

# Mestrado Próprio

## Handebol Profissional

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio Handebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-handebol-profissional](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/mestrado-proprio/mestrado-proprio-handebol-profissional)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 28*

06

Certificado

---

*pág. 36*

# 01

# Apresentação

Desde sua inclusão como esporte olímpico, o handebol teve um crescimento exponencial, resultado do trabalho de treinamento realizado nas bases e do grande impacto obtido com sua transmissão internacional em diferentes canais de televisão. Ao longo do caminho, as táticas, a técnica e o planejamento do treinamento progrediram paralelamente aos estudos científicos no campo da ciência do esporte. Assim, para progredir nessa modalidade, é fundamental adquirir um conhecimento abrangente que engloba não apenas a preparação física, mas também a nutrição, o tratamento de lesões e os aspectos psicológicos. Tudo isso é abordado nesta capacitação 100% online, ministrada por renomados esportistas de elite e profissionais de educação física.





“

*Um Mestrado Próprio flexível que lhe permitirá progredir no mundo do handebol profissional sob a orientação de especialistas desse esporte”*

Desde meados do século XIX, o handebol passou por uma evolução e popularidade significativas em todo o mundo. A visibilidade das Olimpíadas, as transmissões esportivas internacionais e as táticas de jogo aprimoradas tornaram o esporte muito mais atraente para os torcedores e para as marcas que patrocinam clubes e competições.

Um ambiente cada vez mais profissional que vem integrando gradualmente os mais recentes avanços científicos para melhorar a preparação física, a nutrição e a incorporação de novas tecnologias para analisar as táticas das equipes e a técnica dos jogadores. Tudo isso confere um nível mais alto a essa modalidade esportiva, na qual aqueles que desejam desenvolver sua carreira devem ter um conhecimento profundo e atualizado. Nesse sentido, a TECH projetou este Mestrado Próprio de 12 meses em Handebol Profissional.

Um programa que levará os alunos a se aprofundarem em novas abordagens de treinamento nas etapas de iniciação, no aprimoramento do trabalho físico individual e em grupo, na prevenção de lesões e em sua abordagem em diferentes situações de jogo. Um conteúdo abrangente que também inclui cuidados nutricionais para atletas e o uso de *Big Data* para a análise de partidas e atletas.

Tudo isso, com um material didático multimídia inovador, enriquecido por leituras complementares para ampliar as informações fornecidas. Além disso, graças ao método *Relearning*, o aluno poderá reduzir as longas horas de estudo, consolidando os conceitos mais importantes de forma simples.

Sem dúvida, uma oportunidade única de progredir no handebol no mais alto nível por meio de uma qualificação flexível e confortável. O aluno precisa apenas de um dispositivo digital com conexão à Internet para poder visualizar o conteúdo deste programa a qualquer momento. Dessa forma, o futuro profissional se encontra diante de um programa universitário que representa a vanguarda acadêmica.

Este **Mestrado Próprio em Handebol Profissional** 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
- ◆ 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



*Enriqueça suas táticas de jogo por meio do conhecimento mais avançado e prático fornecido pelos profissionais deste curso*

“

*Matricule-se em um programa que lhe permitirá acessar seu conteúdo, 24 horas por dia, de qualquer dispositivo digital com conexão à Internet”*

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.

*Destaque-se no mundo do handebol profissional graças ao aprimoramento do seu treinamento técnico-tático defensivo e ofensivo.*

*Incorpore as mais recentes evidências científicas sobre nutrição e hidratação para ajudar seus jogadores a ter um desempenho de alto nível.*



# 02

## Objetivos

O plano de estudos deste Mestrado Próprio foi elaborado para fornecer aos profissionais de Ciências do Esporte e treinadores de handebol os conhecimentos mais avançados para que possam integrar o melhor planejamento de treinamento em seu trabalho diário, levando em conta as diferentes etapas de treinamento dos jogadores e aumentando seu desempenho por meio da incorporação de avanços em Nutrição e Hidratação. Para isso, a TECH oferece aos alunos as ferramentas de ensino mais avançadas disponíveis no cenário acadêmico universitário atual.





“

*Os estudos de caso deste mestrado próprio permitirão que você adapte as variáveis táticas aos diferentes sistemas defensivos deste esporte”*



## 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

---

### Módulo 1. Fatores de desempenho no handebol

- ◆ Ter um conhecimento aprofundado dos antecedentes históricos do handebol
- ◆ Dominar os regulamentos atuais do handebol
- ◆ Conhecer em profundidade as diferentes modalidades de handebol
- ◆ Diferenciar os estágios do treinamento
- ◆ Conhecer o papel do professor e o papel do técnico no treinamento de handebol
- ◆ Conhecer a importância dos fatores antropométricos, técnicos, táticos, condicionais e psicológicos do jogador de handebol

### Módulo 2. Fundamentos do treinamento em educação

- ◆ Estabelecer uma categorização dos elementos técnico-táticos individuais e coletivos de acordo com o estágio de desenvolvimento dos jogadores
- ◆ Conhecer os diferentes aspectos que podemos modificar nas tarefas para criar aderência à prática do handebol
- ◆ Capacitar os treinadores na elaboração de sessões para melhorar o controle motor de acordo com o desenvolvimento dos jogadores
- ◆ Destacar as características gerais que um jogador de handebol deve ter
- ◆ Fornecer aos técnicos e jogadores conhecimentos teóricos e práticos para entender as situações mais comuns no handebol

### Módulo 3. Metodologia de treinamento adicional

- ◆ 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

### Módulo 4. Metodologia de treinamento de alto desempenho

- ◆ 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

### Módulo 5. Planejamento de treino em diferentes estágios do ensino

- ◆ 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

### Módulo 6. Preparação física do jogador de handebol

- ◆ 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*.

### Módulo 7. Prevenção de lesões para jogadores de handebol

- ◆ Conhecer os conceitos de lesões esportivas, tratamento e reabilitação
- ◆ Estudar a etiologia e as causas das lesões no handebol
- ◆ Lidar com emergências de lesões ocorridas durante o treinamento ou competição
- ◆ Analisar as lesões mais frequentes de todas as partes do corpo do jogador de handebol

### Módulo 8. Nutrição do jogador de handebol

- ◆ Estudar os principais conceitos de nutrição esportiva
- ◆ Calcular a composição corporal e o peso corporal de nossos atletas
- ◆ Obter uma compreensão completa das demandas e aprender a planejar a ingestão periodizada de macro e micronutrientes
- ◆ Dominar as variáveis de taxa de suor e hidratação
- ◆ Compreender a suplementação esportiva e os suplementos proibidos
- ◆ Analisar as últimas tendências em nutrição esportiva



- ◆ Aplicar ferramentas de software para o planejamento e controle da ingestão nutricional e hidratação de nossos atletas

#### **Módulo 9. Gestão de equipes de handebol**

- ◆ Conhecer a fundo a estrutura do clube esportivo e do clube de handebol profissional
- ◆ Estruturar as relações com jogadores, gestão, mídia e *patrocinadores*
- ◆ Elaborar uma estratégia de detecção de talentos funcionais
- ◆ Cuidar e incentivar boas estratégias de vida esportiva

#### **Módulo 10. Análise de dados**

- ◆ Conhecer a metodologia correta para a coleta e análise de dados condicionais quantitativos e qualitativos
- ◆ Estudar a validação e a análise de dados observacionais descritivos
- ◆ Elaborar estratégias de coleta e análise de *Big Data*
- ◆ Estudar o que a evidência científica traz para o handebol e as últimas tendências em pesquisa e análise de dados

“

*Aprenda mais sobre a etiologia das principais lesões do handebol e aja com o máximo rigor para preveni-las graças a este programa”*

# 03

## Competências

Este programa universitário foi projetado para que, ao longo de seus 12 meses de duração, o aluno aumente suas habilidades de liderança, planejamento de equipes de treinamento e também seja capaz de integrar técnicas de coaching individual. Além disso, os recursos didáticos, incluindo estudos de caso, proporcionarão uma visão prática do desenvolvimento do jogo e do treinamento do jogador, o que aprimorará suas habilidades para a execução de sessões de treinamento em equipes de alto nível.





Navarra

de Navarra

“

*Um curso que lhe permitirá liderar com sucesso um clube de handebol e levá-lo ao topo”*



## Competências gerais

---

- ◆ Liderar desde clubes de handebol até a gestão de uma equipe no banco de reservas
- ◆ Ser capaz de planejar qualquer sessão de treinamento levando em conta a competição e seu nível
- ◆ Orientar os jogadores durante a fase de desenvolvimento esportivo
- ◆ Preparar fisicamente os atletas de handebol de forma eficaz
- ◆ Agir profissionalmente ao lidar com lesões esportivas
- ◆ Dominar as ferramentas tecnológicas para a análise nutricional
- ◆ Gerenciar a publicidade e o marketing de um clube
- ◆ Detectar talentos por meio da implementação de programas de recrutamento





## Competências específicas

---

- ◆ Aprimorar a técnica dos jogadores nas várias etapas do treinamento
- ◆ Estabelecer as táticas de jogo mais adequadas de acordo com as características dos atletas e do adversário
- ◆ Preparar uma ampla variedade de exercícios de preparação física
- ◆ Readaptar o treinamento para um atleta lesionado
- ◆ Indicar a adequação do uso de determinados suplementos alimentares e auxílios ergonômicos
- ◆ Lidar com sucesso com o gerenciamento de carreira e com seus contratempos
- ◆ Colocar em prática as evidências científicas mais recentes sobre as diferentes tipologias de treinamento
- ◆ Usar técnicas de coaching individual e em grupo



*Melhore suas habilidades para atrair novos talentos através da criação de programas personalizados”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

O programa completo deste Mestrado Próprio abrange tudo, desde a iniciação esportiva no mundo do handebol, a evolução do atleta até o alto desempenho, bem como as mais recentes evidências científicas sobre os diferentes tipos de treinamento, nutrição e o uso eficaz da análise de dados. Além disso, o material didático é baseado em resumos em vídeo de cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso que tornam o processo de aprendizagem mais dinâmico e atraente.





“

*Um plano de estudos com uma abordagem teórico-prática para que você possa aplicar os conhecimentos mais avançados e atuais sobre handebol em sua equipe”*

## Módulo 1. Fatores de desempenho no handebol

- 1.1. Antecedentes
  - 1.1.1. Origem do handebol
  - 1.1.2. Handebol moderno
- 1.2. Regulamento
  - 1.2.1. Principais questões políticas Aspectos regulamentares
  - 1.2.2. Regulamentos atuais (Regras de Jogo, julho de 2022-IHF)
  - 1.2.3. Evolução do regulamento
- 1.3. Modalidades de handebol
  - 1.3.1. Mini-Handebol
  - 1.3.2. Handebol de praia
  - 1.3.3. Handebol em cadeira de rodas
- 1.4. Estágios de formação
  - 1.4.1. Didática nas etapas de treinamento
  - 1.4.2. Estágios de formação de acordo com J. Antón
  - 1.4.3. Estágios de formação de acordo com Manolo Laguna
- 1.5. Pesquisa sobre handebol
  - 1.5.1. Pesquisa científica
  - 1.5.2. Pesquisa científica no handebol
  - 1.5.3. Da ciência ao treinamento
- 1.6. Fatores antropométricos
  - 1.6.1. Fatores antropométricos
  - 1.6.2. Fatores antropométricos no alto desempenho
  - 1.6.3. Detecção de talentos
- 1.7. Fatores técnicos
  - 1.7.1. Fatores técnicos na literatura científica
  - 1.7.2. Análise do lançamento
  - 1.7.3. Influência do ciclo de etapas
- 1.8. Fatores táticos
  - 1.8.1. Fatores táticos coletivos
  - 1.8.2. Estudo da tomada de decisões
  - 1.8.3. Variações táticas no alto desempenho

- 1.9. Fatores condicionais
  - 1.9.1. Força no lançamento
  - 1.9.2. Força no salto
  - 1.9.3. Exigências físicas de alto desempenho
- 1.10. Fatores psicológicos
  - 1.10.1. Motivação e autoconfiança
  - 1.10.2. Ativação, estresse e ansiedade
  - 1.10.3. Liderança

## Módulo 2. Fundamentos do treinamento em educação

- 2.1. Características do estágio
  - 2.1.1. Modelos educacionais
  - 2.1.2. Habilidades perceptivo-motoras dos diferentes estágios
  - 2.1.3. Capacidades físicas em diferentes estágios
- 2.2. Técnica-tática defensiva
  - 2.2.1. Tipos de defesa
  - 2.2.2. Meios táticos preventivos
  - 2.2.3. Meios táticos reativos
- 2.3. Técnico-tático ofensivo
  - 2.3.1. Elementos técnico-táticos na fase de controle, ligação e acabamento
  - 2.3.2. Meios técnico-táticos individuais
  - 2.3.3. Meios técnico-táticos coletivos
- 2.4. Fase de transição técnico-tática
  - 2.4.1. Fase ofensiva
  - 2.4.2. Fase defensiva
  - 2.4.3. Pontos-chave
- 2.5. Treinamento de posições defensivas específicas
  - 2.5.1. Considerações gerais
  - 2.5.2. Cargos específicos da linha de frente
  - 2.5.3. Postos específicos de segunda linha

- 2.6. Treinamento de posições ofensivas específicas
  - 2.6.1. Considerações gerais
  - 2.6.2. Cargos específicos da linha de frente
  - 2.6.3. Cargos específicos da linha de frente
- 2.7. O goleiro
  - 2.7.1. Ações ofensivas e defensivas
  - 2.7.2. Considerações técnicas
  - 2.7.3. Considerações táticas
- 2.8. Sistemas de jogo
  - 2.8.1. Sistemas de jogo de ataque
  - 2.8.2. Sistema de jogo na defesa
  - 2.8.3. Sistemas de jogo em transição
- 2.9. Projeto da tarefa
  - 2.9.1. Simbologia específica
  - 2.9.2. Criação de tarefas e suas variantes
  - 2.9.3. Propostas práticas
- 2.10. Propostas esportivas e recreativas no handebol
  - 2.10.1. Jogos adaptados
  - 2.10.2. Handebol mediterrâneo
  - 2.10.3. Handebol de rua

### Módulo 3. Metodologia de treinamento adicional

- 3.1. Características do estágio
  - 3.1.1. Modelos educacionais
  - 3.1.2. Habilidades perceptivo-motoras dos diferentes estágios
  - 3.1.3. Capacidades físicas em diferentes estágios
- 3.2. Técnico-tático ofensivo
  - 3.2.1. Tipos de defesa
  - 3.2.2. Meios táticos preventivos
  - 3.2.3. Meios táticos reativos

- 3.3. Técnica-tática defensiva
  - 3.3.1. Elementos técnico-táticos na fase de controle, ligação e acabamento
  - 3.3.2. Meios técnico-táticos individuais
  - 3.3.3. Meios técnico-táticos coletivos
- 3.4. Fase de transição técnico-tática
  - 3.4.1. Fase ofensiva
  - 3.4.2. Fase defensiva
  - 3.4.3. Pontos-chave
- 3.5. Treinamento de posições defensivas específicas
  - 3.5.1. Considerações gerais
  - 3.5.2. Cargos específicos da linha de frente
  - 3.5.3. Cargos específicos da linha de frente
- 3.6. Treinamento de posições defensivas específicas
  - 3.6.1. Considerações gerais
  - 3.6.2. Cargos específicos da linha de frente
  - 3.6.3. Cargos específicos da linha de frente
- 3.7. O goleiro
  - 3.7.1. Ações ofensivas e defensivas
  - 3.7.2. Considerações técnicas
  - 3.7.3. Considerações táticas
- 3.8. Sistemas de jogo
  - 3.8.1. Sistemas de jogo de ataque
  - 3.8.2. Sistema de jogo na defesa
  - 3.8.3. Sistemas de jogo em transição
- 3.9. Tomada de decisões
  - 3.9.1. Tipos de tomada de decisão: classificações
  - 3.9.2. Processos envolvidos na tomada de decisões
  - 3.9.3. Exemplos práticos
- 3.10. Projeto da tarefa
  - 3.10.1. Simbologia específica
  - 3.10.2. Criação de tarefas e suas variantes
  - 3.10.3. Propostas práticas

#### Módulo 4. Metodologia de treinamento de alto desempenho

- 4.1. Características do estágio
  - 4.1.1. Conceptualização
  - 4.1.2. Treinamento
  - 4.1.3. O instrutor
- 4.2. Técnico-tático ofensivo
  - 4.2.1. Elementos técnico-táticos e princípios táticos individuais
  - 4.2.2. Objetivos e meios táticos ofensivos coletivos
  - 4.2.3. Determinantes individuais e premissas coletivas
- 4.3. Técnico-tático defensivo
  - 4.3.1. Elementos técnico-táticos e princípios táticos individuais
  - 4.3.2. Objetivos e meios táticos ofensivos coletivos
  - 4.3.3. Determinantes individuais e premissas coletivas
- 4.4. Sistemas ofensivos de jogo em igualdade numérica
  - 4.4.1. Sistema ofensivo 3:3 clássico
  - 4.4.2. Sistema ofensivo 2:4
  - 4.4.3. Sistema ofensivo 3:3 com dois pivôs
- 4.5. Sistemas defensivos de jogo em igualdade numérica
  - 4.5.1. Sistemas defensivos individuais
  - 4.5.2. Sistemas defensivos zonais
  - 4.5.3. Sistemas defensivos mistos ou combinados
- 4.6. Sistemas de jogo ofensivos de superioridade numérica e inferioridade numérica
  - 4.6.1. Sistemas ofensivos 6 contra 5
  - 4.6.2. Sistemas ofensivos 7 contra 6
  - 4.6.3. Situações especiais
- 4.7. Sistemas defensivos de jogo em superioridade numérica e inferioridade numérica
  - 4.7.1. Sistemas defensivos 6 contra 5
  - 4.7.2. Sistemas defensivos 7 contra 6
  - 4.7.3. Situações especiais

- 4.8. Fase de transição técnico-tática e situações especiais
  - 4.8.1. Contra-ataque
  - 4.8.2. Reimplantação
  - 4.8.3. Jogo passivo
- 4.9. Projeto da tarefa e modelo de jogo
  - 4.9.1. Conteúdo e forma das tarefas
  - 4.9.2. Construção do modelo de jogo ofensivo
  - 4.9.3. Construção do modelo de jogo defensivo
- 4.10. Preparação para partidas ou competições
  - 4.10.1. Preparado
  - 4.10.2. Gestão de equipes em competições
  - 4.10.3. Pós-jogo

#### Módulo 5. Planejamento de treinamento em diferentes estágios do treinamento

- 5.1. Organização das estruturas de treinamento
  - 5.1.1. A sessão de treinamento
  - 5.1.2. A sessão de treinamento
  - 5.1.3. Macrociclos
- 5.2. Características do período de transição
  - 5.2.1. A pré-temporada
  - 5.2.2. Distribuição de cargas
  - 5.2.3. Tipos de planejamento
- 5.3. Características do período competitivo
  - 5.3.1. A temporada
  - 5.3.2. Distribuição de cargas
  - 5.3.3. Configurações contextuais
- 5.4. Programação de objetivos competitivos ou de treinamento
  - 5.4.1. Características dos participantes e da concorrência
  - 5.4.2. Distribuição de carga e conteúdo
  - 5.4.3. A realidade competitiva

- 5.5. Modelos de planejamento de treinamento
    - 5.5.1. Princípios do treinamento esportivo
    - 5.5.2. Escolha do modelo
    - 5.5.3. Híbridação de modelos
  - 5.6. Modelo ATR
    - 5.6.1. Período de acumulação
    - 5.6.2. Período de transformação
    - 5.6.3. Período de implementação
  - 5.7. Modelo de macrociclo integrado
    - 5.7.1. Estágio geral
    - 5.7.2. Fase específica
    - 5.7.3. Fase de manutenção
  - 5.8. Modelo de microestruturação
    - 5.8.1. Conteúdo geral
    - 5.8.2. Conteúdo direcionado
    - 5.8.3. Conteúdo especial e competitivo
  - 5.9. Modelo de periodização tática
    - 5.9.1. O morfociclo padrão
    - 5.9.2. Dinâmica de operacionalização
    - 5.9.3. Dinâmica de recuperação
  - 5.10. Controle de carga
    - 5.10.1. Instrumentos de controle
    - 5.10.2. Ajuste e individualização
    - 5.10.3. Excesso de treinamento
- Módulo 6. Preparação física do jogador de handebol**
- 6.1. Exigências físicas do handebol
    - 6.1.1. Força explosiva e resistência de força
    - 6.1.2. Distâncias e intensidades de viagem
    - 6.1.3. Mobilidade, coordenação e agilidade
  - 6.2. Paradigma de treinamento neuromuscular
    - 6.2.1. Condicional x. Funcional
    - 6.2.2. Desenvolvimento de força útil
    - 6.2.3. Aplicação do modelo ao handebol
  - 6.3. Força e potência muscular
    - 6.3.1. Arremesso, salto e luta livre
    - 6.3.2. Acelerações, desacelerações e mudanças de direção
    - 6.3.3. Avaliação e controle de carga
  - 6.4. Resistência específica
    - 6.4.1. Capacidade de repetir ações de energia
    - 6.4.2. Tipos de fadiga e vias metabólicas
    - 6.4.3. Avaliação e controle de carga
  - 6.5. Mobilidade e coordenação
    - 6.5.1. Desequilíbrios musculares no handebol
    - 6.5.2. Cadeias musculares em gestos específicos
    - 6.5.3. Avaliação e trabalho compensatório
  - 6.6. Preparação física em nível de base
    - 6.6.1. Idade maturacional e velocidade máxima de crescimento
    - 6.6.2. Condicionamento físico em uma idade precoce
    - 6.6.3. Síndromes de crescimento e sua detecção precoce
  - 6.7. Aplicações práticas por cargos específicos
    - 6.7.1. Preparação física específica para a linha de frente e os pivôs
    - 6.7.2. Preparação física específica para extremistas
    - 6.7.3. Preparação física específica para goleiros
  - 6.8. Aquecimento
    - 6.8.1. Objetivos e estrutura
    - 6.8.2. Estratégias de ativação e acalmia
    - 6.8.3. Ativação e capacitação antes do jogo

- 6.9. Treinamento fora de temporada (*off-season*)
  - 6.9.1. Efeitos do destreinamento de longo prazo
  - 6.9.2. Níveis de abordagem do trabalho de força
  - 6.9.3. Níveis de abordagem do trabalho de resistência
- 6.10. Planejamento
  - 6.10.1. Individualização do modelo
  - 6.10.2. Adaptação ao sistema de jogo
  - 6.10.3. Modelo de preparação para competições de curta duração

## Módulo 7. Prevenção de lesões para jogadores de handebol

- 7.1. Lesões esportivas, tratamento e reabilitação
  - 7.1.1. Lesões agudas
  - 7.1.2. Lesões por uso excessivo
  - 7.1.3. Conceitos de tratamento, reabilitação e prevenção
- 7.2. Etiologia e causas de lesões no handebol
  - 7.2.1. Biomecânica do handebol
  - 7.2.2. Lesões comuns no handebol
  - 7.2.3. Lesões na posição de jogo
- 7.3. Gestão de lesões agudas e situações de emergência
  - 7.3.1. Conceitos básicos
  - 7.3.2. Como lidar com uma lesão esportiva
  - 7.3.3. Regulamentos de lesões no handebol
- 7.4. Lesões no ombro e na cintura escapular
  - 7.4.1. Etiologia
  - 7.4.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.4.3. Prevenção
- 7.5. Lesões no cotovelo
  - 7.5.1. Etiologia
  - 7.5.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.5.3. Prevenção





- 7.6. Lesões nas mãos e nos dedos
  - 7.6.1. Etiologia
  - 7.6.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.6.3. Prevenção
- 7.7. Lesões nas costas
  - 7.7.1. Etiologia
  - 7.7.1. 2 Tratamento e reabilitação
  - 7.7.3. Prevenção
- 7.8. Lesões no quadril
  - 7.8.1. Etiologia
  - 7.8.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.8.3. Prevenção
- 7.9. Lesões no joelho
  - 7.9.1. Etiologia
  - 7.9.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.9.3. Prevenção
- 7.10. Lesões nas unhas dos pés
  - 7.10.1. Etiologia
  - 7.10.2. Tratamento e reabilitação
  - 7.10.3. Prevenção

## Módulo 8. Nutrição do jogador de handebol

- 8.1. Nutrição esportiva
  - 8.1.1. Conceitos básicos e antecedentes históricos
  - 8.1.2. Sistema digestivo
  - 8.1.3. Classificação de nutrientes e alimentos
- 8.2. Conceito de nutrição esportiva
  - 8.2.1. Setores em que a nutrição esportiva funciona
  - 8.2.2. Fisiologia básica do exercício relacionada à nutrição esportiva
  - 8.2.3. Referências

- 8.3. Necessidades energéticas
  - 8.3.1. Necessidade de energia
  - 8.3.2. Metabolismo basal, atividade física e efeito térmico dos alimentos
  - 8.3.3. Cálculos básicos
- 8.4. Composição corporal
  - 8.4.1. Métodos de avaliação da composição corporal
  - 8.4.2. Avaliação da composição corporal no esporte
  - 8.4.3. Composição corporal no handebol
- 8.5. Macronutrientes
  - 8.5.1. Problemas de saúde no esporte
  - 8.5.2. Proteínas no esporte
  - 8.5.3. Lipídeos no esporte
- 8.6. Micronutrientes
  - 8.6.1. Vitaminas no esporte
  - 8.6.2. Minerais no esporte
  - 8.6.3. Antioxidantes no esporte
- 8.7. Hidratação
  - 8.7.1. Recomendações gerais
  - 8.7.2. Taxa de transpiração
  - 8.7.3. Redefinição de regras e tempo
- 8.8. Suplementos nutricionais e auxílios ergogênicos no esporte
  - 8.8.1. Definição de conceitos
  - 8.8.2. Como usá-los no esporte
  - 8.8.3. Evidência científica
- 8.9. Melhoria da composição corporal em atletas
  - 8.9.1. Estratégias nutricionais para melhorar a composição corporal
  - 8.9.2. Métodos de avaliação da ingestão nutricional
  - 8.9.3. Erros mais comuns
- 8.10. Planejamento nutricional
  - 8.10.1. Tipos de Planejamento nutricional
  - 8.10.2. Planejamento dietético para atletas
  - 8.10.3. Software dietético e ferramentas de TI

## Módulo 9. Gestão de equipes de handebol

- 9.1. Estrutura do clube esportivo
  - 9.1.1. Gestão de clubes esportivos
  - 9.1.2. Equipamentos e técnicas
  - 9.1.3. Estrutura
- 9.2. Estrutura do clube Profissionais
  - 9.2.1. Gestão de clubes Profissionais
  - 9.2.2. Equipes de gestão
  - 9.2.3. Equipamentos e técnicas
- 9.3. A equipe
  - 9.3.1. Composição
  - 9.3.2. Necessidades de treinamento ou competitivas
  - 9.3.3. Critérios de seleção
- 9.4. Relacionamento com os colegas
  - 9.4.1. Individualidade a serviço do Equipamento
  - 9.4.2. Gestão de carreira
  - 9.4.3. Coaching individual
- 9.5. Modelos de Direção esportivo
  - 9.5.1. Modelos de gestão
  - 9.5.2. Formação específica
  - 9.5.3. Gestão de recursos
- 9.6. Publicidade e Marketing
  - 9.6.1. Gestão do plano de Propaganda
  - 9.6.2. Etapas do plano de Marketing
  - 9.6.3. Utilização das redes sociais
- 9.7. Relacionamento com os colegas
  - 9.7.1. Gestão de pequenos patrocinadores
  - 9.7.2. Gestão de patrocinadores de médio porte
  - 9.7.3. Gestão dos principais patrocinadores

- 9.8. Detecção de talentos
  - 9.8.1. Testes de avaliação
  - 9.8.2. Programas de recrutamento
  - 9.8.3. Gestão de Talentos
- 9.9. Estratégias de vida esportiva
  - 9.9.1. Gestão de carreira
  - 9.9.2. Objetivos de curto, médio e longo prazo
  - 9.9.3. Reveses e mudanças na estratégia
- 9.10. Perspectivas futuras
  - 9.10.1. A realidade do handebol hoje
  - 9.10.2. Gestão de mudanças
  - 9.10.3. Perspectivas futuras

## Módulo 10. Análise de dados

- 10.1. Coleta de dados condicionais quantitativos
  - 10.1.1. Testes de avaliação tradicionais
  - 10.1.2. Ferramentas e instrumentos de avaliação atuais
  - 10.1.3. Novas tendências
- 10.2. Análise de dados condicionais quantitativos
  - 10.2.1. Análise descritiva
  - 10.2.2. Análise inferencial
  - 10.2.3. Aplicações práticas
- 10.3. Aplicação prática
  - 10.3.1. Testes de avaliação tradicionais
  - 10.3.2. Ferramentas e instrumentos de avaliação atuais
  - 10.3.3. Novas tendências
- 10.4. Novas tendências
  - 10.4.1. Análise descritiva
  - 10.4.2. Análise inferencial
  - 10.4.3. Aplicações práticas
- 10.5. Aplicação prática
  - 10.5.1. Evidência científica
  - 10.5.2. Limites
  - 10.5.3. Aplicações práticas
- 10.6. Aplicação prática
  - 10.6.1. Evidência científica
  - 10.6.2. Limites
  - 10.6.3. Aplicações práticas
- 10.7. Aplicação prática
  - 10.7.1. Evidência científica
  - 10.7.2. Limites
  - 10.7.3. Aplicações práticas
- 10.8. Aplicação prática
  - 10.8.1. Evidência científica
  - 10.8.2. Limites
  - 10.8.3. Aplicações práticas
- 10.9. Aplicação prática
  - 10.9.1. Evidência científica
  - 10.9.2. Limites
  - 10.9.3. Aplicações práticas
- 10.10. O Big Data
  - 10.10.1. Realidade do *Big Data*
  - 10.10.2. Análise do *Big Data*
  - 10.10.3. Aplicações práticas

05

# 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.

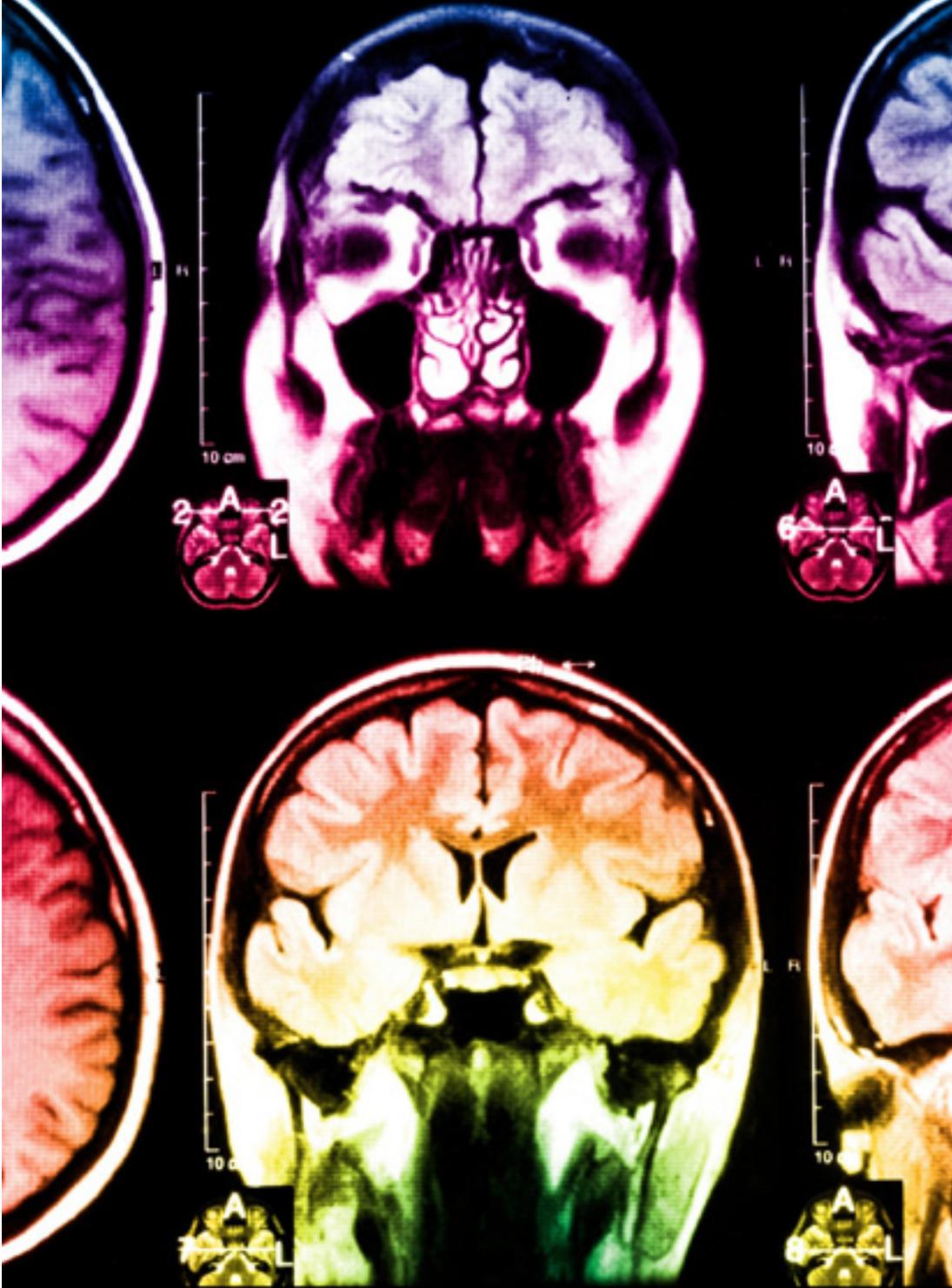


No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos 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.



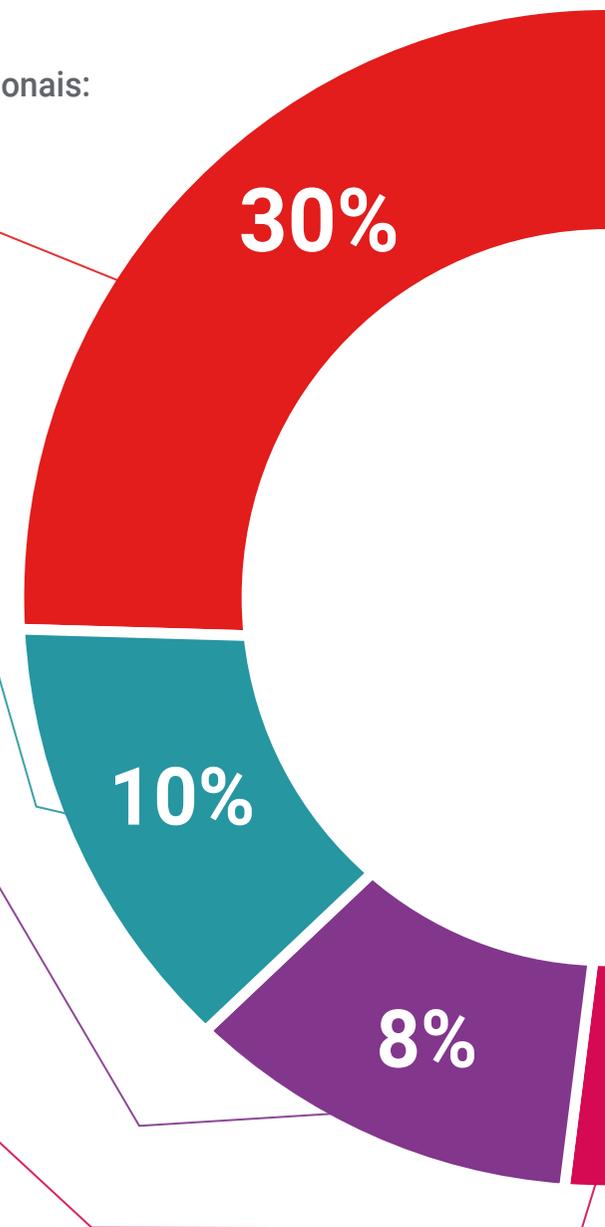
#### Práticas de habilidades e competências

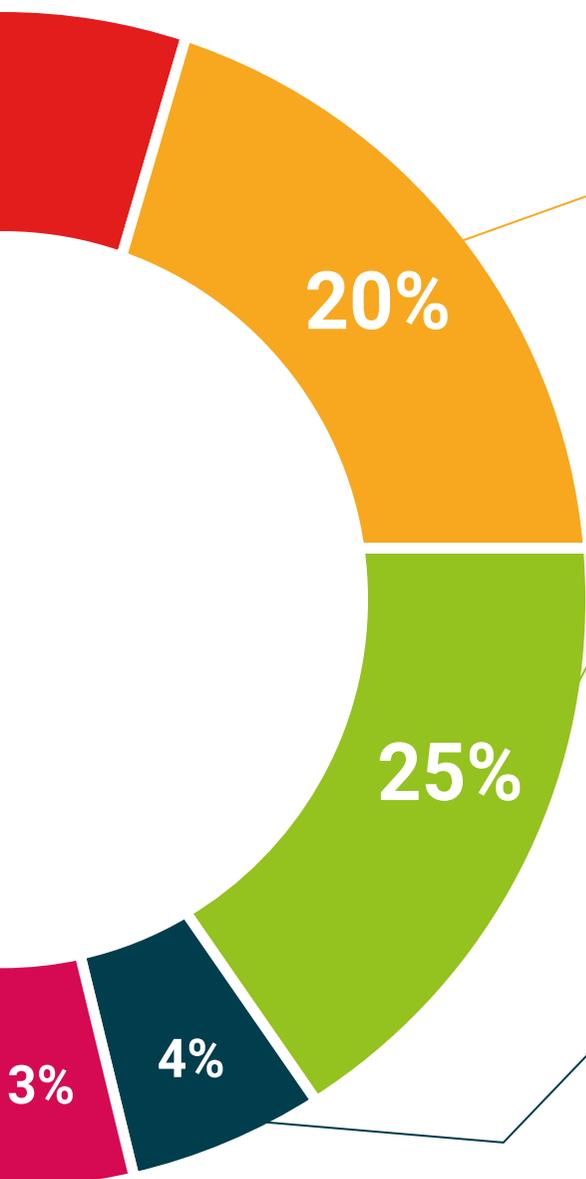
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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.



06

# Certificado

O Mestrado Próprio em Handebol Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio 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 **Mestrado Próprio em Handebol Profissional** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

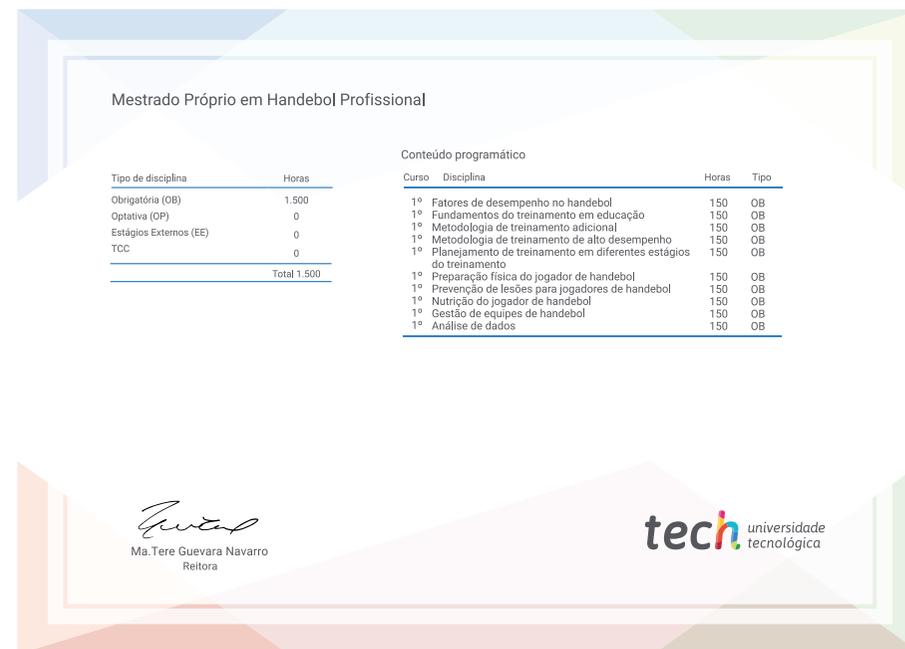
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Mestrado Próprio, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Mestrado Próprio em Handebol Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **1.500h**

**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 compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

**Mestrado Próprio**  
Handebol Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Mestrado Próprio

## Handebol Profissional

Reconhecido pela NBA

