

Curso

Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Curso

Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/metodologia-treinamento-alto-desempenho

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estrutura e conteúdo

pág. 12

04

Metodologia

pág. 16

05

Certificado

pág. 24

01

Apresentação

A preparação de uma competição é essencial para a realização das metas de sucesso esportivo de qualquer equipe. Um processo que exige um protocolo de ação, um guia para fortalecer a equipe, reduzir os pontos fracos e analisar o rival, entre outros fatores. Mas, sem dúvida, ter a metodologia mais eficiente é fundamental para melhorar o desempenho esportivo individual e coletivo. Por esse motivo, a TECH criou essa qualificação que oferece aos alunos uma aprendizagem intensiva sobre o planejamento de tarefas, sistemas de jogos e a organização de sessões de treinamento. Tudo isso por meio de um formato de ensino 100% online e um programa de estudos desenvolvido por profissionais da elite desse esporte, com amplo conhecimento das exigências do Alto Desempenho.





“

Um Curso 100% online com acesso disponível 24 horas por dia em seu dispositivo digital com conexão à Internet. Matricule-se já”

Na Alta Competição, há uma dedicação maior em termos de tempo, esforço e recursos para obter uma melhora no desempenho dos atletas. Esse compromisso envolve um profundo conhecimento não apenas da disciplina esportiva em si, mas também das inovações nos métodos de trabalho.

Nesse sentido, o profissional que deseja progredir no mundo do handebol deve estar atento ao aprimoramento das metodologias de treinamento no mais alto nível. Por esse motivo, a TECH elaborou este Curso que oferece 150 horas de ensino com as informações mais avançadas e de alta qualidade no cenário acadêmico atual.

O programa de estudos foi elaborado por profissionais que tiveram experiência no mais alto nível desse esporte e que também têm formação acadêmica em Ciências da Atividade Física. Seu profundo conhecimento do esporte fica evidente no conteúdo deste programa. Assim, o aluno se aprofundará nos aspectos técnico-táticos aplicáveis aos sistemas de ataque e defesa em igualdade, inferioridade e superioridade numérica.

Além disso, por meio de vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso, o aluno poderá se aprofundar na elaboração de tarefas ou na preparação de partidas, que hoje em dia são muito mais dinâmicas, rápidas e visualmente mais atraentes para o amador.

Sem dúvida, uma excelente oportunidade de progressão oferecida por essa instituição acadêmica por meio de um ensino flexível. Os alunos precisam apenas de um dispositivo digital com conexão à Internet para visualizar o conteúdo armazenado na plataforma virtual a qualquer hora do dia. Dessa forma, o aluno poderá conciliar suas atividades diárias com um ensino de qualidade.

Este **Curso de Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho** 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
- ♦ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente úteis fornecem informações rigorosas e práticas sobre as disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ 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



Inscreva-se agora em uma opção acadêmica que oferece pílulas multimídia e estudos de caso onde você poderá analisar a mais atual Metodologia de Treinamento no Handebol”

“

Deseja incorporar as estratégias técnico-táticas mais bem-sucedidas em situações especiais de jogo? Faça isso graças a essa educação universitária avançada”

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.

Aperfeiçoe o sistema de jogo defensivo da sua equipe tanto em superioridade quanto em inferioridade numérica.

O sistema Relearning utilizado pela TECH conduzirá a uma aprendizagem mais ágil e reduzirá as longas horas de estudo.



02

Objetivos

Ao longo desse programa, os alunos obterão as informações mais avançadas para aumentar suas competências como técnico de handebol em apenas 6 semanas. O conteúdo abrange a gestão de equipes em competições em todas as suas fases: pré-jogo, jogo e pós-jogo. Além disso, graças à proximidade da equipe de professores, os alunos poderão solucionar quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo deste curso universitário.





“

Você poderá crescer profissionalmente no mundo do handebol graças a um curso que se destaca por seu excelente corpo docente e pela multiplicidade de recursos didáticos”



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

“

Integre, por meio de estudos de caso, o planejamento mais bem-sucedido para a preparação de jogos no mais alto nível”





Objetivos específicos

- Conhecer em profundidade as características do alto desempenho no handebol
- Aplicar meios técnico-táticos individuais e coletivos de treinamento em posições específicas
- Analisar sistemas ofensivos e defensivos em situações de igualdade, inferioridade e superioridade numérica
- Saber como lidar com situações especiais no jogo
- Enfatizar a importância da atual fase de transição ofensiva e defensiva
- Projetar tarefas e um modelo de jogo em alto desempenho
- Organizar e planejar adequadamente uma partida ou competição

03

Estrutura e conteúdo

Este programa acadêmico consiste em um itinerário que permitirá aos alunos se aprofundarem na Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho, primeiro conceituando a figura do treinador e depois se aprofundando nos elementos técnico-táticos e na preparação dos diferentes sistemas de jogo. Um Curso 100% online com acesso disponível 24 horas por dia em seu dispositivo digital com conexão à Internet.





“

Um curso que lhe dá conhecimento avançado e a flexibilidade necessária para fazer um programa de qualidade”

Módulo 1. Metodologia de treinamento de alto desempenho

- 1.1. Características do estágio
 - 1.1.1. Conceptualização
 - 1.1.2. Treinamento
 - 1.1.3. O instrutor
- 1.2. Técnico-tático ofensivo
 - 1.2.1. Elementos técnico-táticos e princípios táticos individuais
 - 1.2.2. Objetivos e meios táticos ofensivos coletivos
 - 1.2.3. Determinantes individuais e premissas coletivas
- 1.3. Técnico-tático defensivo
 - 1.3.1. Elementos técnico-táticos e princípios táticos individuais
 - 1.3.2. Objetivos e meios táticos ofensivos coletivos
 - 1.3.3. Determinantes individuais e premissas coletivas
- 1.4. Sistemas ofensivos de jogo em igualdade numérica
 - 1.4.1. Sistema ofensivo 3:3 clássico
 - 1.4.2. Sistema ofensivo 2:4
 - 1.4.3. Sistema ofensivo 3:3 com dois pivôs
- 1.5. Sistemas defensivos de jogo em igualdade numérica
 - 1.5.1. Sistemas defensivos individuais
 - 1.5.2. Sistemas defensivos zonais
 - 1.5.3. Sistemas defensivos mistos ou combinados
- 1.6. Sistemas de jogo ofensivos de superioridade numérica e inferioridade numérica
 - 1.6.1. Sistemas ofensivos 6 contra 5
 - 1.6.2. Sistemas ofensivos 7 contra 6
 - 1.6.3. Situações especiais
- 1.7. Sistemas defensivos de jogo em superioridade numérica e inferioridade numérica
 - 1.7.1. Sistemas defensivos 6 contra 5
 - 1.7.2. Sistemas defensivos 7 contra 6
 - 1.7.3. Situações especiais





- 1.8. Fase de transição técnico-tática e situações especiais
 - 1.8.1. Contra-ataque
 - 1.8.2. Reimplantação
 - 1.8.3. Jogo passivo
- 1.9. Projeto da tarefa e modelo de jogo
 - 1.9.1. Conteúdo e forma das tarefas
 - 1.9.2. Construção do modelo de jogo ofensivo
 - 1.9.3. Construção do modelo de jogo defensivo
- 1.10. Preparação para partidas ou competições
 - 1.10.1. Preparado
 - 1.10.2. Gerenciamento de equipes em competições
 - 1.10.3. Pós-jogo

“

Explore os estudos científicos mais recentes sobre a biomecânica no handebol e sua importância na prevenção de lesões”

04

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.



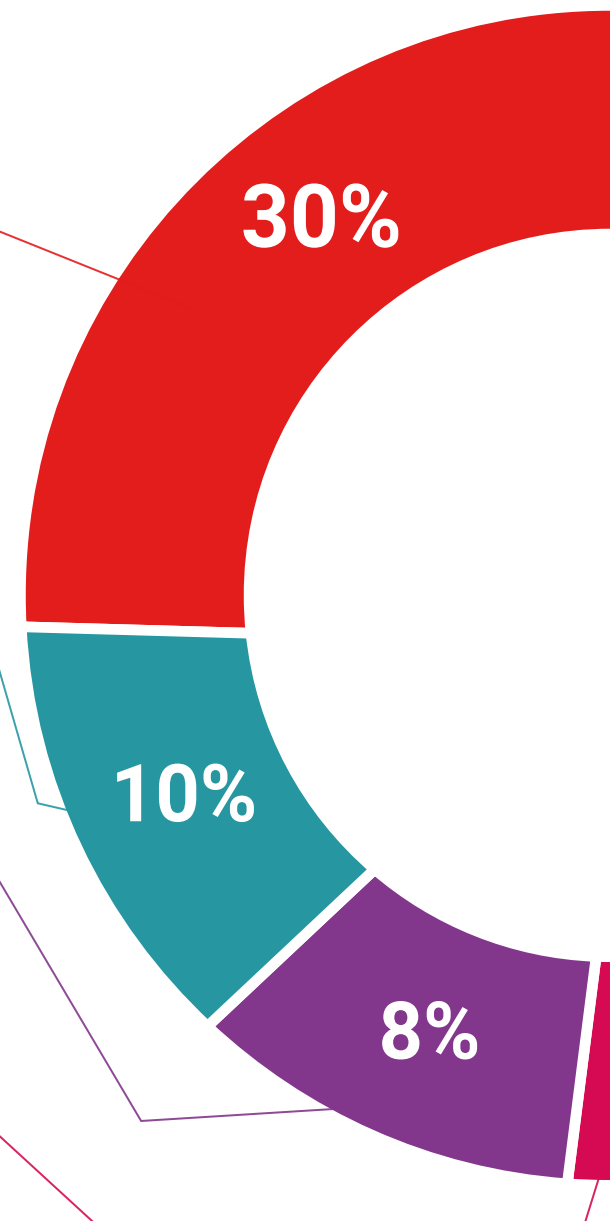
Práticas de aptidões e competências

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.



05

Certificado

O Curso de Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o 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 Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho** 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 Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela **NBA**



*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 competências
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade



Curso

Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Metodologia de Treinamento de Alto Desempenho

