

# Curso

## Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol

Reconhecido pela NBA





## Curso

# Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol

- » 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/ciencias-desporto/pt/curso/taticas-defensivas-coletivas-basquetebol](http://www.techtute.com/ciencias-desporto/pt/curso/taticas-defensivas-coletivas-basquetebol)

# 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

A defesa no basquetebol, independentemente do estilo defensivo utilizado, é de extrema importância e exige muito trabalho prévio e uma atividade disciplinada no campo. Uma tarefa que exige que o treinador ensine e ensaie as táticas mais eficazes de acordo com as diferentes situações de jogo. Face a esta realidade, a TECH desenvolveu este Curso 100% online, que leva o aluno a aprofundar a metodologia defensiva, a realizar um equilíbrio defensivo adequado e a aprofundar as tendências atuais nesta faceta do jogo. Tudo isto graças ao material didático inovador, acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet, criado pelos treinadores profissionais de alto nível que fazem parte do corpo docente do Curso.





“

*Torne-se num especialista em Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol através deste Curso de 6 semanas"*

A geração de arquiteturas sólidas, a procura de estratégias inovadoras nesta faceta do jogo ou a adaptação tática defensiva ao adversário no mundo do basquetebol têm nomes de treinadores ilustres como Erik Spoelstra, Chuck Daly ou Bill Russell da NBA, entre outros grandes treinadores do panorama do basquetebol. Todos eles trabalharam sob uma disciplina constante, conhecendo perfeitamente a qualidade técnica dos seus jogadores e estudando em pormenor os adversários, os seus pontos fortes e fracos.

Neste sentido, o domínio da vertente defensiva do jogo leva o treinador a aumentar as suas possibilidades de sucesso desportivo e de realização dos objetivos competitivos da sua equipa. Por este motivo, nasce este Curso de 6 semanas de Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol.

Trata-se de um Curso intensivo de 150 horas letivas que levará o aluno a aprofundar os seus conhecimentos sobre estratégias de bloco indireto, trabalho sob o poste, *screen the screener*, trabalho de zona e tomada de decisões em defesas especiais, entre outros aspetos. Conteúdos avançados e de classe mundial que permitirão aos alunos obter uma aprendizagem prática na sua própria equipa.

Para além disso, graças ao método *Relearning*, baseado na repetição dos conceitos mais importantes, o aluno poderá reduzir as longas horas de estudo e memorização, obtendo assim um ensino muito mais eficaz.

Sem dúvida, uma oportunidade única para frequentar um Curso de qualidade, de uma forma cómoda e flexível. O aluno só precisa de um dispositivo eletrónico (telemóvel, tablet ou computador) com ligação à Internet para ver os conteúdos alojados na plataforma virtual, a qualquer hora do dia e em qualquer lugar.

Este **Curso de Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol** conta com o conteúdo educativo 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



*A TECH adapta-se à sua agenda e às suas motivações profissionais. Por isso, criou uma capacitação flexível e compatível com as suas atividades diárias"*



*Aprofunde a importância da comunicação no trabalho de defesa dos jogadores"*

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.

*Aumente as suas possibilidades de crescimento profissional através deste Curso avançado em Táticas Defensivas Coletivas.*

*Os casos de estudo proporcionam-lhe a abordagem prática necessária para utilizar as táticas defensivas corretas em cada momento do jogo.*



# 02

## Objetivos

Este Curso foi concebido com o objetivo de dotar o futuro treinador de Basquetebol dos conhecimentos necessários para dominar as Táticas Defensivas Coletivas. Para tal, o aluno tem acesso a numerosos materiais didáticos e a um conteúdo elaborado por um corpo docente com experiência no alto rendimento deste desporto. Desta forma, o aluno será capaz de dominar as diferentes estratégias e ações defensivas num curto espaço de tempo e levá-las para a sua equipa.





“

*Com este Curso, preparará a sua equipa para enfrentar situações de jogo defensivas complexas e para as resolver com êxito”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ 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
- ♦ Promover a condição física adequada a este tipo de jogo, com ênfase na resistência, velocidade e agilidade necessárias para competir em meio campo



*Os conteúdos multimédia permitirão aprofundar de forma dinâmica a técnica e os fundamentos da defesa, incluindo a marcação, o bloqueio ou o roubo de bola"*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Capacitar treinadores e jogadores com um conhecimento profundo dos sistemas e estratégias de defesa coletiva para melhorar o desempenho defensivo da equipa
- ◆ Desenvolver competências para implementar diferentes sistemas defensivos, como a defesa por zona, a defesa individual e outras táticas defensivas especializadas
- ◆ Aprender a comunicar e colaborar eficazmente na defesa para fechar espaços e impedir a equipa adversária de encestar
- ◆ Potenciar a capacidade de ler e antecipar os movimentos da equipa adversária para aplicar uma defesa eficaz
- ◆ Trabalhar a técnica e os fundamentos defensivos, incluindo a marcação, o bloqueio, o roubo de bola e a defesa um contra um
- ◆ Fomentar a importância da concentração, da disciplina e do esforço na defesa para manter uma pressão constante sobre o ataque adversário
- ◆ Promover a defesa da equipa e a ajuda defensiva, em que cada jogador desempenha o seu papel para proteger o aro e fechar as vias de passagem
- ◆ Estabelecer uma abordagem baseada na melhoria contínua, em que a análise e o feedback constante permitam a otimização das táticas defensivas

# 03

## Direção do curso

A TECH reuniu neste Curso um corpo docente com uma excelente e vasta experiência profissional como treinadores de basquetebol no domínio profissional. O seu profundo domínio dos conceitos teóricos, bem como a sua experiência na gestão de bancos, permite-lhe proporcionar aos alunos uma experiência de aprendizagem teórica e prática que pode ser aplicada na vida real. Desta forma, o aluno obterá no final deste Curso um ensino que reforça as suas competências na aplicação das táticas defensivas mais eficazes.





“

*Graças ao método Relearning conseguirá  
uma aprendizagem muito mais rápida e eficaz”*

## Direção



### **Sr. Iago Castro Martínez**

- ♦ 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



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este itinerário académico de 150 horas letivas inclui um conteúdo que abrange os conceitos táticos defensivos essenciais no mundo do Basquetebol. Uma viagem que permitirá aos alunos aprofundar as defesas de arrasto, as alternativas corpo a corpo ou ATO, entre outros aspetos. Tudo isto é ainda mais dinâmico graças aos conteúdos multimédia de alta qualidade que complementam este Curso. Uma oportunidade única de aprendizagem através da maior universidade digital do mundo.



“

*Tem um plano de estudos completo para dominar em 6 semanas as Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol”*

## Módulo 1. Táticas defensivas coletivas

- 1.1. A arte da defesa. O início do melhor ataque. Hábito + método
  - 1.1.1. Filosofia e metodologia defensiva. Adaptação à equipa
  - 1.1.2. Construir do incompleto ao complexo
  - 1.1.3. Atenção aos detalhes. A pressão sobre a bola
- 1.2. Regras, disciplina, trabalho prévio e atividade. Os quatro pilares
  - 1.2.1. Primeiras regras da pré-época. Hábitos + automatismos
  - 1.2.2. Disciplina defensiva + trabalhos prévios
  - 1.2.3. A atividade humana. Defesas de 25 segundos
- 1.3. O equilíbrio defensivo. A força na vulnerabilidade
  - 1.3.1. Papéis de equilíbrio defensivo. Importância do equilíbrio nos sistemas
  - 1.3.2. Primeira defesa de bloqueio direto e utilização de faltas no equilíbrio defensivo
  - 1.3.3. Leitura para capturar em campo aberto. Zona de equilíbrio defensivo?
- 1.4. Defesa de bloqueio direto. A disputa pela iniciativa
  - 1.4.1. Filosofia, características da equipa e influência do *scouting* rival
  - 1.4.2. Tipos e tempos de defesa de bloqueio direto
  - 1.4.3. Tendências defensivas de bloqueio direto. O detalhe no coletivo
- 1.5. Defesa de bloqueio indireto. A origem de muitas vantagens
  - 1.5.1. Normas fixas? Defender ou não a bola muda tudo
  - 1.5.2. Regras de defesa indireta para exteriores
  - 1.5.3. Regras de defesa indireta para interiores
- 1.6. Defesa de arrasto. Proteger o sagrado
  - 1.6.1. Defesas individuais e fintas
  - 1.6.2. Defesas agressivas de arrasto + rotações
  - 1.6.3. Defender com arrasto é defender apenas os jogadores interiores?
- 1.7. Defesa corpo a corpo e *screen the screener*. Parar a fluidez
  - 1.7.1. Variações em função dos ângulos, jogadores adversários e *scouting*
  - 1.7.2. Normas de “*screen the screener*”
  - 1.7.3. Estado tático para estar preparado para qualquer arma adversária
- 1.8. Defesas de espaços ou defesas por zona. O bazar de recursos
  - 1.8.1. Tipos de defesas por zona
  - 1.8.2. Tendências atuais das defesas de espaços
  - 1.8.3. As zonas são formativas? Recurso corajoso ou covarde?



- 1.9. Defesas pressionantes em todo o campo e a  $\frac{3}{4}$  do campo
  - 1.9.1. Defesas por zona em todo o campo
  - 1.9.2. Defesas individuais de salto e troca
  - 1.9.3. Escolha do momento de pressão
- 1.10. Defesas especiais e alternativas ATO
  - 1.10.1. Tomada de decisões baseada em conhecimentos dos rivais
  - 1.10.2. Preparação de defesas especiais. Tudo se treina
  - 1.10.3. Avaliar o rendimento das defesas especiais e alternativas



*Pretende melhorar a defesa em situações especiais? Inscreva-se agora mesmo e consiga-o através deste Curso 100% online da TECH"*



# 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.



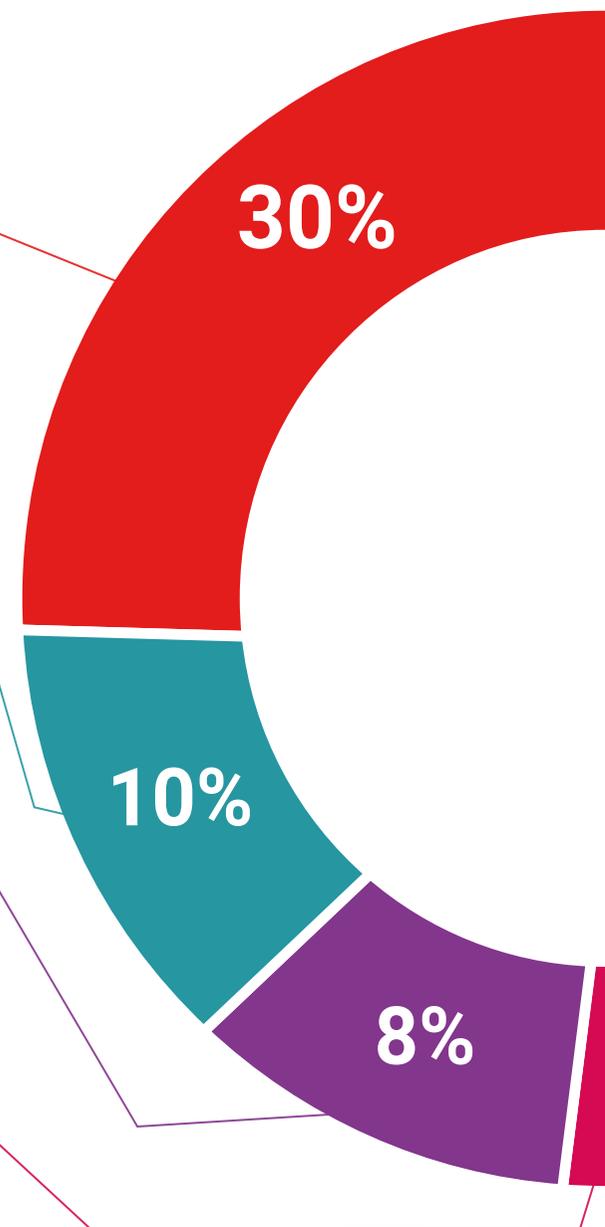
#### Práticas de aptidões e competências

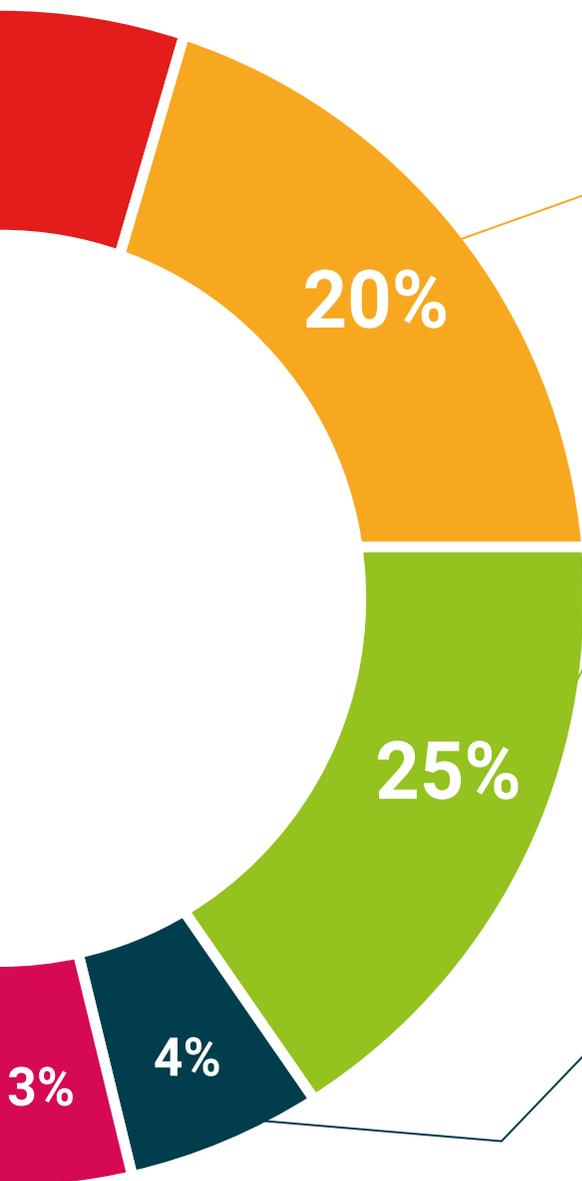
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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 Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol 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 Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol** conta com o conteúdo educativo 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 Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

Reconhecido 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.



## Curso

### Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol

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

# Curso

## Táticas Defensivas Coletivas de Basquetebol

Reconhecido pela NBA

