

Curso

Preparação Física do Jogador de Handebol

Reconhecido pela NBA





Curso

Preparação Física do Jogador de Handebol

- » 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/preparacao-fisica-jogador-handebol

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

O sucesso ou o fracasso em um esporte geralmente depende da preparação física dos jogadores. Sua capacidade de atuar de maneira consistente e sustentável ao longo de toda a temporada exige um trabalho específico para aprimorar a resistência, a mobilidade e a força. Nesse sentido, o handebol não está alheio a essas demandas, por isso os profissionais devem estar atentos às últimas atualizações sobre o planejamento das sessões de treinamento e a implementação de exercícios específicos, levando em conta as características de cada jogador e sua posição na quadra. Seguindo essa linha, trata-se de um curso 100% online com o mais avançado conteúdo desenvolvido por atletas de elite.



“

Um curso que se destaca pela qualidade de seu conteúdo e por um corpo docente formado por atletas do handebol”

A preparação física correta leva os atletas a integrar os ritmos de treinamento e competição muito mais rapidamente. Isso exige que os profissionais levem em conta suas características biológicas, psicológicas e sociais, adaptando os exercícios às suas condições e também aos objetivos esportivos estabelecidos.

Dessa forma, os jogadores poderão aprimorar suas habilidades individuais e de jogo a curto e longo prazo. Esses conceitos são aplicáveis ao handebol e, portanto, devem ser dominados pelos profissionais que desejam progredir como técnicos ou treinadores nesse esporte. Por esse motivo, este curso foi criado por uma equipe de professores formada por um dos melhores atletas de elite dessa modalidade.

Trata-se, portanto, de um programa que leva os alunos a estudar em profundidade, durante 6 semanas, as demandas físicas do jogador, o paradigma neuromuscular do treinamento, os modelos de treinamento para a otimização da força, potência muscular, resistência específica, mobilidade e coordenação. Além disso, graças à ampla Biblioteca Virtual, o aluno aprofundará dinamicamente sua compreensão das necessidades de preparação física nas diferentes categorias de treinamento e das necessidades de planejamento do treinamento condicional na temporada competitiva e nos períodos de transição.

Além disso, o progresso do estudo será muito mais leve, graças ao sistema *Relearning*, utilizado pela TECH em todas as capacitações oferecidas. Um sistema baseado na repetição contínua dos elementos mais importantes levará o aluno a consolidá-los mais facilmente e, assim, reduzirá a carga de estudo.

Essa é uma oportunidade excepcional para os profissionais avançarem em suas carreiras por meio de uma proposta acadêmica de qualidade que eles podem acessar quando e onde quiserem. Tudo o que o aluno precisa é de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet para visualizar, a qualquer hora do dia, o conteúdo armazenado na plataforma virtual. Uma opção adequada para as pessoas que desejam conciliar as responsabilidades mais exigentes com um curso avançado.

Este **Curso de Preparação Física do Jogador de Handebol** 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



Graças ao método Relearning, você não precisa passar muito tempo estudando e memorizando. Matricule-se agora"

“

Uma opção acadêmica que lhe orientará na preparação física específica para laterais, jogadores de linha de frente, pivôs e goleiros”

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.

Deseja consultar o programa de estudos a qualquer hora do dia e aprender em seu próprio ritmo? Faça isso por meio deste curso desenvolvido pela TECH.

Através deste Curso avançado, você analisará as necessidades de preparação física nas diferentes categorias de treinamento.



02

Objetivos

Este curso foi criado para proporcionar aos alunos uma aprendizagem intensiva de grande aplicação direta no campo da preparação física no handebol. Uma capacitação que lhe conduzirá a integrar os modelos de treinamento ideais para aprimorar a força, a resistência, a mobilidade e a coordenação dos jogadores. Para isso, conta com as ferramentas pedagógicas mais avançadas disponíveis no cenário acadêmico atual. Sem dúvida, é uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderá proporcionar.





“

Depois desse curso, você poderá trabalhar com mais precisão na mobilidade e na coordenação de seus jogadores”



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

- Analisar as exigências das diferentes qualidades físicas básicas de um jogador de handebol
- Abordar a preparação física a partir de um paradigma de treinamento neuromuscular
- Conhecer a natureza da força e potência muscular, resistência específica, mobilidade e coordenação
- Estruturar a preparação física em categorias de treinamento
- Dominar o planejamento, a fase de aquecimento e o treinamento *off-season*



Consolidar a solidez dos esportistas por meio das metodologias de trabalho mostradas neste curso”

03

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos deste Curso levará os alunos a obter uma excelente aprendizagem sobre a preparação física do jogador de handebol, o que lhes permitirá integrar em suas sessões regulares as aplicações práticas inovadoras dessa preparação, dependendo da posição do atleta. Para isso, o curso conta com uma grande quantidade de conteúdo educacional adicional, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana.





“

Um conteúdo intensivo que se tornou mais dinâmico com os recursos de ensino multimídia do programa”

Módulo 1. Preparação física do jogador de handebol

- 1.1. Exigências físicas do handebol
 - 1.1.1. Força explosiva e resistência de força
 - 1.1.2. Distâncias e intensidades de viagem
 - 1.1.3. Mobilidade, coordenação e agilidade
- 1.2. Paradigma de treinamento neuromuscular
 - 1.2.1. Condicional x Funcional
 - 1.2.2. Desenvolvimento de força útil
 - 1.2.3. Aplicação do modelo ao handebol
- 1.3. Força e potência muscular
 - 1.3.1. Arremesso, salto e luta livre
 - 1.3.2. Acelerações, desacelerações e mudanças de direção
 - 1.3.3. Avaliação e controle de carga
- 1.4. Resistência específica
 - 1.4.1. Capacidade de repetir ações de energia
 - 1.4.2. Tipos de fadiga e vias metabólicas
 - 1.4.3. Avaliação e controle de carga
- 1.5. Mobilidade e coordenação
 - 1.5.1. Desequilíbrios musculares no handebol
 - 1.5.2. Cadeias musculares em gestos específicos
 - 1.5.3. Avaliação e trabalho compensatório
- 1.6. Preparação física em nível de base
 - 1.6.1. Idade maturacional e velocidade máxima de crescimento
 - 1.6.2. Condicionamento físico em uma idade precoce
 - 1.6.3. Síndromes de crescimento e sua detecção precoce
- 1.7. Aplicações práticas por cargos específicos
 - 1.7.1. Preparação física específica para a linha de frente e os pivôs
 - 1.7.2. Preparação física específica para extremistas
 - 1.7.3. Preparação física específica para goleiros





- 1.8. Aquecimento
 - 1.8.1. Objetivos e estrutura
 - 1.8.2. Estratégias de ativação e acalmia
 - 1.8.3. Ativação e capacitação antes do jogo
- 1.9. Treinamento fora de temporada (*off-season*)
 - 1.9.1. Efeitos do destreinamento de longo prazo
 - 1.9.2. Níveis de abordagem do trabalho de força
 - 1.9.3. Níveis de abordagem do trabalho de resistência
- 1.10. Planejamento
 - 1.10.1. Individualização do modelo
 - 1.10.2. Adaptação ao sistema de jogo
 - 1.10.3. Modelo de preparação para competições de curta duração

“ *Aprofunde-se no paradigma neuromuscular do treinamento de handebol durante as 150 horas de ensino desta especialização* ”

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.



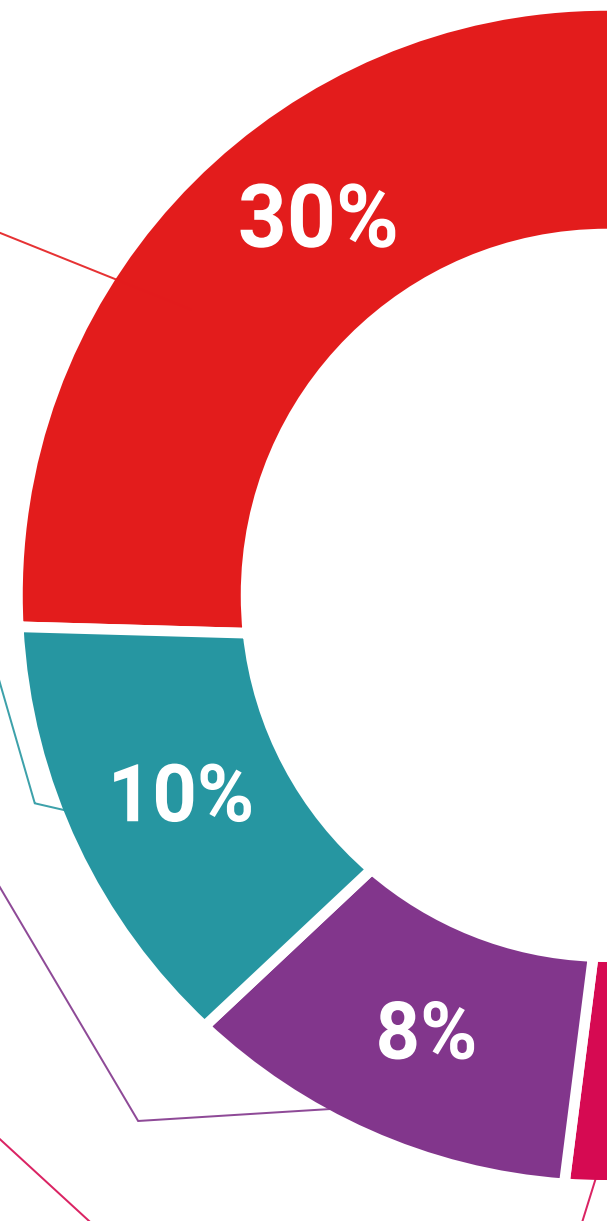
Práticas de aptidões e competências

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 Preparação Física do Jogador de Handebol garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos
com sucesso e receba o seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Preparação Física do Jogador de Handebol** 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 Preparação Física do Jogador de Handebol**

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 compr
atenção personalizada
conhecimento in
presente qual
desenvolvimento si

tech universidade
tecnológica

Curso

Preparação Física do
Jogador de Handebol

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

Curso

Preparação Física do Jogador de Handebol

Reconhecido pela NBA

