

Corso Universitario

Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-pallavolo-professionistica

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Struttura e contenuti

pag. 12

04

Metodologia

pag. 16

05

Titolo

pag. 24

01

Presentazione

La pallavolo richiede un'eccellente capacità fisica da parte dell'atleta, che deve essere in grado di ripetere movimenti ad alte prestazioni in brevi intervalli di tempo di recupero. Alzarsi per fare un blocco, eseguire un servizio flottante o muoversi con il tronco per poter difendere sono solo alcune delle azioni che devono essere eseguite in partita. La padronanza della tecnica è essenziale, ma senza una solida base fisica non è sufficiente. Ecco perché una corretta pianificazione dell'allenamento fa la differenza tra le squadre. Sulla base di questa filosofia, TECH ha creato questo programma 100% online incentrato sulla preparazione fisica di questo sport ai massimi livelli. Il tutto con un programma avanzato e insegnato da veri professionisti di questa disciplina.



“

Diventa uno specialista della Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica con questo Corso Universitario 100% online”

Un atleta di pallavolo d'élite deve avere una preparazione fisica eccellente visto il ritmo delle competizioni che può affrontare, come campionati, tornei internazionali, Campionati del Mondo o Giochi Olimpici. Un ritmo elevato che richiede una pianificazione esaustiva degli allenamenti, dove tutti i fattori fisici devono essere presi in considerazione per evitare infortuni.

In un'attività sportiva come questa, la ripetizione di movimenti in un breve lasso di tempo richiede un allenamento specifico per la stabilità delle articolazioni delle spalle, la flessibilità delle articolazioni delle caviglie o la forza muscolare per eseguire il salto. Lavorare su ognuno di questi elementi richiede conoscenze avanzate da parte dei professionisti dello sport che desiderano indirizzare la propria carriera verso la Preparazione Fisica in questo Sport.

Per questo motivo, TECH offre questo Corso Universitario di 6 settimane, in cui gli studenti potranno ottenere le conoscenze più esaustive su tutti gli elementi necessari per poter iniziare ad allenarsi nelle categorie inferiori, sulle capacità fisiche o sulla teoria dello stress e della supercompensazione. Un programma che sarà molto più interessante grazie alle risorse didattiche multimediali (video riassuntivi, video in evidenza), alle quali lo studente potrà accedere in qualsiasi momento della giornata, da un dispositivo elettronico dotato di connessione internet.

Inoltre, questo materiale didattico gli permetterà di ampliare le proprie conoscenze sull'allenamento specifico del salto, sui carichi di allenamento e sulla periodizzazione delle sessioni. Un processo di apprendimento completo che, tuttavia, non richiede lunghe ore di studio. Grazie al sistema Relearning, gli studenti potranno consolidare i concetti chiave visualizzati durante il percorso accademico.

Questo istituto offre quindi una magnifica opportunità di progredire in una disciplina sportiva che attira milioni di persone e richiede professionisti sempre più preparati. Un'opzione ideale per poter coniugare le responsabilità più impegnative con una specializzazione di prima categoria.

Questo **Corso Universitario in Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Educazione Fisica e Pallavolo Professionistica
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni tecniche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale 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 mobile dotato di connessione a internet



L'ampia biblioteca di risorse multimediali è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7"

“

Puoi anche approfondire i diversi metodi esistenti per lavorare sui carichi di allenamento degli atleti di pallavolo”

Eccelli in uno sport che richiede professionisti per lavorare correttamente sulla preparazione fisica delle squadre.

Rafforza le tue capacità di progettare sessioni di allenamento fisico al massimo livello di competizione.

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti 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.



02 Obiettivi

Al termine delle 150 ore di lezione, gli studenti di questo Corso Universitario avranno raggiunto le competenze necessarie per poter elaborare un piano di preparazione fisica completo per una squadra di pallavolo. Per raggiungere questo obiettivo, TECH fornisce un programma di studio con una prospettiva teorico-pratica, che ti permetterà di ottenere un solido apprendimento che ti sarà molto utile nel tuo lavoro quotidiano di professionista della pallavolo.



“

Gli scenari video simulati di situazioni di allenamento saranno molto utili per la tua pratica quotidiana di professionista nel mondo della pallavolo”



Obiettivi generali

- Pianificare l'allenamento specifico per il pieno sviluppo del giocatore di pallavolo
- Strutturare sessioni di allenamento generale per raggiungere gli obiettivi della squadra
- Applicare strategie di recupero adeguate alle esigenze dell'atleta
- Valutare e sviluppare le capacità del giocatore per portarlo al suo massimo potenziale
- Gestire l'area di allenamento in una squadra di alto livello
- Sviluppare la corretta preparazione fisica di un giocatore





Obiettivi specifici

- ◆ Acquisire un apprendimento avanzato delle teorie dello stress e della loro applicazione nella pallavolo
- ◆ Analizzare le capacità fisiche di flessibilità, forza, resistenza, velocità e le loro manifestazioni
- ◆ Progettare l'allenamento fisico per le squadre di pallavolo
- ◆ Conoscere gli elementi essenziali nella pianificazione dell'allenamento fisico



Informati quando vuoi, dal tuo computer con connessione internet, sulla teoria dello stress e la sua applicazione nella pallavolo”

03

Struttura e contenuti

Questa qualifica universitaria è costituita da un piano di studi pensato per offrire agli studenti le conoscenze più avanzate ed esaustive sulla condizione fisica e sulla preparazione nella pallavolo professionale. In modo dinamico, gli studenti apprenderanno la pianificazione dell'allenamento nelle categorie inferiori, le metodologie più efficaci per lavorare sulla flessibilità, la forza e la resistenza, nonché le tecniche specifiche di questo sport, come il salto. Un'ampia gamma di contenuti che possono essere integrati con le letture specializzate disponibili nella vasta biblioteca di risorse didattiche.



“

*Un programma che ti darà le chiavi
della preparazione fisica dalle categorie
inferiori fino all'élite della pallavolo”*

Modulo 1. Condizione e preparazione fisica

- 1.1. Categorie inferiori e abilità motorie
 - 1.1.1. Importanza della preparazione fisica nelle categorie inferiori
 - 1.1.2. L'allenamento delle abilità motorie
 - 1.1.3. Dalle capacità motorie alle abilità fisiche
 - 1.1.4. Pianificazione nelle categorie inferiori
- 1.2. Legge della soglia
 - 1.2.1. Definizione
 - 1.2.2. Come influisce sugli allenamenti?
 - 1.2.3. Evoluzione dell'organismo in allenamento
 - 1.2.4. Applicazione nella pallavolo
- 1.3. Teorie dello stress
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Lo stress come processo fisiologico
 - 1.3.4. Tipi di stress
 - 1.3.5. Applicazione nella pallavolo
- 1.4. Principio della supercompensazione
 - 1.4.1. Definizione
 - 1.4.2. Fasi
 - 1.4.3. Fattori determinanti
 - 1.4.4. Applicazione nella pallavolo
- 1.5. Capacità fisiche
 - 1.5.1. Cosa sono?
 - 1.5.2. Flessibilità
 - 1.5.3. La forza e le sue manifestazioni
 - 1.5.4. Resistenza e le sue manifestazioni
 - 1.5.5. Velocità e le sue manifestazioni
- 1.6. Allenamento specifico per i salti
 - 1.6.1. Caratteristiche tecniche del salto nella pallavolo
 - 1.6.2. Influenza di una corretta tecnica di salto sul gioco
 - 1.6.3. Importanza di una tecnica corretta sulla salute
 - 1.6.4. Progettazione di un piano di allenamento per il salto





- 1.7. Progettazione di un piano di allenamento
 - 1.7.1. Importanza di una corretta pianificazione
 - 1.7.2. Criteri e obiettivi della pianificazione
 - 1.7.3. Struttura dell'allenamento
 - 1.7.4. Modelli: Precursori, tradizionali e contemporanei
- 1.8. Periodizzazione dell'allenamento
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Unità di pianificazione
 - 1.8.3. Modelli di pianificazione
 - 1.8.4. Esigenze specifiche
- 1.9. Carico di allenamento
 - 1.9.1. Definizione
 - 1.9.2. Distribuzione del carico
 - 1.9.3. Metodo parallelo-complesso
 - 1.9.4. Metodo sequenziale-contiguo
- 1.10. Recupero e riposo
 - 1.10.1. Definizione
 - 1.10.2. Importanza della fase di recupero
 - 1.10.3. Esempi di esercizi
 - 1.10.4. Il *feedback* come obiettivo finale

“

Questo programma ti porterà a preparare un piano di allenamento specifico per migliorare la tecnica di salto dei tuoi giocatori di pallavolo”

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”

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.



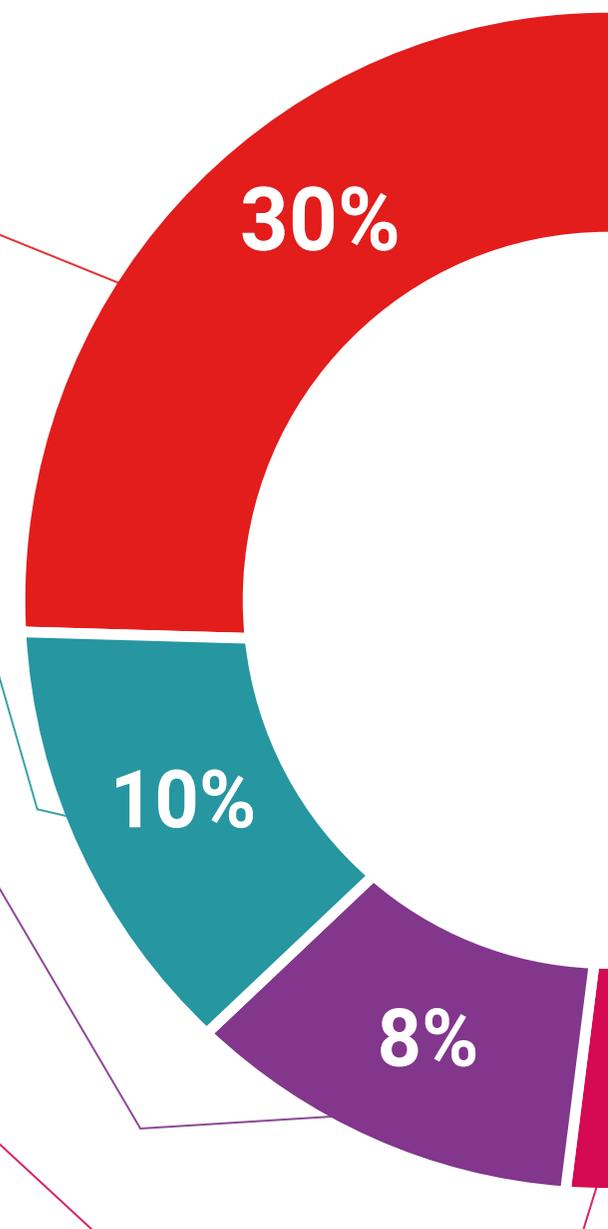
Pratiche di competenze e competenze

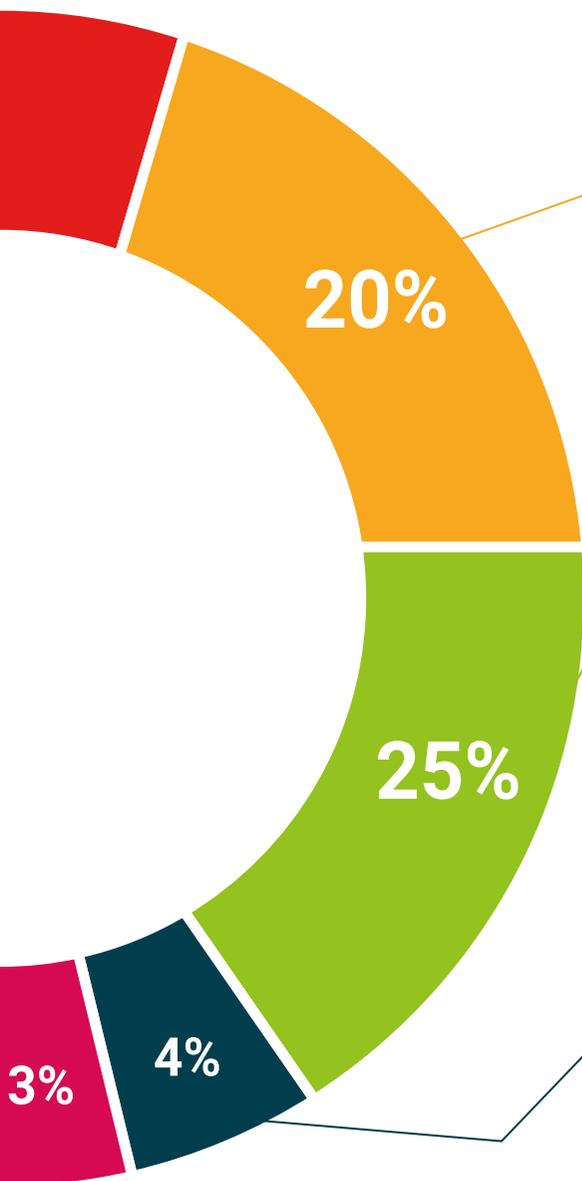
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



05 Titolo

Il Corso Universitario in Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica 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 nella Pallavolo Professionistica** 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 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 nella Pallavolo Professionistica**

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 lingu

tech università
tecnologica

Corso Universitario

Preparazione Fisica nella
Pallavolo Professionistica

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

Corso Universitario

Preparazione Fisica nella Pallavolo Professionistica

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica