

Corso Universitario

Preparazione Specifica
del Rugby a XV





Corso Universitario Preparazione Specifica del Rugby a XV

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-specifica-rugby-xv

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Il rugby a XV è uno sport fisico e impegnativo che richiede una preparazione specifica per migliorare le prestazioni e prevenire gli infortuni. Questa preparazione comprende esercizi di rafforzamento muscolare e cardiovascolare, oltre a migliorare l'agilità, la velocità e la coordinazione. Inoltre, risulta importante lavorare sulla tecnica individuale e sulle strategie di squadra per essere pronti ad affrontare le sfide del gioco. Per tale ragione, TECH ha progettato una qualifica che permetterà allo studente di massimizzare le proprie conoscenze su aspetti tra i quali possiamo citare i Requisiti e i Principi di base dello Sport, la Potenza, la Velocità, le Fasi statiche e il Corpo a Corpo. Tutto ciò, grazie ad una modalità 100% online e ai materiali multimediali più pratici del mercato accademico.



“

Acquisisci nuove competenze in Preparazione Specifica del Rugby a XV, grazie alla migliore università online del mondo secondo Forbes, grazie a TECH"

Il lavoro tecnico è una parte importante della preparazione per il rugby a XV. I giocatori devono esercitarsi su abilità individuali come il passaggio, il placcaggio, la ricezione e la mischia chiusa. Inoltre, è essenziale che la squadra si eserciti sulla strategia e sul modo in cui si muoverà sul campo, poiché anche la comunicazione e la collaborazione sono fondamentali per il successo in questo sport.

Per tale ragione, TECH ha progettato un Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV che fornirà agli studenti le abilità e le competenze necessarie per poter lavorare nell'ambito di questo sport con la massima efficienza e qualità possibili. Pertanto, nel corso del programma, verranno trattati aspetti come la Potenza, le Esigenze di Gioco degli Attaccanti, la Resistenza degli Spostamenti in Corsa e le Implicazioni nella Preparazione Fisica.

Il tutto, grazie ad una modalità 100% online che offrirà agli studenti totale libertà di organizzare i propri orari e i propri studi, consentendo loro di combinarli con gli altri lavori e interessi quotidiani. Inoltre, questa specializzazione dispone dei materiali teorici e pratici più completi del mercato, facilitando notevolmente il processo di studio dello studente e consentendogli di raggiungere i propri obiettivi in modo rapido ed efficiente.

Questo **Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio pratici presentati da esperti in Preparazione Specifica del Rugby a XV
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Diventa un esperto nel Ruolo del FP per le Prestazioni di Rugby, con totale libertà di organizzazione e in soli 6 mesi"

“

Approfondisci i Meccanismi degli Infortuni e le Implicazioni nella Preparazione Fisica, in poco tempo e senza uscire di casa”

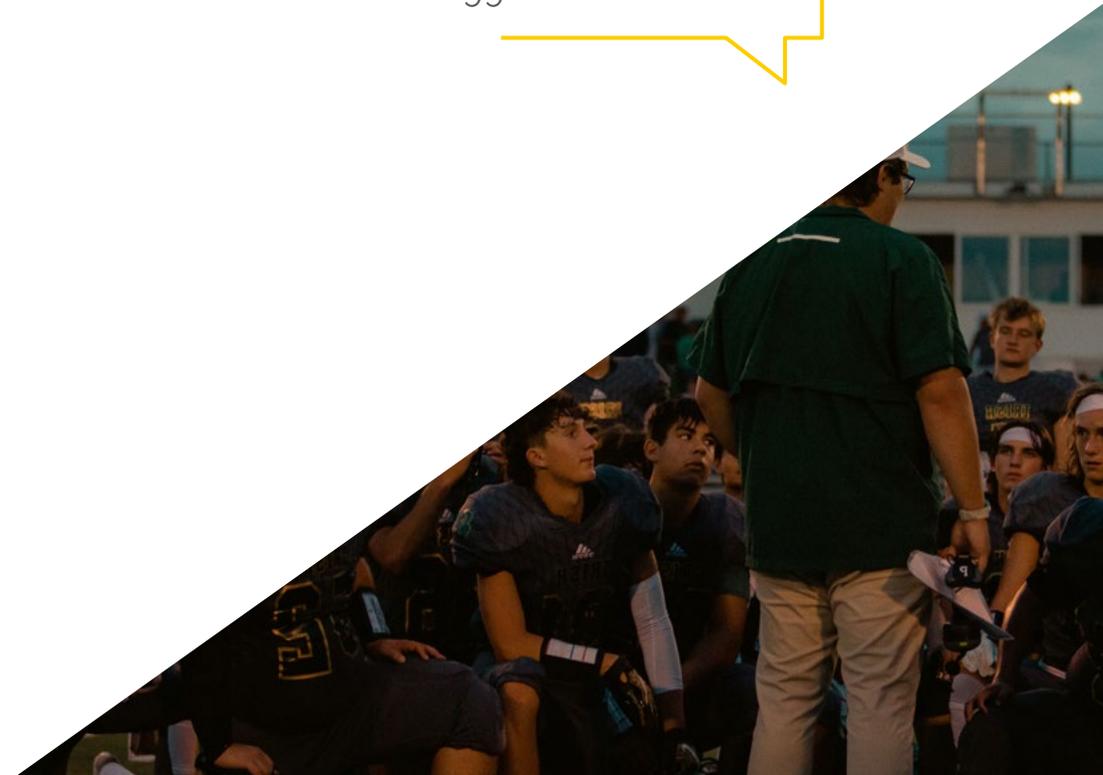
Il personale docente comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Metti alla prova le tue competenze nella Preparazione Specifica del Rugby a XV esaminando casi di studio che coprono un'ampia gamma di situazioni che simulano realtà in modo dettagliato.

Approfondisci la Natura dello Sport e le Fasi Statiche per iniziare la partita con il vantaggio di un vincitore.



02

Obiettivi

L'obiettivo di questo Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV è quello di consentire agli studenti di acquisire un aggiornamento meticoloso delle proprie conoscenze in questo settore altamente rilevante dello sport. Un aggiornamento che permetterà allo studente di svolgere il proprio lavoro con la massima qualità ed efficienza possibile. Tutto ciò sarà possibile grazie a TECH e alla modalità 100% online che dà totale libertà di organizzazione di orari allo studente.





“

TECH ti permette di raggiungere gli obiettivi più ambiziosi in poco tempo, con la progettazione di un programma unico e all'altezza delle aspettative più alte”



Obiettivi generali

- ♦ Conoscere a fondo il Rugby a XV e a VII, così come le altre modalità
- ♦ Saper approfondire, sviluppare e potenziare le abilità fisiche e tecniche
- ♦ Acquisire una specializzazione nell'alimentazione orientata al Rugby, in base alla modalità e alla posizione del giocatore
- ♦ Come gestire le emozioni e applicare la psicologia all'ambiente sportivo
- ♦ Imparare a gestire squadre e giocatori
- ♦ Sapere come vendere il Rugby come prodotto al consumatore
- ♦ Conoscere in modo approfondito gli strumenti che permettono al giocatore di controllare le proprie emozioni per ottenere il massimo delle prestazioni





Obiettivi specifici

- ♦ Acquisire conoscenze sulla pianificazione della stagione
- ♦ Analizzare i carichi in base ai giocatori
- ♦ Conoscere le principali tendenze della preparazione fisica nel rugby
- ♦ Strutturare le sessioni

“

Esamina gli aspetti elementari del Rugby Professionale e dell'Epidemiologia degli Infortuni, da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet e in qualsiasi momento della giornata"

03

Direzione del corso

I professionisti di spicco che compongono il personale docente di questo Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV fanno parte del prestigioso team di esperti in Sport di TECH. Questi specialisti hanno utilizzato le proprie conoscenze avanzate e la loro ampia esperienza per progettare materiali didattici completi e aggiornati che superano le aspettative più esigenti.



“

Star mondiali di questo Sport Professionale ti aiuteranno a eccellere nella Preparazione Specifica del Rugby a XV, in poche settimane e con il loro supporto costante”

Direzione



Dott. De Juan Roldán, Javier

- ♦ Giocatore professionista di Rugby della squadra nazionale spagnola VII
- ♦ Due volte campione Europeo di Rugby a VII
- ♦ Giocatore professionista dell'Independiente Rugby Club
- ♦ Giocatore professionista del Rugby Ciencias
- ♦ Allenatore nelle scuole del Ciencias Rugby Club e dell'Independiente Rugby Club



Dott.ssa Lliteras Ruiz, Marta

- ♦ Allenatrice del Comando Generale dell'Esercito delle Baleari femminile a VII e nel rugby a XV maschile
- ♦ Co-fondatrice di All&Go
- ♦ Coordinatrice dell'Associazione per le Donne nel rugby Professionale
- ♦ Giocatrice internazionale di Preparazione Specifica del Rugby a XV e a 7
- ♦ Campionessa Europea di Rugby
- ♦ Partecipazione alle Olimpiadi di Rio de Janeiro
- ♦ Laurea in Scienze Politiche, Master in Gestione delle Risorse Umane e Management
- ♦ Master in Gestione di squadre



Personale docente

Dott. Lino Samaniego, Ángel

- ♦ Responsabile della preparazione fisica del progetto femminile presso il Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Preparatore atletico presso il Blagnac Rugby
- ♦ Preparatore atletico presso il Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Docente di Sport Collettivi di Rugby e Biomeccanica presso l'Università Alfonso X el Sabio
- ♦ Laureato in Scienze Motorie presso la UPS
- ♦ Master in ricerca presso l'UPM
- ♦ Master in Sport ad Alte Prestazioni presso l'UPS
- ♦ Allenatore World Rugby Level II della Federazione Spagnola di Rugby

04

Struttura e contenuti

La struttura e tutte le risorse didattiche di questo programma sono state selezionate da rinomati professionisti che compongono l'équipe di esperti in Sport di TECH. Questi specialisti hanno utilizzato la loro vasta esperienza e le loro conoscenze più avanzate per creare contenuti pratici e completamente aggiornati. Il tutto, basato sulla più efficiente metodologia didattica, il *Relearning* di TECH.





“

Iscriviti ora e approfitta della visione più completa e aggiornata dei fondamenti del Rugby a XV del mercato accademico"

Modulo 1. Preparazione specifica del Rugby a XV

- 1.1. Preparazione Specifica del Rugby a XV
 - 1.1.1. Natura dello sport
 - 1.1.2. Esigenze di gioco degli attaccanti
 - 1.1.3. Esigenze di gioco dei trequartisti
- 1.2. Forza
 - 1.2.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 1.2.2. Forza - ipertrofia
 - 1.2.3. Potenza
- 1.3. Velocità
 - 1.3.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 1.3.2. Accelerazione
 - 1.3.3. Velocità
- 1.4. Resistenza
 - 1.4.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 1.4.2. Resistenza allo spostamento della corsa
 - 1.4.3. Resistenza di azioni ad alta intensità
- 1.5. Test.
 - 1.5.1. Interesse
 - 1.5.2. Test di resistenza (ad es. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
 - 1.5.3. Test di forza
- 1.6. Fasi statiche
 - 1.6.1. Mêlée
 - 1.6.2. Touch
 - 1.6.3. Implicazioni per la preparazione fisica





- 1.7. Contatto
 - 1.7.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 1.7.2. Influenza sull'allenamento
 - 1.7.3. Implicazioni per la preparazione fisica
- 1.8. Infortuni
 - 1.8.1. Epidemiologia degli infortuni
 - 1.8.2. Meccanismi degli infortuni
 - 1.8.3. Commozioni cerebrali
- 1.9. Tecnologia GPS
 - 1.9.1. Interesse
 - 1.9.2. Variabili di studio
 - 1.9.3. Ball in Play e Worst Case Scenario
- 1.10. Ruolo del FP per le prestazioni di Rugby
 - 1.10.1. Monitoraggio
 - 1.10.2. Come pianificare
 - 1.10.3. Come programmare

“

Assimila i concetti essenziali in modo agile e naturale, grazie alla metodologia di insegnamento più efficace, il Relearning di TECH”

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Pratiche di competenze e competenze

Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Preparazione Specifica del Rugby a XV**
N° Ore Ufficiali: **150 o.**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Preparazione Specifica
del Rugby a XV

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Preparazione Specifica del Rugby a XV

