

Curso

Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação

Reconhecido pela NBA





Curso

Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação

- » 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/planejamento-treinamento-diferentes-etapas-preparacao

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

No processo de desenvolvimento de um atleta, é essencial contar com um profissional qualificado para escolher o plano de treinamento mais adequado às suas características e objetivos de competição. Uma tarefa que exige um conhecimento profundo de modelos de planejamento, distribuição de carga e controle. Por esse motivo, a TECH elaborou este curso de 6 semanas, que permitirá que os alunos se aprofundem na preparação bem-sucedida do treinamento em suas diferentes etapas. Tudo isso, por meio de um programa voltado para profissionais que desejam focar e impulsionar sua carreira no mundo do handebol e para o qual terão um programa avançado desenvolvido por um dos melhores jogadores dessa modalidade.





“

Uma capacitação que lhe permitirá aprimorar seu planejamento de treinamento em diferentes níveis de preparação no handebol”

O planejamento adequado do treinamento evita a improvisação, garante a progressão contínua dos atletas e mantém seu condicionamento físico ideal durante toda a competição. Essa organização, por sua vez, deve ser adaptada às etapas de treinamento, o que exige um domínio completo dos diferentes modelos de treinamento existentes, suas vantagens, bem como sua adequação, dependendo da época da temporada e dos objetivos estabelecidos.

Nesse sentido, o profissional que deseja desenvolver sua carreira no mundo do handebol deve ter um controle claro nesse campo para sua correta aplicação em suas equipes. Por esse motivo, este curso foi criado por uma equipe de professores formada por um dos melhores atletas dessa modalidade.

Um programa dinâmico com uma grande quantidade de material didático baseado em resumos de vídeos, vídeos detalhados, leituras complementares e estudos de caso que levará o aluno a adquirir uma aprendizagem intensiva e envolvente. Assim, o aluno se aprofundará no modelo ATR, no macrociclo integrado, na microestruturação e na periodização tática, bem como na periodização e nos instrumentos utilizados para o controle de carga.

Além disso, graças ao método *Relearning*, os alunos avançarão naturalmente pelo programa de estudos, consolidando os novos conceitos abordados e dispensando, assim, as longas horas de estudo e memorização tão comuns em outros sistemas de ensino.

Dessa forma, o profissional terá uma excelente oportunidade para avançar em sua área de atuação através de um programa que poderá ser realizado de forma prática e a qualquer hora e lugar. Tudo o que o aluno precisa é de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet para visualizar o conteúdo disponibilizado na plataforma virtual a qualquer momento. Uma opção acadêmica inigualável oferecida apenas pela TECH, a maior universidade digital do mundo.

Este **Curso de Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação** 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



Dê passos firmes em direção às suas aspirações profissionais no handebol graças a esta capacitação 100% online”

“

Uma opção acadêmica que lhe guiará de forma dinâmica pelos avanços do modelo ATR de treinamento de handebol”

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.

Aprofunde-se no treinamento excessivo e em suas consequências para os atletas.

Matricule-se agora em um Curso que não exigirá longos dias de estudo graças ao seu sistema Relearning.



02

Objetivos

O programa de estudos desse curso foi elaborado para oferecer as informações mais avançadas e atualizadas sobre o planejamento do treinamento nos diferentes estágios da preparação ou ao longo de 150 horas letivas. Para atingir esse objetivo, os alunos recebem um plano de estudos com foco teórico-prático, complementado com simulações de estudos de caso que aproximam o aluno das metodologias aplicáveis à sua equipe.



“

Você poderá melhorar o desempenho esportivo de suas equipes de handebol em diferentes estágios graças à visão global desse curso”



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

- ♦ Obter um entendimento aprofundado das características do período de transição e competitivo
- ♦ Analisar a programação dos objetivos de treinamento e dos objetivos competitivos
- ♦ Estudar os diferentes modelos de planejamento de treinamento e analisar os prós e contras de cada um deles
- ♦ Conhecer o controle de carga para seu ajuste e individualização



Investigue as vantagens e desvantagens dos diferentes modelos de Planejamento de Treinamento e incorpore o melhor para a sua equipe”

03

Estrutura e conteúdo

Os alunos que fizerem este curso terão à sua disposição ferramentas de aprendizagem de qualidade, onde a TECH utilizou a mais recente tecnologia aplicada ao ensino. Dessa forma, o aluno poderá aprender com muito mais sucesso sobre a organização das estruturas e modelos de treinamento ou sobre as principais características do período de transição e competição que dividem a temporada em subfases. Tudo em um formato 100% online, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.



“

Uma alternativa acadêmica que oferece material didático multimídia desenvolvido com a aplicação das mais recentes tecnologias no contexto do ensino universitário”

Módulo 1. Planejamento de treinamento em diferentes estágios do treinamento

- 1.1. Organização das estruturas de treinamento
 - 1.1.1. A sessão de treinamento
 - 1.1.2. A sessão de treinamento
 - 1.1.3. Macrociclos
- 1.2. Características do período de transição
 - 1.2.1. A pré-temporada
 - 1.2.2. Distribuição de cargas
 - 1.2.3. Tipos de planejamento
- 1.3. Características do período competitivo
 - 1.3.1. A temporada
 - 1.3.2. Distribuição de cargas
 - 1.3.3. Configurações contextuais
- 1.4. Programação de objetivos competitivos ou de treinamento
 - 1.4.1. Características dos participantes e da concorrência
 - 1.4.2. Distribuição de carga e conteúdo
 - 1.4.3. A realidade competitiva
- 1.5. Modelos de planejamento de treinamento
 - 1.5.1. Princípios do treinamento esportivo
 - 1.5.2. Escolha do modelo
 - 1.5.3. Hibridação de modelos
- 1.6. Modelo ATR
 - 1.6.1. Período de acumulação
 - 1.6.2. Período de transformação
 - 1.6.3. Período de implementação
- 1.7. Modelo de macrociclo integrado
 - 1.7.1. Estágio geral
 - 1.7.2. Fase específica
 - 1.7.3. Fase de manutenção



- 1.8. Modelo de microestruturação
 - 1.8.1. Conteúdo geral
 - 1.8.2. Conteúdo direcionado
 - 1.8.3. Conteúdo especial e competitivo
- 1.9. Modelo de periodização tática
 - 1.9.1. O morfociclo padrão
 - 1.9.2. Dinâmica de operacionalização
 - 1.9.3. Dinâmica de recuperação
- 1.10. Controle de carga
 - 1.10.1. Instrumentos de controle
 - 1.10.2. Ajuste e individualização
 - 1.10.3. Excesso de treinamento

“

O curso proporciona uma compreensão mais profunda do controle de carga, tanto no treinamento quanto na competição, para ajuste e personalização”

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.



O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

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 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

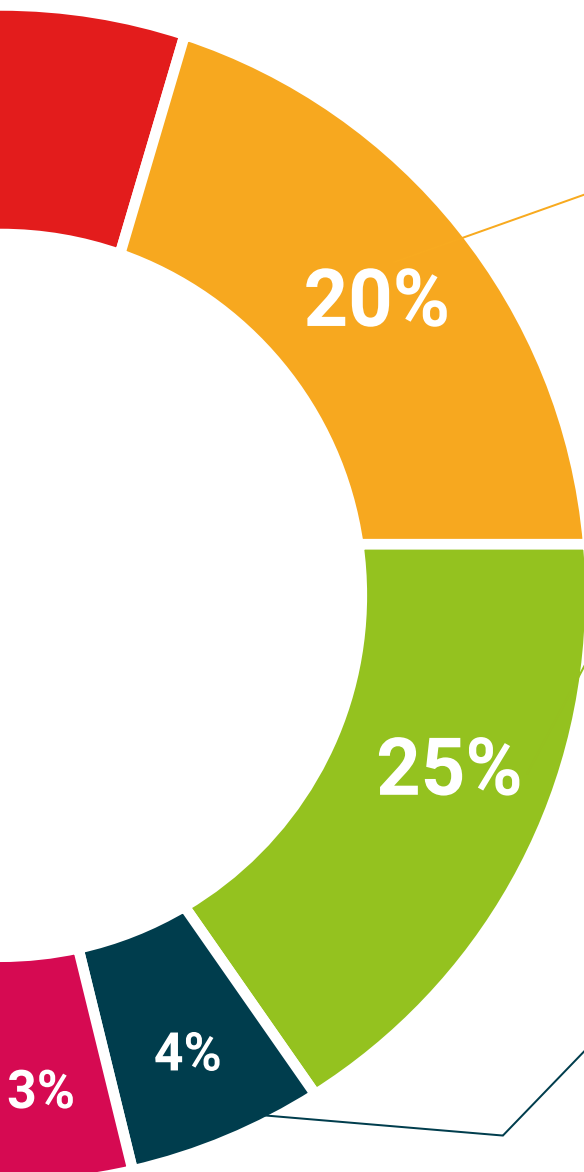
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação 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 Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação** 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 Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação**

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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento
presente
desenvolvimento
qualidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Planejamento do Treinamento nas
Diferentes Etapas de Preparação

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

Curso

Planejamento do Treinamento nas Diferentes Etapas de Preparação

Reconhecido pela NBA

