadêmica pelos aspectos individuais e coletivos mais básicos do treinamento esportivo desde cedo, para depois fazer uma incursão na técnica e na tática que todos os esportistas devem dominar nessa disciplina. Além disso, graças às ferramentas pedagógicas, o aluno aprenderá mais sobre o planejamento de atividades recreativas e as diferentes modalidades existentes desse esporte.

Tudo isso sem a necessidade de dedicar longas horas de estudo e memorização, graças ao método Relearning utilizado por essa instituição acadêmica. A reiteração contínua dos conteúdos mais importantes ao longo das 6 semanas de duração do curso facilita a consolidação dos mesmos.

Sem dúvida, essa é uma oportunidade excepcional de estudar em uma universidade de qualidade sob a orientação dos melhores profissionais e que também oferece flexibilidade em termos de acesso ao programa de estudos. Assim, os alunos só precisam de um dispositivo digital com conexão à Internet para assistir a esse programa a qualquer momento. Uma opção acadêmica ideal para conciliar com as atividades profissionais e/ou pessoais mais exigentes.

Este **Curso de Fundamentos do Treinamento de Base** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Handebol e Ciências do Esporte
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e altamente dinâmico do plano de estudos fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a atuação profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Aumente suas competências profissionais como técnico com esta capacitação que lhe permitirá entender o processo de aprendizagem do handebol”

“

Matricule-se em um curso 100% online que oferece uma abordagem teórica e prática dos Fundamentos do Treinamento de Base”

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Graças ao sistema Relearning deste curso, você poderá consolidar os principais conceitos de forma simples e reduzir o número de horas de estudo.

Tenha uma visão detalhada dos sistemas de ataque, defesa e transição no conforto do seu celular com conexão à Internet.



02

Objetivos

O objetivo deste Curso é fornecer aos futuros técnicos de equipes de handebol o conhecimento e as ferramentas necessárias para elaborar sessões de treinamento em categorias de base. A importância desses primeiros passos no desenvolvimento do jogador fica clara em um programa que inclui estudos de caso, o que facilitará a abordagem prática e a integração das várias metodologias no dia a dia do treinador.





“

Aumente as habilidades de seus jogadores para resolver qualquer situação tática durante as partidas graças a este curso de Fundamentos do Treinamento de Base"



Objetivos gerais

- ♦ Dominar o planejamento e o controle do treinamento em diferentes estágios
- ♦ Melhorar o desempenho dos atletas
- ♦ Interpretar a análise dos dados obtidos por meio de novas tecnologias
- ♦ Incorporar o planejamento nutricional do atleta de acordo com suas características e posição de jogo
- ♦ Conhecer a evolução do jogo e das táticas do handebol até os dias atuais
- ♦ Analisar os diversos fatores que intervêm no processo de treinamento e nos jogadores de alto desempenho





Objetivos específicos

- ♦ Estabelecer uma categorização dos elementos técnico-táticos individuais e coletivos de acordo com o estágio de desenvolvimento dos jogadores
- ♦ Conhecer os diferentes aspectos que podemos modificar nas tarefas para criar aderência à prática do handebol
- ♦ Capacitar os treinadores na elaboração de sessões para melhorar o controle motor de acordo com o desenvolvimento dos jogadores
- ♦ Destacar as características gerais que um jogador de handebol deve ter
- ♦ Fornecer aos técnicos e jogadores conhecimentos teóricos e práticos para entender as situações mais comuns no handebol



Graças a esse curso, você poderá criar sessões que levem a um aprimoramento do controle motor de acordo com as características do jogador”

03

Direção do curso

A TECH reuniu neste curso atletas de alto nível com uma excelente carreira esportiva e acadêmica na área de Atividade Física e Biomedicina. Seu excelente conhecimento de handebol dá aos alunos a garantia de poder estudar um programa desenvolvido por verdadeiros especialistas, que também resolverão quaisquer dúvidas que eles possam ter sobre seu conteúdo. Uma oportunidade única, oferecida apenas por essa instituição acadêmica de última geração.





“

Os profissionais mais destacados do handebol serão responsáveis por você adquirir uma aprendizagem eficaz e muito útil para suas sessões de treinamento”

Direção



Dr. Demetrio Lozano

- ♦ Ex-jogador profissional de handebol
- ♦ Professor da Escola Nacional de Treinadores de Handebol da Real Federação Espanhola de Handebol
- ♦ Doutor em Atividade Física e Ciências do Esporte pela Universidade de Lleida
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade de Barcelona
- ♦ Mestrado em Alto Desempenho pela Universidade de Barcelona
- ♦ Campeão mundial de handebol com a equipe nacional espanhola na Copa do Mundo de 2005 na Tunísia
- ♦ Triplo medalhista olímpico de handebol em Atlanta 1996, Sydney 2000 e Pequim 2008

Professores

Dra. Ángela Rodríguez

- ♦ Pesquisadora da Universidade de Granada
- ♦ Técnica nacional de handebol pela Real Federação Espanhola de Handebol
- ♦ Ex-jogadora de handebol da Divisão de Honra
- ♦ Doutora em Biomedicina
- ♦ Formada em Ciências do Esporte



04

Estrutura e conteúdo

O conteúdo programático deste Curso reúne, em 150 horas letivas, os conhecimentos mais avançados e rigorosos sobre os Fundamentos do Treinamento. A relevância dos estágios iniciais no mundo do handebol se reflete neste programa de estudos, que leva o aluno a estudar a fundo os elementos técnico-táticos do jogo, as sessões para trabalhar em posições defensivas e ofensivas específicas, bem como a elaboração de tarefas. Tudo isso complementado com recursos didáticos enriquecidos com a mais recente tecnologia aplicada ao ensino universitário.





“

Se você tiver um dispositivo digital com conexão à Internet, poderá acessar o programa de estudos avançado deste curso a qualquer hora do dia”

Módulo 1. Fundamentos do treinamento em educação

- 1.1. Características do estágio
 - 1.1.1. Modelos educacionais
 - 1.1.2. Habilidades perceptivo-motoras dos diferentes estágios
 - 1.1.3. Capacidades físicas em diferentes estágios
- 1.2. Técnica-tática defensiva
 - 1.2.1. Tipos de defesa
 - 1.2.2. Meios táticos preventivos
 - 1.2.3. Meios táticos reativos
- 1.3. Técnico-tático ofensivo
 - 1.3.1. Elementos técnico-táticos na fase de controle, ligação e acabamento
 - 1.3.2. Meios técnico-táticos individuais
 - 1.3.3. Meios técnico-táticos coletivos
- 1.4. Fase de transição técnico-tática
 - 1.4.1. Fase ofensiva
 - 1.4.2. Fase defensiva
 - 1.4.3. Pontos-chave
- 1.5. Treinamento de posições defensivas específicas
 - 1.5.1. Considerações gerais
 - 1.5.2. Cargos específicos da linha de frente
 - 1.5.3. Postos específicos de segunda linha
- 1.6. Treinamento de posições ofensivas específicas
 - 1.6.1. Considerações gerais
 - 1.6.2. Cargos específicos da linha de frente
 - 1.6.3. Postos específicos de segunda linha





- 1.7. O goleiro
 - 1.7.1. Ações ofensivas e defensivas
 - 1.7.2. Considerações técnicas
 - 1.7.3. Considerações táticas
- 1.8. Sistemas de jogo
 - 1.8.1. Sistemas de jogo de ataque
 - 1.8.2. Sistema de jogo na defesa
 - 1.8.3. Sistemas de jogo em transição
- 1.9. Projeto da tarefa
 - 1.9.1. Simbologia específica
 - 1.9.2. Criação de tarefas e suas variantes
 - 1.9.3. Propostas práticas
- 1.10. Propostas esportivas e recreativas no handebol
 - 1.10.1. Jogos adaptados
 - 1.10.2. Handebol mediterrâneo
 - 1.10.3. Handebol de rua

“

Inclua em suas sessões de treinamento de handebol atividades recreativas que favoreçam o processo de aprendizagem nas categorias de base”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.

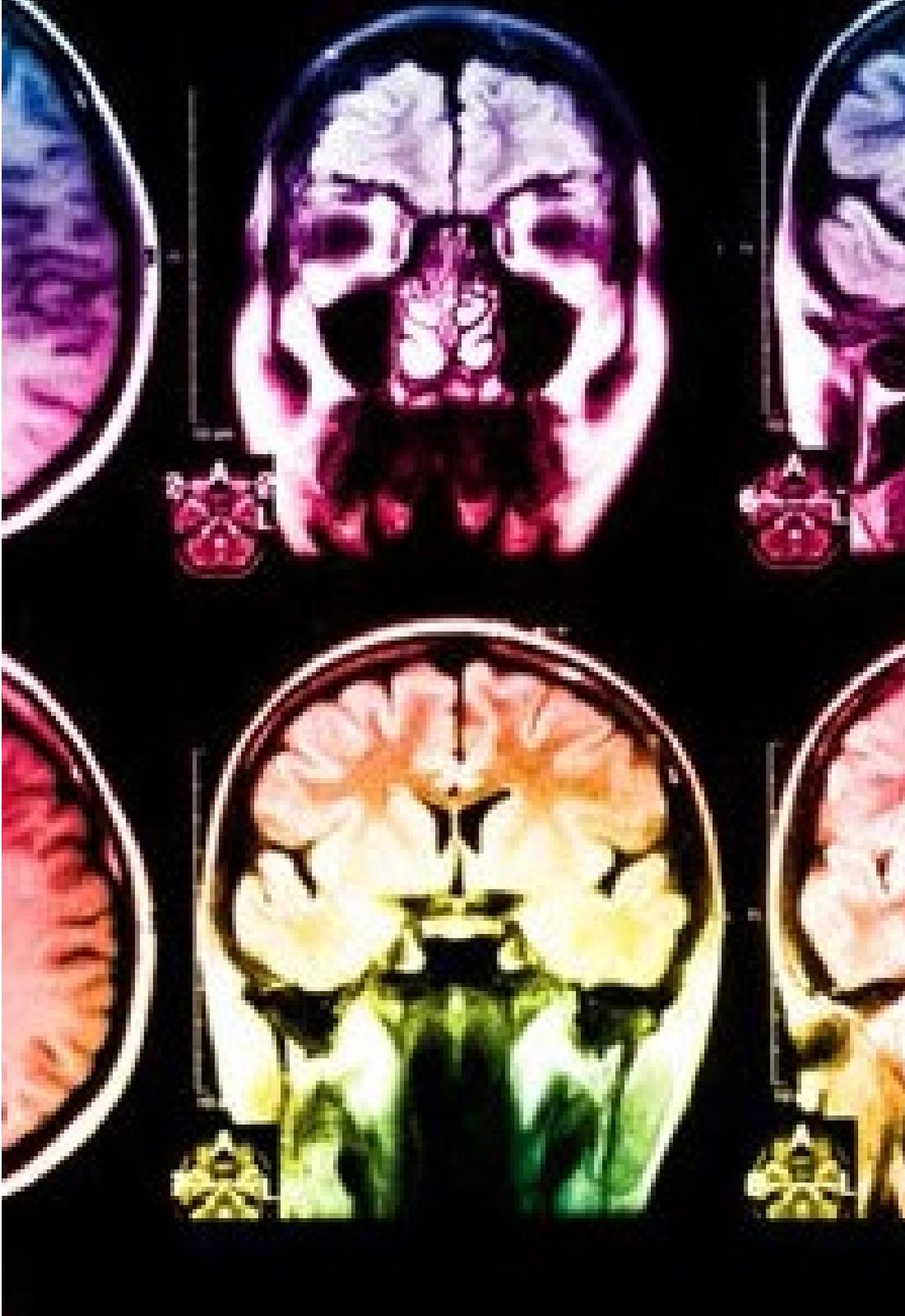


No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O “Learning from an expert” fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



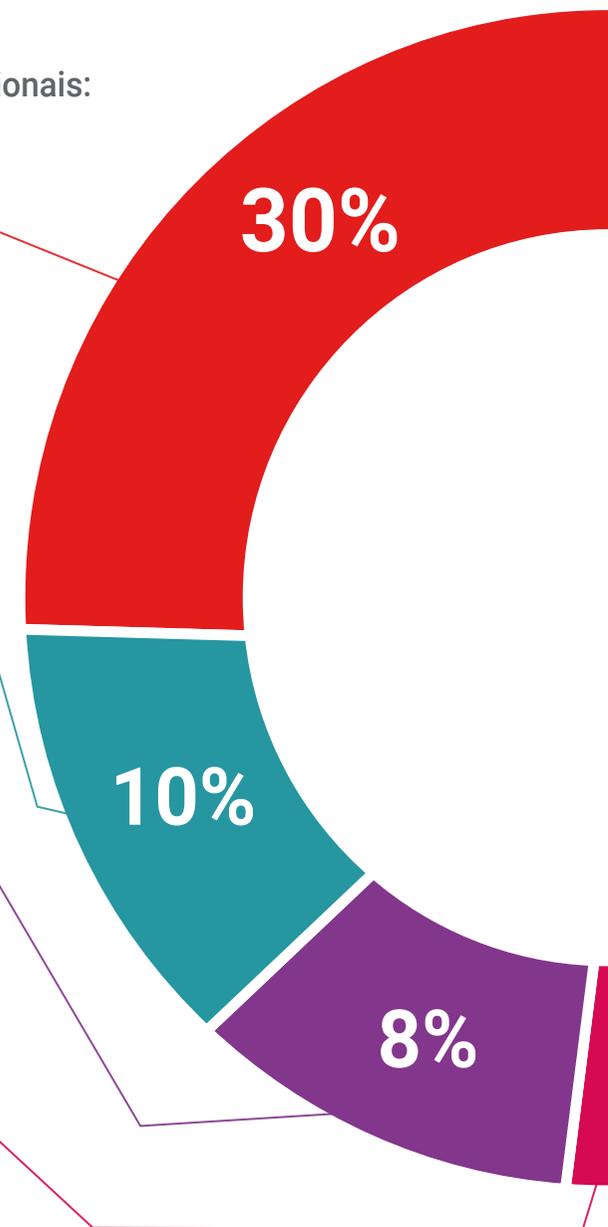
Práticas de habilidades e competências

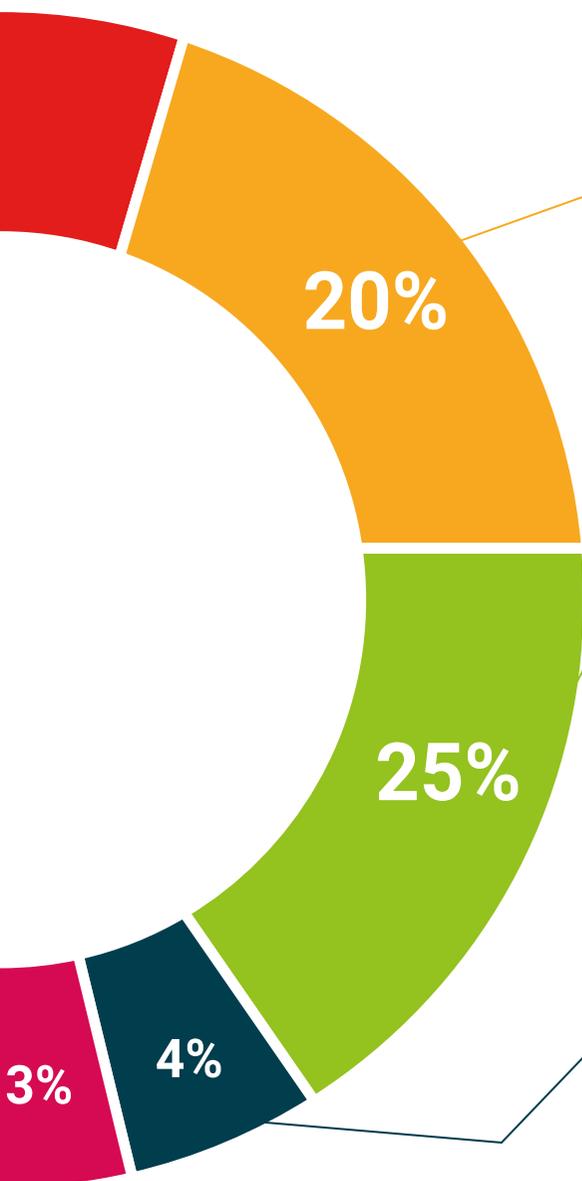
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Fundamentos do Treinamento de Base garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

Este **Curso de Fundamentos do Treinamento de Base** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso**, emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida **no Curso**, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Fundamentos do Treinamento de Base**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



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

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

tech universidade
tecnológica

Curso
Fundamentos do
Treinamento de Base

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Fundamentos do Treinamento de Base

