

# Corso Universitario

## Preparazione Fisica del Giocatore di Pallamano

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario

### Preparazione Fisica del Giocatore di Pallamano

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-giocatore-pallamano](http://www.techtitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-giocatore-pallamano)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 12*

05

Metodologia

---

*pag. 16*

06

Titolo

---

*pag. 24*

01

# Presentazione

Il successo o il fallimento in uno sport dipende spesso dalla preparazione fisica dei giocatori. La loro capacità di giocare ai massimi livelli o in modo duraturo per tutta la stagione richiede un lavoro specifico per migliorare la resistenza, la mobilità o la forza. La Pallamano non è estranea a queste esigenze, quindi i professionisti devono essere a conoscenza degli ultimi aggiornamenti sulla pianificazione delle sessioni di allenamento e sull'implementazione di esercizi specifici, tenendo conto delle caratteristiche di ogni giocatore e della sua posizione in campo. Questo corso accademico 100% online, offre i contenuti più avanzati sviluppati da sportivi d'élite.



“

*Un Corso Universitario che si distingue per la qualità dei contenuti e un personale docente composto da atleti di Pallamano d'élite"*

Una corretta Preparazione fisica porta gli atleti a integrare molto più velocemente i ritmi di allenamento e di gara. Ciò richiede che i professionisti tengano conto delle loro caratteristiche biologiche, psicologiche e sociali, adattando gli esercizi alle loro condizioni e agli obiettivi sportivi prefissati.

I giocatori potranno migliorare le loro capacità individuali e di gioco sia a breve che a lungo termine. Questi concetti sono applicabili alla Pallamano, e devono essere acquisiti dai professionisti che desiderano progredire come allenatori o formatori in questo sport. Questo Corso Universitario è stato sviluppato da un personale docente eccellente composto da esperti dell'élite di questa modalità.

Si tratta quindi di un programma che impegna gli studenti per 6 settimane ad approfondire le richieste fisiche del giocatore, il paradigma neuromuscolare dell'allenamento, i modelli di allenamento per l'ottimizzazione della forza, della potenza muscolare, della resistenza specifica, della mobilità e della coordinazione. Grazie all'ampia Biblioteca Virtuale, potrai approfondire in modo dinamico le esigenze di Preparazione fisica nelle diverse categorie di allenamento e le necessità di pianificazione dell'allenamento condizionale nella stagione agonistica e nei periodi di transizione.

La progressione di questo programma sarà molto più fluida, grazie al sistema *Relearning*, utilizzato da TECH in tutti i suoi corsi. Un sistema basato sulla ripetizione continua degli elementi più importanti porterà lo studente a consolidarli più facilmente, riducendo così il carico di studio.

Si tratta di un'opportunità eccezionale per i professionisti di avanzare nella loro carriera attraverso una proposta accademica di qualità a cui possono accedere quando e dove vogliono. Tutto ciò che serve è un dispositivo elettronico con una connessione a internet per visualizzare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti ospitati sulla piattaforma virtuale. Un'opzione ideale per combinare gli impegni quotidiani con un'opzione accademica all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Preparazione Fisica del Giocatore di Pallamano** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del corso sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Pallamano e Scienze Motorie
- ♦ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che forniscono informazioni rigorose e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio professionale
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Grazie alla metodologia  
Relearning non dovrai dedicare  
molte ore allo studio e alla  
memorizzazione. Iscriviti subito"*

“

*Un corso accademico che ti guiderà nella preparazione fisica specifica per giocatori estremi, giocatori di prima linea, pivot e portieri”*

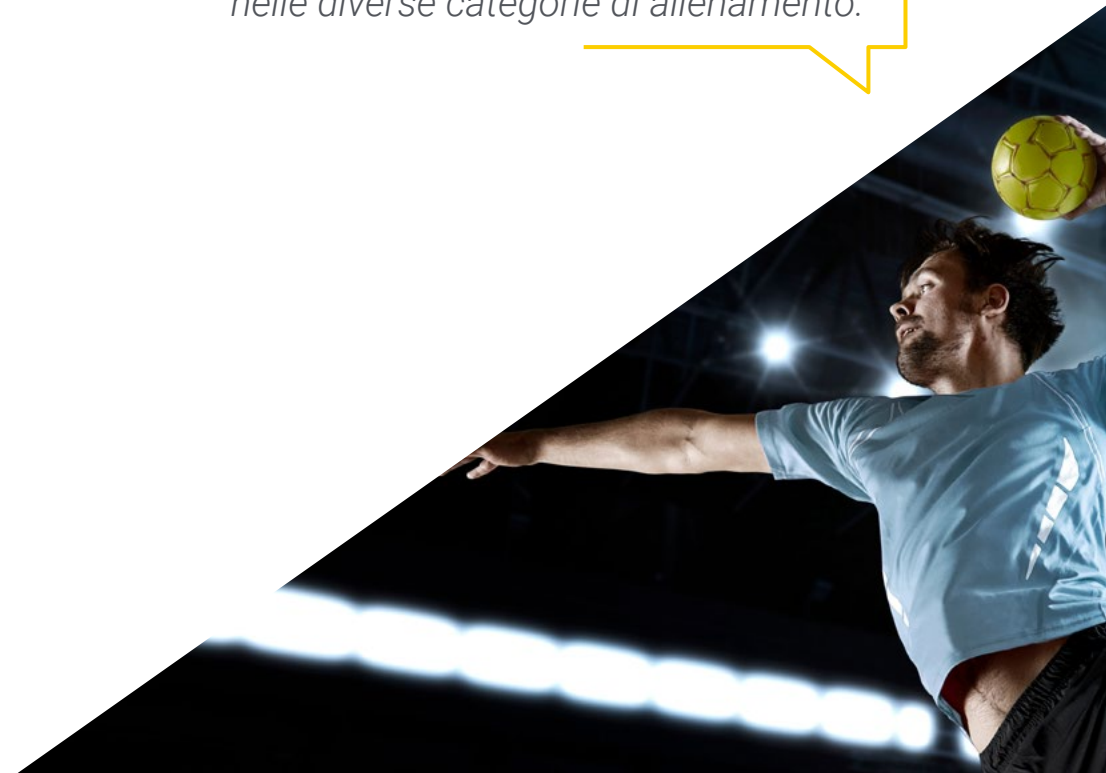
Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Vuoi consultare il programma in qualsiasi momento della giornata e imparare secondo il tuo ritmo? Fallo attraverso questa qualifica universitaria progettata da TECH.*

*Grazie a questo programma avanzato, analizzerai le esigenze di preparazione fisica nelle diverse categorie di allenamento.*





# 02 Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato per fornire agli studenti un apprendimento intensivo di grande applicazione diretta nel campo della preparazione fisica nella Pallamano. Un corso che ti porterà a integrare i modelli di allenamento ottimali per il miglioramento della forza, della resistenza, della mobilità e della coordinazione dei giocatori. Dispone degli strumenti pedagogici più avanzati disponibili nel panorama accademico attuale. Un'opportunità unica che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, può offrire.







“

*Dopo questo corso universitario sarai  
in grado di lavorare con maggiore  
precisione sulla mobilità e sulla  
coordinazione dei tuoi giocatori”*



## Obiettivi generali

---

- Padroneggiare la progettazione e il controllo dell'allenamento in diverse fasi
- Migliorare le prestazioni degli atleti
- Interpretare l'analisi dei dati ottenuti attraverso le nuove tecnologie
- Incorporare la pianificazione nutrizionale dell'atleta in base alle sue caratteristiche e alla sua posizione di gioco
- Conoscere l'evoluzione del gioco e delle tattiche della Pallamano fino ai giorni nostri
- Analizzare i molteplici fattori che intervengono nel processo di specializzazione e nei giocatori ad Alte Prestazioni







### Obiettivi specifici

---

- ♦ Analizzare le esigenze delle diverse qualità fisiche di base di un giocatore di Pallamano
- ♦ Focalizzare la preparazione fisica secondo il paradigma dell'allenamento neuromuscolare
- ♦ Approfondire la natura della forza e della potenza muscolare, della resistenza specifica, della Mobilità e della coordinazione
- ♦ Strutturare la preparazione fisica in categorie di preparazione
- ♦ Padroneggiare la pianificazione, la fase di riscaldamento e l'allenamento fuori stagione (periodo *off-season*)

“

*Potenzia la forza degli sportivi  
attraverso le metodologie di lavoro  
illustrate in questo corso universitario  
avanzato"*

03

# Struttura e contenuti

Il percorso accademico di questo corso universitario porterà gli studenti a raggiungere un eccellente apprendimento sulla Preparazione fisica del giocatore di Pallamano, che permetterà loro di integrare nelle loro sessioni regolari, le innovative applicazioni pratiche di questa preparazione a seconda della posizione dell'atleta. Dispone di una moltitudine di contenuti didattici aggiuntivi, accessibili 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.







“

*Un piano di studi intensivo reso più  
dinamico dalle risorse didattiche  
multimediali del programma"*



## Modulo 1. Preparazione fisica del giocatore di pallamano

- 1.1. Requisiti fisici della Pallamano
  - 1.1.1. Forza esplosiva e resistenza alla forza
  - 1.1.2. Distanze e intensità degli spostamenti
  - 1.1.3. Mobilità, coordinamento e agilità
- 1.2. Paradigma di allenamento neuromuscolare
  - 1.2.1. Condizionale vs. Funzionale
  - 1.2.2. Sviluppo della forza utile
  - 1.2.3. Applicazione del modello alla Pallamano
- 1.3. Forza e potenza muscolare
  - 1.3.1. Lancio, salto e lotta
  - 1.3.2. Accelerazioni, decelerazioni e cambi di direzione
  - 1.3.3. Valutazione e controllo del carico
- 1.4. Resistenza specifica
  - 1.4.1. Capacità di ripetere le azioni di potenza
  - 1.4.2. Tipi di affaticamento e vie metaboliche
  - 1.4.3. Valutazione e controllo del carico
- 1.5. Mobilità e coordinazione
  - 1.5.1. Squilibri muscolari nella Pallamano
  - 1.5.2. Catene muscolari in gesti specifici
  - 1.5.3. Valutazione e lavoro compensativo
- 1.6. Preparazione fisica in categorie di allenamento
  - 1.6.1. Età matura e velocità di crescita massima
  - 1.6.2. Condizionamento fisico in giovane età
  - 1.6.3. Sindromi di crescita e la loro diagnosi precoce
- 1.7. Applicazioni pratiche per ruoli specifici
  - 1.7.1. Preparazione fisica specifica per prima linea e pivot
  - 1.7.2. Preparazione fisica specifica per estremisti
  - 1.7.3. Preparazione fisica specifica per portieri







- 1.8. Il riscaldamento
  - 1.8.1. Obiettivi e strutture
  - 1.8.2. Strategie di attivazione e di calma
  - 1.8.3. Attivazione e potenziamento prepartita
- 1.9. Allenamento fuori stagione (periodo *off-season*)
  - 1.9.1. Effetti del disallenamento a lungo termine
  - 1.9.2. Livelli di approccio al lavoro di forza
  - 1.9.3. Livelli di approccio al lavoro di resistenza
- 1.10. Pianificazione
  - 1.10.1. Individualizzazione del modello
  - 1.10.2. Adattamento al sistema di gioco
  - 1.10.3. Modello di preparazione alle gare brevi

“ *Approfondisci il paradigma neuromuscolare dell'allenamento della Pallamano durante le 150 ore di insegnamento di questa qualifica* ”

# 04 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”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

“

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo"*



*Siamo la prima Università online al mondo che combina lo studio di casi della Harvard Business School con un sistema di apprendimento online al 100% basato sulla ripetizione.*



*Lo studente imparerà la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali attraverso attività collaborative e casi reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma intensivo di Scienze dello Sport di Tech prepara ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Ci impegniamo a favorire la crescita personale e professionale, il miglior modo di incamminarsi verso il successo; per questo, TECH, utilizza i *casi di studio* di Harvard, con cui abbiamo un accordo strategico che ci permette di avvicinare i nostri studenti ai materiali della migliore Università del mondo.

“ *Siamo l'unica Università online che offre nei suoi corsi materiali di Harvard come strumenti didattici* ”

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 solo la legge sulla base del contenuto teorico, il Metodo Casistico consisteva nel presentare situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giudicare 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 dei casi, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi reali. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.



## Metodologia Relearning

La nostra Università è la prima al mondo a coniugare lo *studio di casi clinici* di Harvard con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione.

TECH perfeziona il *metodo casistico* di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 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 scuola di lingua spagnola autorizzata ad usare 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 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 contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente 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:



#### **Materiale 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 prove scientifiche sull'utilità dell'osservazione di terzi esperti.

La denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



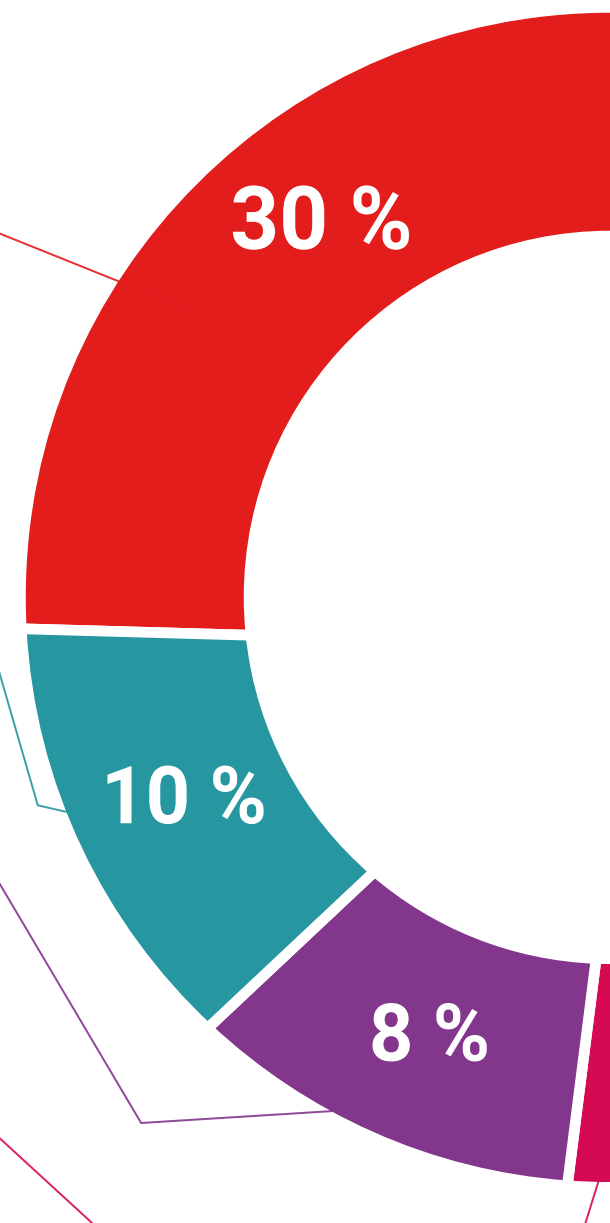
#### **Pratiche di abilità e competenze**

Realizzerai 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.

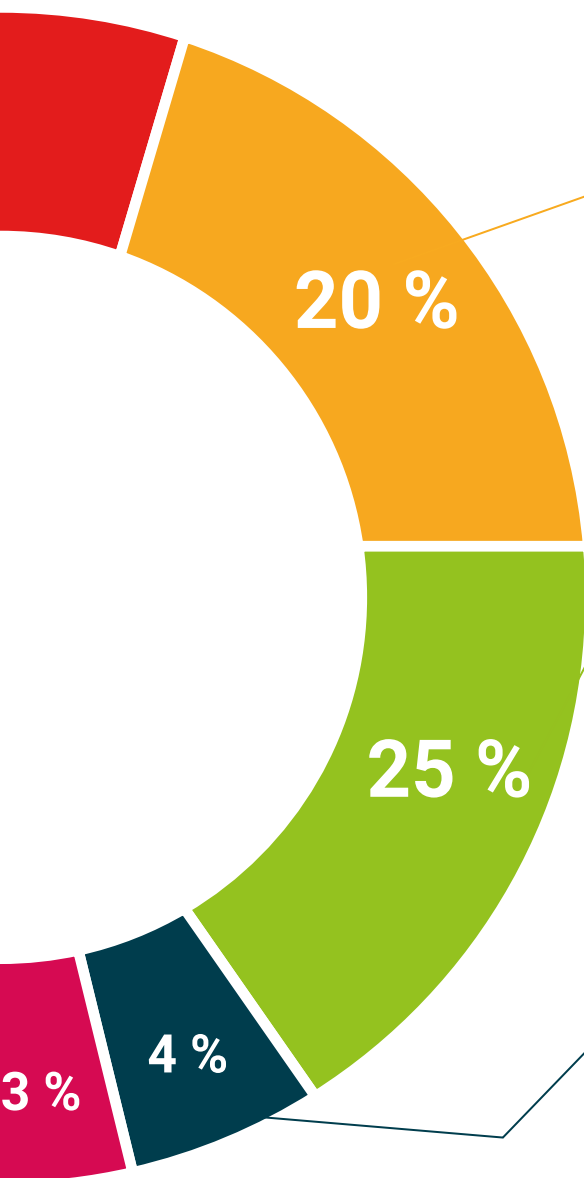


#### **Lecture complementari**

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 formazione.







#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio della materia utilizzati ad Harvard. 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 formazione 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.



# 05 Titolo

Il Corso Universitario in Preparazione Fisica del Giocatore di Pallamano 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 Fisica del Giocatore di Pallamano** 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 Fisica del Giocatore di Pallamano**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Approvato dall'**NBA**



\*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



## Corso Universitario

Preparazione Fisica del  
Giocatore di Pallamano

- » Modalità: Online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: Online

# Corso Universitario

## Preparazione Fisica del Giocatore di Pallamano

Approvato dall'NBA

