

# Curso

## Basquetebol 3x3

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Basquetebol 3x3

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/basquetebol-3x3](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/basquetebol-3x3)

# 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

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Desde as suas origens na rua, a modalidade de Basquetebol 3x3 sofreu uma importante evolução, tornando-se num formato oficial com uma presença internacional destacada com ligas profissionais e presença nos Jogos Olímpicos. É constantemente promovida por clubes e organizações, razão pela qual o interesse de desportistas e treinadores por esta modalidade está a aumentar. Por esta razão, foi criada esta capacitação 100% online, que proporciona ao aluno uma atualização completa neste desporto e permitirá aos alunos aumentar os seus conhecimentos técnico-táticos através de material didático multimédia inovador, disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana e a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet.



“

*Aprenda intensivamente sobre  
Basquetebol 3x3 através de  
um Curso 100% online"*

O basquetebol 3x3 registou um importante desenvolvimento, especialmente desde que a FIBA o incluiu como modalidade oficial em 2010. Neste sentido, esta modalidade, que teve origem nas ruas, atraiu jogadores e amadores, dando origem a circuitos nacionais e internacionais. Neste contexto, foram aperfeiçoados os trabalhos de formação específicos e as estratégias de jogo.

Perante esta realidade, cada vez mais treinadores deste desporto demonstram interesse por esta disciplina, pelas suas particularidades e pela sua progressão. É por isso que nasce este Curso de 6 semanas 100% online em Basquetebol 3x3 com conteúdos criados por grandes jogadores profissionais.

Trata-se de um Curso intensivo de 150 horas letivas que permitirá aos alunos aprofundar as táticas ofensivas e defensivas, as tendências atuais do jogo, bem como a sua evolução desde o aparecimento desta modalidade. Tudo isto é complementado por resumos em vídeo, vídeos aprofundados, casos de estudo e leituras especializadas para alargar ainda mais a informação fornecida neste Curso.

Para além disso, graças ao método Relearning, baseado na repetição de conteúdos ao longo do percurso académico, o aluno terá a oportunidade de reduzir as longas horas de estudo e memorização, tão frequentes noutros métodos de ensino.

Uma oportunidade única de aprender com verdadeiros especialistas e através de uma metodologia de ensino flexível e compatível com as responsabilidades pessoais e profissionais mais exigentes.

Este **Curso de Basquetebol 3x3** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Basquetebol do mais alto nível
- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- ◆ As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Esta é uma capacitação que lhe permitirá estar atualizado sobre o trabalho tático defensivo e ofensivo no Basquetebol 3x3"*

“

*Faça uma viagem atrativa pela evolução do Basquetebol 3x3 através deste Curso"*

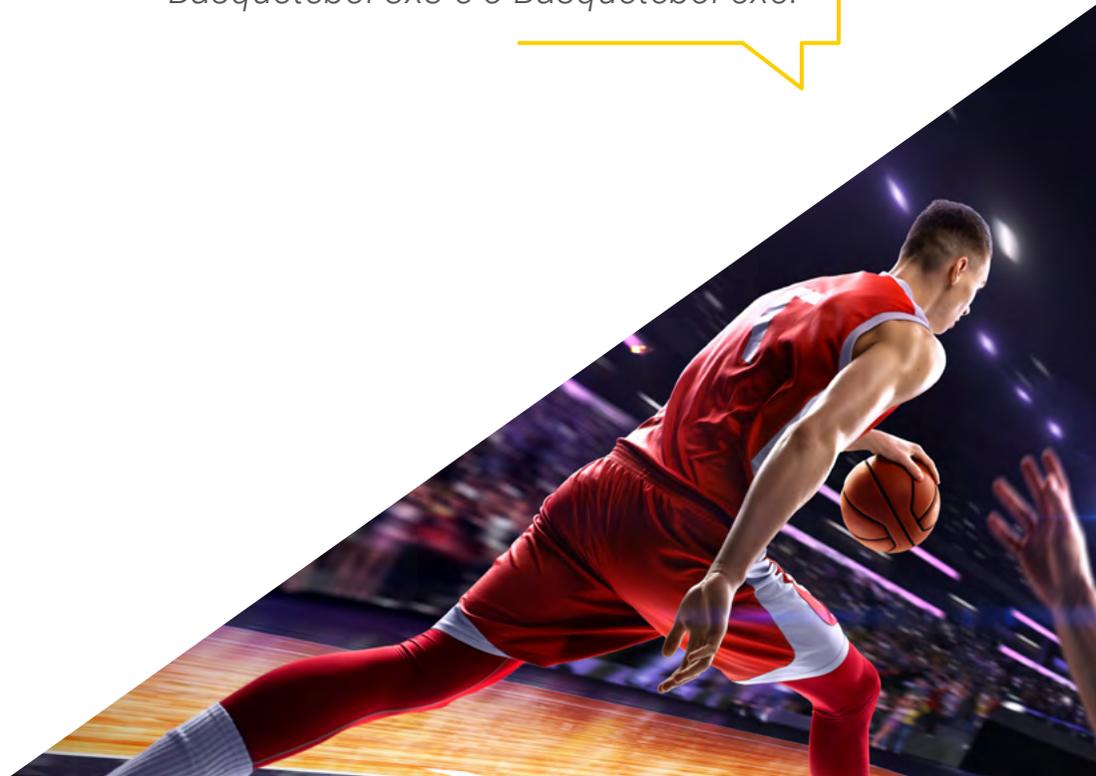
O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura desta capacitação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

*Graças ao método de Relearning, poderá reduzir as suas horas de estudo e adquirir uma aprendizagem eficaz num curto espaço de tempo.*

*Mergulhe, a partir de qualquer parte do mundo e com um dispositivo digital, nas regras e diferenças entre o Basquetebol 3x3 e o Basquetebol 5x5.*



# 02

## Objetivos

Após a conclusão deste Curso, os alunos terão obtido conhecimentos avançados sobre o Basquetebol 3x3. Serão abordados neste Curso temas desde a formação até à organização efetiva de eventos desta modalidade numa perspetiva teórico-prática. Para atingir este objetivo com êxito, a TECH proporciona ferramentas pedagógicas de primeira classe, incluindo casos de estudo, que levarão os alunos a integrar a metodologia de trabalho mais eficaz nesta disciplina.





“

*Conceber sistemas de jogo e táticas adaptadas ao formato 3x3 graças a este Curso”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Fomentar a criatividade no ataque e a capacidade de improvisação em situações de mudança
- ◆ Ensinar a trabalhar em equipa e a explorar os pontos fortes individuais para um jogo ofensivo eficaz
- ◆ Trabalhar a leitura da defesa do adversário e reconhecer as oportunidades de explorar as suas debilidades
- ◆ Preparar os jogadores para enfrentarem situações desafiantes e responder adequadamente a alterações na estratégia do adversário
- ◆ Manter-se a par das últimas investigações e desenvolvimentos em fisioterapia desportiva para garantir uma prática baseada em provas
- ◆ Promover a importância da prevenção de lesões e da fisioterapia como ferramenta para melhorar o desempenho e prolongar a carreira dos jogadores de basquetebol
- ◆ Manter-se atualizado relativamente às últimas tendências e desenvolvimentos no 3x3 para garantir que o ensino está atualizado e em conformidade com as exigências do jogo
- ◆ Promover a condição física adequada a este tipo de jogo, com ênfase na resistência, velocidade e agilidade necessárias para competir em meio campo
- ◆ Desenvolver competências para resolver litígios ou controvérsias relacionados com as regras de forma imparcial e objetiva
- ◆ Promover a importância da nutrição e do descanso adequado para otimizar o rendimento físico





## Objetivos específicos

---

- ◆ Capacitar especialistas na modalidade 3x3, proporcionando um conhecimento avançado das regras e estratégias específicas deste formato de jogo
- ◆ Aprender a conceber sistemas e táticas de jogo adaptados ao formato 3x3, tirando o máximo partido dos pontos fortes dos jogadores e trabalhando eficazmente em equipa
- ◆ Fomentar a criatividade e a improvisação no jogo, uma vez que o formato 3x3 exige decisões rápidas e adaptações constantes
- ◆ Trabalhar a comunicação e a colaboração entre os jogadores, uma vez que o 3x3 implica uma maior dependência do trabalho de equipa
- ◆ Fomentar a participação em competições e torneios de 3x3, para que os jogadores possam ganhar experiência e melhorar as suas capacidades nesta modalidade



*Quer organizar torneios 3x3 de sucesso? Consiga-o graças a este Curso"*

# 03

## Direção do curso

Com o objetivo de oferecer um ensino de qualidade e de primeira linha, a TECH selecionou para este Curso uma equipa docente com vasta experiência no mundo do basquetebol profissional e na modalidade 3x3 ao mais alto nível competitivo. Por este motivo, o aluno terá a garantia de acesso a conteúdos de qualidade que responderão à sua necessidade de obter uma aprendizagem de alta qualidade por verdadeiros especialistas.



“

*Obtenha uma aprendizagem de primeiro nível sobre o Basquetebol 3x3 com jogadoras experientes nesta modalidade”*

## Direção



### Dr. Castro Martínez, Iago

- ◆ Treinador no Cáceres Basket LEB Oro
- ◆ Treinador Adjunto no Club Baloncesto Breogán
- ◆ Treinador Adjunto na ADBA Liga Femenina Avilés
- ◆ Vencedor da Copa Princesa
- ◆ Campeão da Liga LEB Oro
- ◆ Promoção à Liga Endesa com o Breogán Lugo
- ◆ Professor de Educação Primária na Universidad de Santiago de Compostela (USC)
- ◆ Mestrado em Psicologia do Desporto pelo SIPD
- ◆ Técnico Superior de Desporto com especialização em Basquetebol
- ◆ Treinador Sénior de Basquetebol
- ◆ Treinador da FIBA

## Professores

### Sra. García Paunero, Celia

- ◆ Jogadora profissional de 3x3 no Azuqueca
- ◆ Atleta profissional do Celta de Vigo
- ◆ Atleta profissional do CD Zamarat
- ◆ Convocada para a seleção espanhola de 3x3 em duas ocasiões
- ◆ Certificação de Treinador de Nível 2



# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste Curso foi concebido para oferecer, ao longo de 6 semanas, a informação mais completa e atualizada sobre Basquetebol 3x3. Desta forma, os alunos ficarão a conhecer as últimas tendências no desenvolvimento do seu jogo, as regras, as táticas defensivas e ofensivas e o treino, entre outros fatores. Tudo isto através de conteúdos multimédia inovadores, alojados na extensa biblioteca de recursos didáticos disponibilizada por este Curso.





“

*Um plano de estudos completo com o melhor material didático multimédia, acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana"*

## Módulo 1. Modalidades de Basquetebol (3X3)

- 1.1. História do 3x3. Um novo desporto dentro de um desporto centenário
  - 1.1.1. Quando e como a FIBA se interessa pelo 3x3
  - 1.1.2. Circuito profissional. Início e atualidade
  - 1.1.3. Das ruas para os Jogos Olímpicos
- 1.2. Regulamentos. Otimizar o conhecimento das regras
  - 1.2.1. Normativa
  - 1.2.2. Particularidades do 3x3 em relação ao 5x5
  - 1.2.3. Conhecer e tirar o máximo partido do regulamento
- 1.3. Sistema de classificação. Como e onde ganhar pontos
  - 1.3.1. FIBA, funcionamento e realidades diferentes
  - 1.3.2. Ranking. Nacional e Internacional
  - 1.3.3. Aplicação prática. Participação em torneios
- 1.4. Organização de eventos. Tudo o que é necessário para um 3x3 bem sucedido
  - 1.4.1. Necessidades básicas para a organização de um evento
  - 1.4.2. Localização e montagem. Quem é que nos patrocina?
  - 1.4.3. Difusão e visibilidade. A quem se destina?
- 1.5. Transição de 5x5 para o 3x3. Diferenças e semelhanças
  - 1.5.1. Principais diferenças e como as interiorizar
  - 1.5.2. Semelhanças. Transferi-las e explorá-las
  - 1.5.3. Como combinar as duas modalidades
- 1.6. Técnica individual. Bola e espaços diferentes, os mesmos gestos?
  - 1.6.1. Rentabilizar os espaços. Quais são os gestos técnicos a que damos prioridade?
  - 1.6.2. Adaptação gestual a dimensões reduzidas
  - 1.6.3. Rapidez de execução. Eficiência e eficácia





- 1.7. Táticas ofensivas. Como utilizar o maior número possível de espaços
  - 1.7.1. Diferenças entre transição e check-ball
  - 1.7.2. Ângulos de saída da bola
  - 1.7.3. Non-stop. Ligação entre ações contínuas
- 1.8. Táticas defensivas. Eficiência defensiva
  - 1.8.1. Diferenças entre transição e check-ball
  - 1.8.2. Responsabilidade individual e comunicação, as chaves para a defesa
  - 1.8.3. Scouting. A importância de conhecer o adversário
- 1.9. Teoria do treino. Se jogarmos 3x3, treinamos 3x3
  - 1.9.1. Adaptação ao 3x3. Explorar todos os pontos fortes de um jogador
  - 1.9.2. Automatização do jogo. Criar conexões no grupo
  - 1.9.3. Facilitar a tomada de decisões O jogador decide
- 1.10. Tendências do jogo. Como jogar e porquê
  - 1.10.1. Estruturas das equipas. Evolução e motivos
  - 1.10.2. Tendências ofensivas
  - 1.10.3. Tendências defensivas



*Com esta capacitação, estará a par das últimas tendências no desenvolvimento do jogo de Basquetebol 3x3"*

05

# 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.



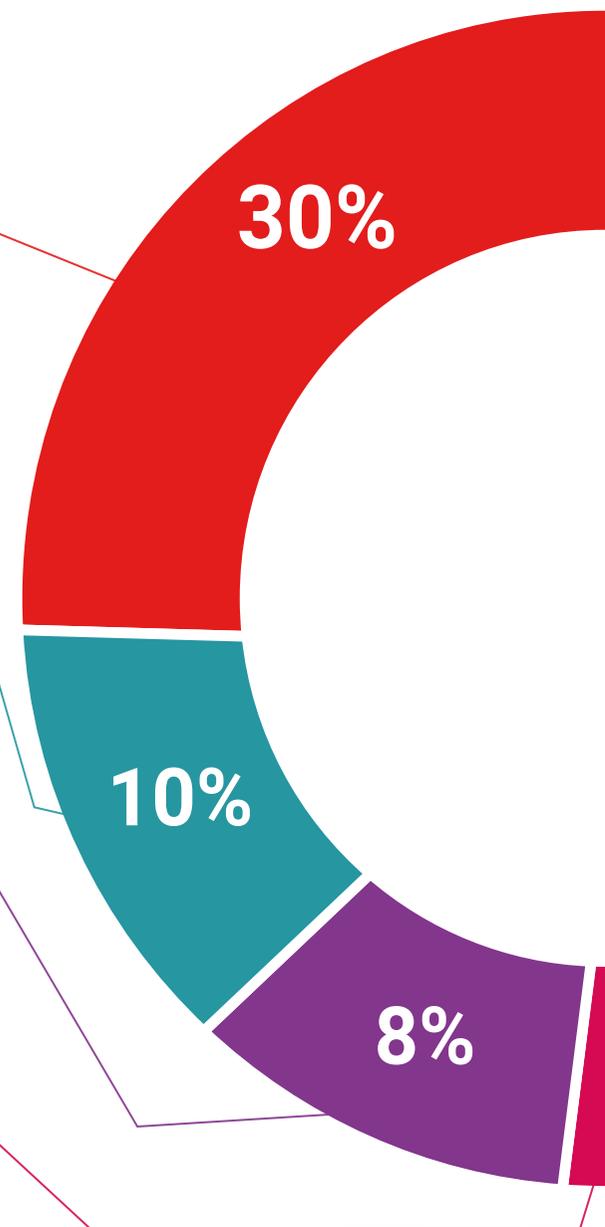
#### Práticas de aptidões e competências

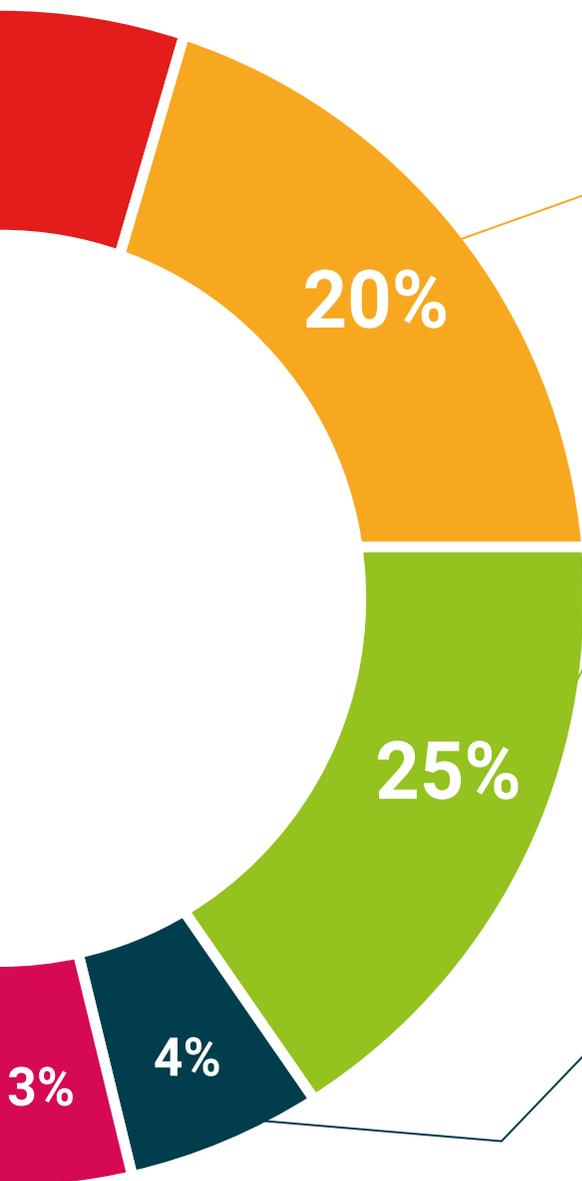
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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.



06

# Certificação

O Curso de Basquetebol 3x3 garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Basquetebol 3x3** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Basquetebol 3x3**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

**Aprovado pela NBA**



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Basquetebol 3x3

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Basquetebol 3x3

Reconhecido pela NBA

