

# Curso

## Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/metodologia-treinamento-aperfeicoamento](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/metodologia-treinamento-aperfeicoamento)

# 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

Nos estágios iniciais, o jogador em treinamento deve estabelecer as bases técnicas e táticas de sua modalidade esportiva. Um conhecimento que ele deve aperfeiçoar ao longo de sua carreira por meio de certas metodologias de treinamento que favorecem sua progressão. Nesse processo, é essencial o papel do treinador, que deve ter um excelente domínio dos diferentes modelos educacionais, da criação de tarefas e da implementação de exercícios específicos para cada posição. Nessa linha, a TECH criou esta capacitação 100% online, que oferece aos futuros treinadores de handebol o ensino mais avançado em sistemas de jogo, planejamento de tarefas e capacidades físicas nas diferentes etapas. Além disso, todos ministrados por profissionais renomados da elite desse esporte.





“

*Adquira uma aprendizagem intensiva e eficaz sobre a Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento com este curso”*

O passe, o arremesso, o salto e o movimento, trabalhados individual e coletivamente, são os primeiros exercícios técnico-táticos no handebol. Um trabalho planejado pelos técnicos, que aumentam o nível de carga e o aprimoramento da mesma à medida que o jogador evolui.

Aparentemente, essa parece ser uma tarefa simples, mas requer uma metodologia específica e um conhecimento profundo da modalidade esportiva e das capacidades físicas de cada atleta.

A relevância desse processo de ensino-aprendizagem levou a TECH a criar este Curso de Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento, com 150 horas de duração, no qual os alunos adquirirão conhecimentos avançados nessa área com especialistas em Ciências do Esporte e atletas profissionais com brilhantes trajetórias nessa modalidade.

Trata-se de um programa intensivo que permite que o aluno analise os pontos fortes e fracos de cada sistema de jogo, seu uso estratégico correto nos diferentes momentos do jogo, bem como os procedimentos de trabalho específicos para aperfeiçoar a técnica e a tática. Um programa de estudos com uma abordagem teórico-prática, incluindo vários materiais didáticos adicionais baseados em resumos de vídeos, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso.

Além disso, o sistema *Relearning*, baseado na repetição de conteúdos, permitirá reduzir a quantidade de horas de estudo.

Sem dúvida, uma oportunidade excepcional de estudar em uma universidade de qualidade, com flexibilidade e conforto. Tudo o que o aluno precisa é de um dispositivo digital com conexão à Internet para acessar este programa a qualquer momento.

Uma opção acadêmica ideal para conciliar com as atividades profissionais e/ou pessoais mais exigentes.

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

- O desenvolvimento de estudos de caso 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



*Deseja aprimorar as táticas durante a fase de transição das suas equipes? Inscreva-se neste curso para atingir a excelência”*

“

*Aprimore seu conhecimento dos sistemas de ataque, defesa e transição em apenas 6 semanas com os melhores especialistas em handebol”*

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas 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.

*Sem presença, sem aulas com horários fixos. Esta capacitação irá proporcionar a flexibilidade necessária para conciliar suas responsabilidades profissionais com um ensino de qualidade.*

*Aprofunde-se nos elementos técnico-táticos das fases de controle, ligação e finalização no handebol.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste Curso é proporcionar aos alunos uma aprendizagem intensiva sobre a Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento que levará a uma melhoria no desempenho de seus jogadores. Para isso, a TECH fornece as ferramentas de ensino mais inovadoras, que utilizam a mais recente tecnologia aplicada ao ensino universitário. Além disso, neste processo, o aluno terá uma equipe de professores especializados para orientá-lo a atingir essas metas com sucesso.



“

*Os estudos de caso proporcionarão uma abordagem prática neste curso, aprimorando sua capacidade de tomar decisões eficazes durante o treinamento”*



## 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



*Aumente sua capacidade de projetar tarefas e modelos de jogos em equipes de alto desempenho”*





## 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

O conteúdo deste Curso foi elaborado levando em conta as evidências mais recentes sobre o uso das diferentes Metodologias de Treinamento Adicional. Dessa forma, o instrutor poderá aprofundar o trabalho técnico-tático, fazer considerações especiais em relação às posições dos jogadores e tomar as decisões mais adequadas.

Para isso, disponibilizamos um material didático inovador que faz parte da nossa Biblioteca Virtual, à qual os alunos terão acesso 24 horas por dia, 7 dias por semana.





*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. Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento

- 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. Técnico-tático ofensivo
  - 1.2.1. Tipos de defesa
  - 1.2.2. Meios táticos preventivos
  - 1.2.3. Meios táticos reativos
- 1.3. Técnica-tática defensiva
  - 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. Tomada de decisões
  - 1.9.1. Tipos de tomada de decisão: classificações
  - 1.9.2. Processos envolvidos na tomada de decisões
  - 1.9.3. Exemplos práticos
- 1.10. Projeto da tarefa
  - 1.10.1. Simbologia específica
  - 1.10.2. Criação de tarefas e suas variantes
  - 1.10.3. Propostas práticas



*Você tem acesso a Biblioteca Virtual 24 horas por dia, de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à Internet"*



04

# 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.*



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

### 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*”

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.

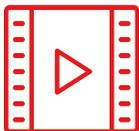
*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

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.



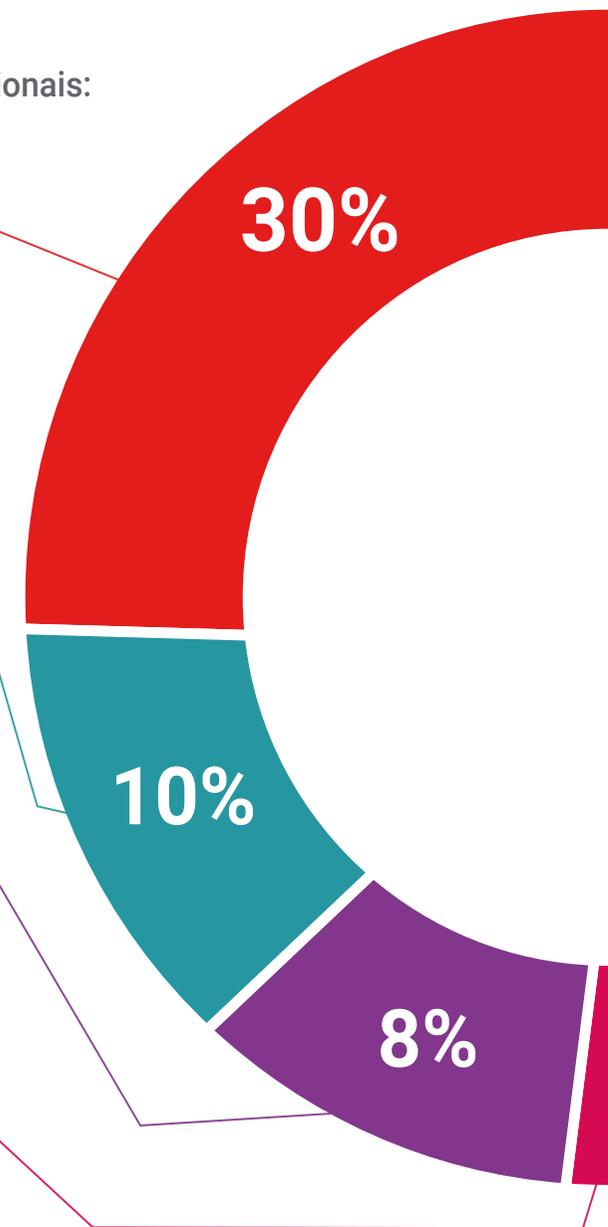
#### Práticas de habilidades e competências

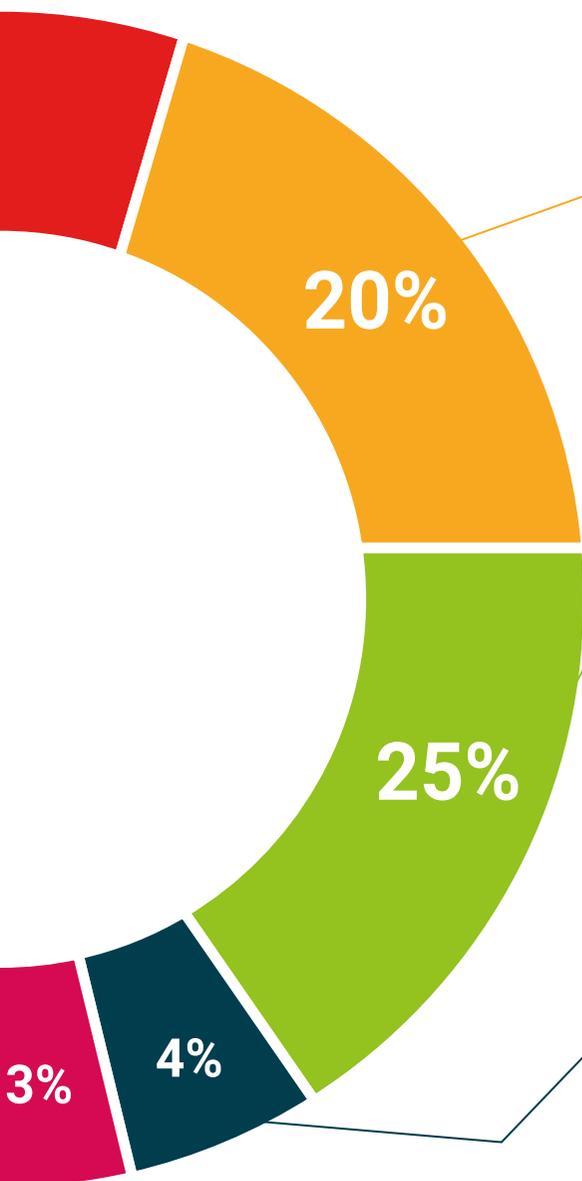
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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.



05

# Certificado

O Curso de Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento 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 para Aperfeiçoamento** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título 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 para Aperfeiçoamento**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

**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 **tech** universidade  
tecnológica

atenção personalizada

conhecimento

presente

desenvolvimento

### Curso

Metodologia de Treinamento  
para Aperfeiçoamento

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

# Curso

## Metodologia de Treinamento para Aperfeiçoamento

Reconhecido pela NBA

