

Corso Universitario

Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione



Corso Universitario

Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditemento: 6 ECTS
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtitude.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/pianificazione-allenamento-diverse-fasi-preparazione

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

Nel processo di sviluppo di un atleta è fondamentale la presenza di un professionista qualificato che scelga il piano di allenamento più adatto alle sue caratteristiche e ai suoi obiettivi agonistici. Un compito che richiede una conoscenza approfondita dei modelli di Pianificazione, della distribuzione del carico e del controllo. TECH ha progettato questo corso accademico di 6 settimane che permetterà agli studenti di approfondire la preparazione di successo di allenamenti nelle diverse fasi. Tutto questo, attraverso un programma rivolto ai professionisti che desiderano concentrarsi e rilanciare la propria carriera nel mondo della Pallamano e per il quale avranno a disposizione un programma avanzato preparato dai migliori giocatori di questa disciplina.





“

Una qualifica universitaria che ti permetterà di migliorare la Pianificazione dell'allenamento a diversi livelli di Preparazione della Pallamano"

Una corretta Pianificazione degli allenamenti evita l'improvvisazione, assicura una progressione continua degli atleti e mantiene la loro forma fisica ottimale per tutta la durata della competizione. Questa organizzazione deve a sua volta essere adattata alle fasi di allenamento, il che richiede una completa padronanza dei diversi modelli di allenamento esistenti, dei loro vantaggi e della loro idoneità a seconda del periodo della stagione e degli obiettivi prefissati.

Il professionista che desidera sviluppare la propria carriera nel mondo della Pallamano deve avere una chiara padronanza in questo campo e per una corretta applicazione nelle proprie squadre. Questo Corso Universitario è stato sviluppato da un personale docente composto i migliori atleti d'élite di questa disciplina.

Un programma dinamico e ricco di materiale didattico basato su video riassuntivi, video di approfondimento, letture supplementari e casi di studio che porterà gli studenti ad acquisire un apprendimento intenso e coinvolgente. Lo studente approfondirà quindi il modello ATR, il macrociclo integrato, la microstrutturazione o la periodizzazione tattica, nonché la periodizzazione e gli strumenti utilizzati per il controllo del carico.

Grazie al metodo *Relearning*, gli studenti avanzano naturalmente nel programma, consolidando i nuovi concetti affrontati e rinunciando così alle lunghe ore di studio e di memorizzazione tipiche di altri sistemi di insegnamento.

Si tratta di un'opportunità eccezionale per i professionisti di progredire in questo sport attraverso una qualifica universitaria a cui possono accedere facilmente, quando e dove vogliono. Tutto ciò che serve è un dispositivo digitale con una connessione a internet per visualizzare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti presenti sulla piattaforma virtuale. Un'opzione accademica senza precedenti offerta solo da TECH, la più grande università digitale del mondo.

Questo **Corso Universitario in Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione** 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 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 portatile provvisto di connessione a internet



Fai passi decisi verso le tue aspirazioni professionali nella Pallamano grazie a questa specializzazione universitaria 100% online"

“

Un'opzione accademica che ti guiderà in modo dinamico attraverso i progressi del modello ATR di allenamento della Pallamano"

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.

Approfondisci, quando vuoi, il tema del sovrallenamento e le sue conseguenze per gli sportivi.

Iscriviti subito a un Corso Universitario che non richiederà lunghe giornate di studio grazie al sistema Relearning.



02

Obiettivi

Il piano di studi di questo corso universitario è stato progettato per offrire, in 150 ore di insegnamento, le informazioni più avanzate e aggiornate sulla Pianificazione dell'allenamento nelle diverse fasi della Preparazione. Per raggiungere questo obiettivo, agli studenti viene fornito un programma con un focus teorico-pratico, integrato da simulazioni di casi di studio che avvicinano lo studente alle metodologie applicabili alla sua squadra.



“

Sarai in grado di migliorare le prestazioni sportive delle tue squadre di Pallamano in diverse fasi grazie alla visione globale di questo corso universitario"



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

- ♦ Comprendere a fondo le caratteristiche del periodo di transizione e di competizione
- ♦ Analizzare la programmazione degli obiettivi formativi e degli obiettivi competitivi
- ♦ Studiare i diversi modelli di pianificazione della formazione e analizzare i pro e i contro di ciascuno di essi
- ♦ Approfondire il controllo del carico per la regolazione e l'individualizzazione dello stesso

“

Analizza i vantaggi e gli svantaggi dei diversi modelli di Pianificazione dell'allenamento e incorpora quello migliore per la tua squadra"

03

Struttura e contenuti

Gli studenti di questo corso avranno a disposizione strumenti didattici di prim'ordine, dove TECH ha utilizzato le più recenti tecnologie applicate all'insegnamento. Potrai imparare molto meglio l'organizzazione delle strutture e dei modelli di allenamento o le caratteristiche principali del periodo di transizione e di competizione che dividono la stagione in sottofasi. Tutto questo, oltre a un programma avanzato, disponibile 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.



“

Un'opzione accademica con materiale didattico multimediale all'interno del quale sono state utilizzate le più recenti tecnologie applicate all'insegnamento universitario”

Modulo 1. Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione

- 1.1. Organizzazione delle strutture di allenamento
 - 1.1.1. La sessione di allenamento
 - 1.1.2. Microcicli
 - 1.1.3. Macro cicli
- 1.2. Caratteristiche del periodo transitorio
 - 1.2.1. Il precampionato
 - 1.2.2. Distribuzione del carico
 - 1.2.3. Tipi di pianificazione
- 1.3. Caratteristiche del periodo competitivo
 - 1.3.1. Il campionato
 - 1.3.2. Distribuzione del carico
 - 1.3.3. Impostazioni contestuali
- 1.4. Programmazione di obiettivi agonistici o formativi
 - 1.4.1. Caratteristiche dei giocatori e la gara
 - 1.4.2. Distribuzione del carico e dei contenuti
 - 1.4.3. La realtà competitiva
- 1.5. Modelli di pianificazione alimentare
 - 1.5.1. Principi di allenamento sportivo
 - 1.5.2. Scelta del modello
 - 1.5.3. Ibridazione dei modelli
- 1.6. Modello ATR
 - 1.6.1. Periodo di accumulo
 - 1.6.2. Periodo di trasformazione
 - 1.6.3. Periodo di realizzazione





- 1.7. Modello macrociclo integrato
 - 1.7.1. Fase generale
 - 1.7.2. Fase specifica
 - 1.7.3. Fase di mantenimento
- 1.8. Modello di microstruttura
 - 1.8.1. Contenuti generali
 - 1.8.2. Contenuti mirati
 - 1.8.3. Contenuti speciali e competitivi
- 1.9. Modello di periodicità tattica
 - 1.9.1. Il morfociclo standard
 - 1.9.2. Dinamica di funzionamento
 - 1.9.3. Dinamiche di Recupero
- 1.10. Controllo del carico
 - 1.10.1. Strumenti di controllo
 - 1.10.2. Adattamento e personalizzazione
 - 1.10.3. Il sovrallenamento

“

*Grazie a questa qualifica universitaria
è possibile approfondire la
conoscenza del controllo del carico
sia in allenamento che in gara per la
regolazione e la personalizzazione"*

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.

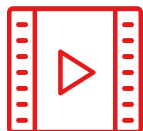
Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

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.



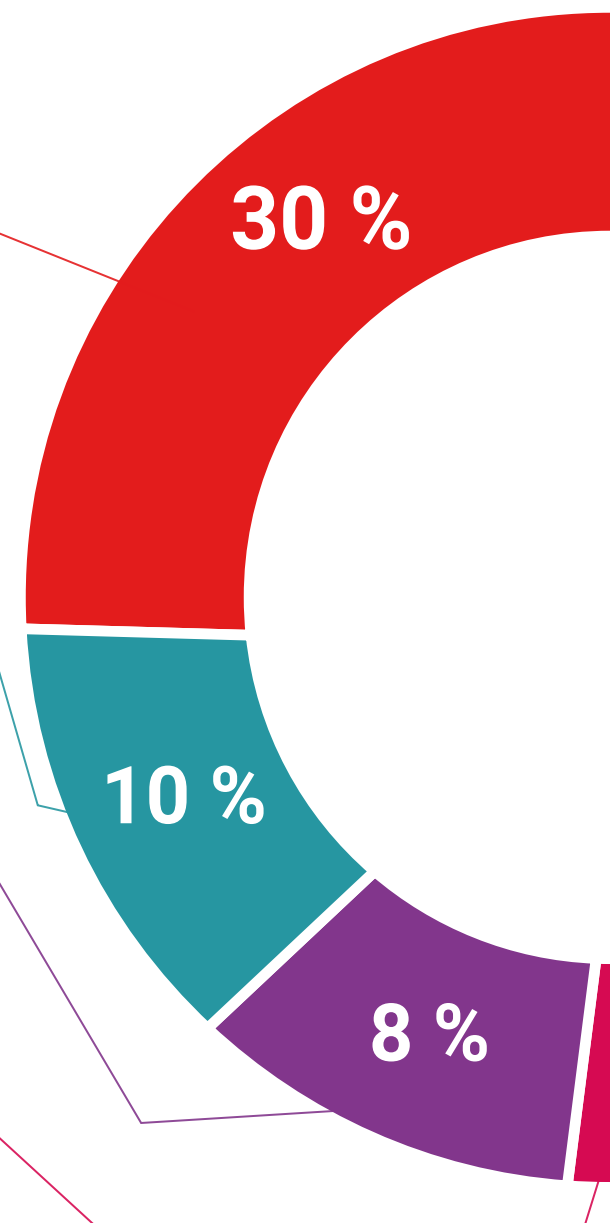
Pratiche di abilità e competenze

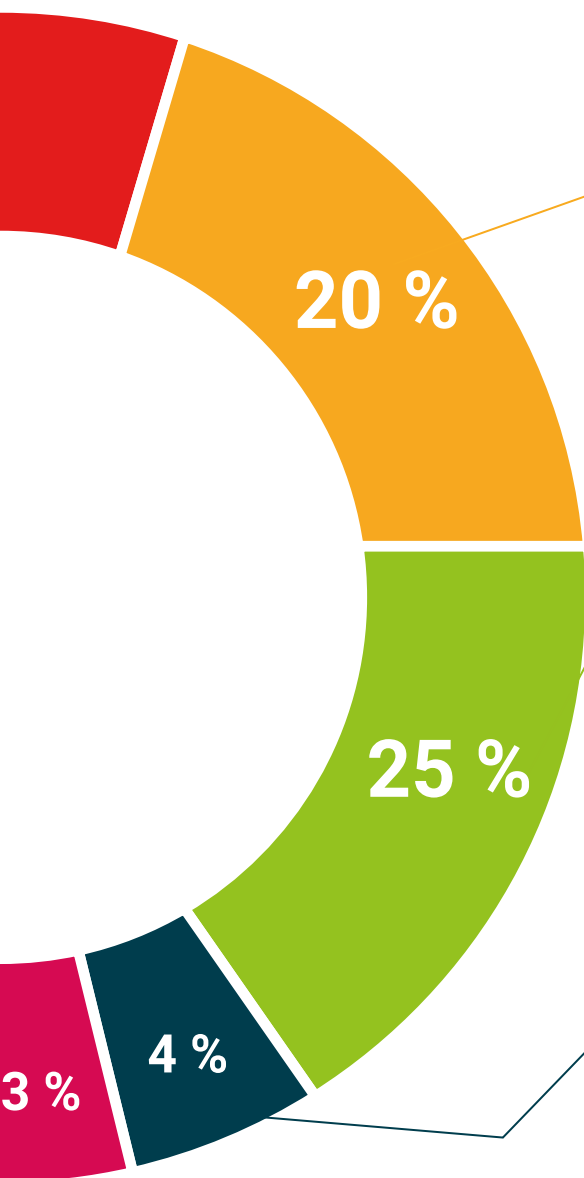
Realizzerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di Corso Universitario in Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

TECH Global University è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**





Corso Universitario
Pianificazione dell'Allenamento
nelle Diverse Fasi di Preparazione

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Pianificazione dell'Allenamento nelle Diverse Fasi di Preparazione

