Master Privato

Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

tech università tecnologica

Master Privato

Pallavolo Professionale

- Modalità: **online**
- Durata: **12 mesi**
- Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- Orario: **a tua scelta**
- Esami: **online**

Accesso al sito web: **www.techtitute.com/it/scienze-motorie/master/master-pallavolo-professionale**

Indice

01 Presentazione — pag. 4

02 Obiettivi — pag. 8

03 Competenze — pag. 14

04 Direzione del corso — pag. 18

05 Struttura e contenuti — pag. 22

06 Metodologia — pag. 34

07 Titolo — pag. 42

01

Presentazione

Lo sport professionistico è molto di più di una tecnica corretta e di uno sviluppo strategico sul campo. La tattica, la prestazione fisica basata su un'alimentazione corretta e l'uso di nuove tecnologie per l'analisi del gioco, molteplici strumenti che costituiscono l'élite sportiva e che sono in piena espansione nelle diverse modalità della Pallavolo Professionale, sono ormai predominanti. TECH ha creato questa proposta che permetterà agli studenti di acquisire un apprendimento di primo livello su tutti gli elementi tattici, psicologici, di gestione della squadra e di preparazione fisica, in modo da poter raggiungere posizioni di massima responsabilità nelle alte competizioni. Il tutto in un formato 100% online e con un'equipe didattica composta da specialisti e giocatori internazionali di questo sport.

Grazie a questo Master Privato 100% online potrai sviluppare la tua carriera professionale nella pallavolo ad alto livello"

Una delle massime aspirazioni di ogni allenatore o professionista immerso in una squadra di pallavolo di alto livello è quella di ottenere il massimo successo sportivo, sia nelle competizioni nazionali, internazionali o mondiali. Il livello della domanda è elevato e quindi le strategie tradizionali non sono più valide e vengono incorporate nuove tecnologie per migliorare le prestazioni.

È essenziale che ci sia un'ampia conoscenza delle tattiche, degli strumenti digitali per l'analisi del gioco o dell'applicazione dell'alimentazione più appropriata per ogni giocatore. Per questo motivo, è stata creata questa qualifica, che risponde alle attuali esigenze di tutti coloro che desiderano orientare la propria carriera verso la Pallavolo Professionale.

Un Master Privato che riunisce i migliori specialisti e giocatori internazionali che contribuiscono con la loro esperienza nell'élite di questo sport. Gli studenti non solo otterranno un approccio teorico, ma saranno anche in grado di analizzare nel dettaglio tutti i punti per il corretto sviluppo dell'atleta, dalla sua preparazione fisica e nutrizionale a quella psicologica.

Senza dubbio uno degli elementi di forza di questa qualifica è l'applicazione della tecnologia alle funzioni dell'allenatore e del preparatore fisico. Questi strumenti sono diventati indispensabili per ottenere risultati differenziati in condizioni di elevata concorrenza.

Il tutto, inoltre, con numerose risorse didattiche (video riassuntivi, video *In Focus*, letture, casi di studio, ecc.), che faciliteranno il processo di apprendimento e renderanno la visualizzazione di tutti i contenuti molto più interessante. Grazie al sistema **Relearning** utilizzato da TECH, lo studente non dovrà investire una grande quantità di ore di studio, poiché acquisirà i nuovi concetti in modo molto più semplice. Una qualifica universitaria all'avanguardia dal punto di vista accademico.

Questo **Master Privato in Pallavolo Professionale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Sviluppo di casi di studio presentati da esperti nel campo dell'Educazione Fisica e della Pallavolo Professionale
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle 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, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet

Raggiungi l'élite della Pallavolo grazie all'eccellente equipe di professionisti di alto livello che insegnano in questa qualifica"

Migliora le prestazioni dei tuoi giocatori grazie all'alimentazione sportiva più avanzata che troverai in questo programma"

Grazie a questo programma avrai a disposizione tutti gli strumenti necessari per progettare le tattiche migliori per le tue partite.

Fornirai ai club professionistici i più recenti progressi nell'analisi dei dati dei giocatori attraverso le nuove tecnologie.

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni 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

L'obiettivo di questo Master Privato è offrire agli allenatori e ai professionisti dello sport tutti gli elementi necessari per poter progredire e migliorare nelle loro funzioni di gestione tecnica e preparazione fisica. TECH fornisce numerosi materiali didattici, tra cui casi di studio che forniscono una visione molto più diretta e pratica del lavoro sul campo con i giocatori in allenamento e in partita.

Grazie a TECH potrai fare un enorme passo avanti nella pianificazione delle sessioni di allenamento della tua squadra. Iscriviti subito"

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

Modulo 1. Tecnica individuale

- Approfondire i diversi fondamenti tecnici della pallavolo
- Approfondire i metodi di allenamento della pallavolo
- Spiegare le diverse tecniche e gli errori più frequenti nelle competizioni di alto livello
- Descrivere le strategie per allenare l'alzata della palla la ricezione, il palleggio, il bagher, il blocco, la schiacciata e la battuta

Modulo 2. Tattica

- Affrontare i sistemi di gioco utilizzati nella pallavolo e i metodi di allenamento
- Approfondire le tattiche di servizio, ricezione e attacco e la loro pratica in campo
- Approfondire i complessi strategici e il loro allenamento nella pallavolo
- Spiegare le diverse possibilità di scelta del sistema di gioco in funzione della tecnica dell'avversario

Modulo 3. Gestione della squadra

- Approfondire la pianificazione dettagliata degli allenamenti
- Descrivere le diverse fasi di apprendimento del giocatore
- Stabilire i principi di organizzazione della squadra
- Analizzare i fattori di comunicazione e migliorare la comprensione tra l'allenatore e i giocatori della squadra di pallavolo

Modulo 4. Altre modalità

- Spiegare le differenze tra Volley Volley e Sitting Volley
- Approfondire la preparazione fisica specifica per ogni tipo di Pallavolo
- Conoscere le regole specifiche del Beach volley e del Sitting Volley
- Analizzare le tecniche psicologiche più efficaci per il giocatore che pratica i diversi tipi di pallavolo

Modulo 5. Tecnologia nella pallavolo

- Conoscere i sistemi tecnologici esistenti per l'estrazione di dati sulla tecnica e sul gioco di ogni giocatore
- Saper effettuare un'analisi esaustiva dei dati estratti, e migliorare così le prestazioni del giocatore e della squadra
- Approfondire come utilizzare il video come strumento di analisi e miglioramento del gioco
- Indicare la corretta presentazione in uno studio dei risultati efficacemente attraverso le nuove tecnologie

Modulo 6. Strutture delle squadre, organizzazione e regole

- Ottenere una panoramica completa delle regole della pallavolo
- Conoscere la struttura delle competizioni nazionali
- Comprendere a fondo la struttura delle competizioni internazionali
- Identificare le funzioni di preparatori fisici, team manager e fisioterapisti in un club di pallavolo

Modulo 7. Psicologia dello sport

- Approfondire le strategie di motivazione più efficaci in una squadra sportiva
- Approfondire la gestione delle emozioni dei giocatori
- Comprendere il ruolo di leadership di una squadra di pallavolo
- Conoscere le dinamiche di squadra per metterle in pratica

Modulo 8. Condizione e preparazione fisica

- 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

Modulo 9. Biomeccanica e lesioni

- Capire cosa succede nel corpo dell'atleta in ogni singolo movimento che esegue
- Conoscere le tecniche di trattamento degli infortuni
- Approfondire le strategie da utilizzare nelle squadre di pallavolo per prevenire gli infortuni
- Approfondire gli ultimi progressi della biomeccanica e la loro applicazione alla pallavolo

Modulo 10. Nutrizione sportiva

- Conoscere gli ultimi sviluppi della nutrizione sportiva
- Comprendere l'importanza del processo di recupero post-partita
- Stabilire le linee guida nutrizionali appropriate prima, durante e dopo la partita
- Scoprire il fabbisogno di micronutrienti e macronutrienti di un giocatore di pallavolo I

Migliora la tecnica dei tuoi giocatori di pallavolo grazie ai numerosi esempi visivi forniti da questa qualifica"

03

Competenze

Il professionista dello sport non deve solo padroneggiare i concetti tecnici e tattici dello sport, ma deve anche possedere altre abilità e competenze che portano le squadre al successo. TECH ha creato una qualifica che migliora le capacità di leadership, comunicazione e analisi dei futuri allenatori ai massimi livelli della Pallavolo. Per raggiungere questi obiettivi, potrai anche contare sul supporto di rinomati professionisti del mondo dello sport, che ti guideranno per raggiungere i tuoi obiettivi con garanzie.

Migliorerai le tue capacità di leadership e di comunicazione con il resto del personale grazie a questa opzione accademica"

Competenze generali

- Padroneggiare gli strumenti tecnologici necessari per poter analizzare gli allenamenti e le partite delle squadre
- Progettare e pianificare sessioni di allenamento ad alta competizione
- Pianificare in modo adeguato la durata e il numero delle sessioni di allenamento in funzione della competizione
- Pianificare un'alimentazione ottimale per l'atleta
- Analizzare e interpretare dati statistici e video
- Comprendere gli effetti positivi di una corretta applicazione della psicologia nello sport
- Pianificare correttamente il recupero dell'atleta dopo il carico e/o l'infortunio
- Organizzare esercizi per lo sviluppo tecnico e tattico del giocatore
- Ottenere una visione globale degli obiettivi fissati dal club e trasferirli correttamente alla squadra
- Raggiungere il successo sportivo professionale con la più completa padronanza di tutti gli elementi che gli elementi coinvolti nella pallavolo

Competenze specifiche

- Migliorare le capacità di comunicazione con lo *Staff* di una squadra di pallavolo
- Migliorare la scelta della strategia per ogni partita in funzione dell'avversario
- Migliorare la capacità di gestire il beach volley e le modalità di impostazione della pallavolo
- Utilizzare l'analisi qualitativa e qualitativa basata sulla visione di video
- Comprendere le funzioni specifiche degli *Scoutman* e del fisioterapista
- Eseguire l'analisi biomeccanica di ogni giocatore nelle diverse fasi di gioco
- Promuovere il dialogo con la squadra e il processo decisionale appropriato in ogni momento della stagione
- Conoscere l'importanza dell'adattamento nutrizionale in relazione agli infortuni subiti dagli atleti
- Specializzarsi per individuare gli errori tecnici e tattici nelle sessioni di allenamento
- Stabilire strategie per motivare i giocatori
- Sviluppare le capacità relazionali del giocatore di pallavolo

Disporrai di pillole multimediali, letture essenziali e casi di studio che saranno accessibili 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana"

04

Direzione del corso

TECH ha riunito in questa qualifica un direttivo e un personale docente esperto nel mondo della Pallavolo professionale. La sua esperienza sia in campo che in panchina consentirà allo studente di acquisire un'esperienza di apprendimento di prim'ordine in questo sport. A questo si aggiunge un personale docente con un background nei campi della Psicologia, dell'Alimentazione e della gestione di gruppi. Grazie alla loro vicinanza, gli studenti risolveranno qualsiasi dubbio sui contenuti di questo programma durante i 12 mesi di durata.

TECH ha riunito in questa qualifica professionisti di levatura internazionale del mondo della pallavolo"

Direzione

Dott.ssa Tabeayo Martínez, Nerea

- Giocatrice del Voley Murcia
- Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso la Facoltà di Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport dell'UCAM - Università Cattolica di San Antonio di Murcia
- Allenatrice di Pallavolo livello 1

Personale docente

Dott.ssa Rey López, Raquel

- Allenatrice di Pallavolo
- Allenatrice di CV Zalaeta
- Allenatrice di CV CAlasancias
- Laurea in Amministrazione e Direzione Aziendale presso l'Università della Coruña
- Allenatrice di Pallavolo livello 1

Dott.ssa Campos Blanc, María Fernanda

- Giocatrice di beach volley presso Voley Murcia
- Laurea in Terapia Fisica conseguita presso l'Università Autonoma di Guadalajara
- Master in Fisioterapia Sportiva presso il UCAM - Cattolica di Murcia

Dott.ssa Romero Lobeiras, María

- Nutrizionista
- Giocatrice di pallavolo CV Zalaeta
- Giocatrice di pallavolo di CV Calasancias
- Ciclo di Dietetica e Nutrizione presso il Liceo La Paz

05

Struttura e contenuti

Il piano di studi di questo Master Privato è stato progettato per offrire ai professionisti la conoscenza più avanzata delle tecniche di posizionamento e di blocco più efficaci, delle tattiche di disposizione dei giocatori e delle strategie offensive nel mondo della pallavolo di alto livello. Un intero programma progettato da veri esperti e da sportivi d'élite che illustra per 12 mesi le migliori risorse sportive, nutrizionali e tecnologiche per poter diventare un giocatore di Pallavolo professionista. Grazie alla biblioteca multimediale, gli studenti potranno approfondire le informazioni fornite in questo programma di primo livello in modo interessante.

Un piano di studi progettato per aiutarti a raggiungere un alto livello di competenza nel mondo della Pallavolo Professionale. Iscriviti subito"

Modulo 1. Tecnica individuale

1.1. Che cos'è la tecnica?
- 1.1.1. Definizione di tecnica

1.2. Importanza in relazione ad altri sport
- 1.2.1. Sviluppo dell'atleta
- 1.2.2. Come allenarlo?
- 1.2.3. Importanza nel gioco e nella salute di una tecnica corretta
- 1.2.4. Sviluppo delle abilità fisiche
- 1.2.5. Applicazioni nella lettura del gioco
- 1.2.6. Aspetti fondamentali della salute dell'atleta
- 1.2.7. L'impatto della tecnica individuale sul gioco di squadra

1.3. Servizio
- 1.3.1. Che cos'è?
- 1.3.2. Tipi di servizio
- 1.3.3. Fasi del servizio
- 1.3.4. Come allenarlo?

1.4. Blocco
- 1.4.1. Che cos'è?
- 1.4.2. Tronco superiore
- 1.4.3. Tronco inferiore
- 1.4.4. Come allenarlo?

1.5. Attacco
- 1.5.1. Che cos'è?
- 1.5.2. Tipi di attacco
- 1.5.3. Fase d'attacco
- 1.5.4. Come allenarlo?

1.6. Ricezione
- 1.6.1. Che cos'è?
- 1.6.2. Pre-lettura
- 1.6.3. Posizione del corpo
- 1.6.4. Come allenarla

1.7. Difesa
- 1.7.1. Che cos'è?
- 1.7.2. Pre-lettura
- 1.7.3. Posizione del corpo
- 1.7.4. Come allenarla?

1.8. Alzata della palla
- 1.8.1. Che cos'è?
- 1.8.2. Tipi di alzata
- 1.8.3. Importanza nel gioco
- 1.8.4. Come allenarla

1.9. Bagher
- 1.9.1. Che cos'è?
- 1.9.2. Posizione del corpo
- 1.9.3. Applicazioni
- 1.9.4. Come allenarlo?

1.10. Palleggio
- 1.10.1. Che cos'è?
- 1.10.2. Posizione del corpo
- 1.10.3. Applicazioni
- 1.10.4. Come allenarlo?

Modulo 2. Tattica

2.1. Concetto di tattica e sistemi di gioco
- 2.1.1. Che cos'è?
- 2.1.2. Sistemi di gioco
- 2.1.3. Importanza
- 2.1.4. Come allenarlo?

2.2. Disposizione e specializzazione dei giocatori
- 2.2.1. Ruoli di gioco
- 2.2.2. Specializzazione funzionale
- 2.2.3. Specializzazione posizionale
- 2.2.4. Universalità vs Specializzazione

2.3. Tattica del servizio
- 2.3.1. Tipi di servizio
- 2.3.2. Obiettivo
- 2.3.3. Selezione del servizio
- 2.3.4. Come allenarlo?

2.4. Tattica di ricezione
- 2.4.1. Varianti tattiche
- 2.4.2. Obiettivo
- 2.4.3. Selezione tattica
- 2.4.4. Come allenarla?

2.5. Tattica offensiva
- 2.5.1. Tipi di attacco
- 2.5.2. Obiettivo
- 2.5.3. Selezione dell'attacco
- 2.5.4. Come allenarla

2.6. Tattica difensiva
- 2.6.1. Varianti tattiche
- 2.6.2. Obiettivo
- 2.6.3. Selezione tattica
- 2.6.4. Come allenarla?

2.7. Tattica del muro
- 2.7.1. Tipologie di muro
- 2.7.2. Obiettivo: tattica offensiva o difensiva
- 2.7.3. Selezione
- 2.7.4. Come allenarlo?

2.8. Fasi del gioco
- 2.8.1. Cosa sono?
- 2.8.2. Fase offensiva
- 2.8.3. Fase difensiva
- 2.8.4. Come allenarli?

2.9. Sistemi strategici (K0, K1, K2, ecc.)
- 2.9.1. Cosa sono i sistemi strategici?
- 2.9.2. K0, K1 e K2
- 2.9.3. K3 e K4
- 2.9.4. Come allenarli?

2.10. Scelta del sistema di gioco
- 2.10.1. Capacità tecnica
- 2.10.2. Condizioni fisiche e antropometriche
- 2.10.3. Tattica dell'avversario
- 2.10.4. Agenti esterni e tipo di competizione

Modulo 3. Gestione della squadra

3.1. Obiettivi della pianificazione
- 3.1.1. Chi definisce gli obiettivi?
- 3.1.2. Progresso
- 3.1.3. Evitare l'improvvisazione
- 3.1.4. Fase di sviluppo o di manutenzione

3.2. Criteri di pianificazione
- 3.2.1. Da dove si parte?
- 3.2.2. Mezzi disponibili
- 3.2.3. Calendario
- 3.2.4. Distribuzione del carico

3.3. Modelli di pianificazione sportiva
- 3.3.1. Che cos'è?
- 3.3.2. Modello convenzionale
- 3.3.3. Modello ATR
- 3.3.4. Comparazione e selezione

3.4. Unità di pianificazione
- 3.4.1. Cosa sono?
- 3.4.2. Macrociclo
- 3.4.3. Mesociclo
- 3.4.4. Microciclo

3.5. Fasi di apprendimento del giocatore
- 3.5.1. Cosa sono?
- 3.5.2. Fase cognitiva
- 3.5.3. Fase associativa
- 3.5.4. Fase autonoma

3.6. Principi di organizzazione
- 3.6.1. Principi di specificità e di globalità
- 3.6.2. Pratica a blocchi o casuale
- 3.6.3. Pratica costante o variabile
- 3.6.4. Pratica di massa o distribuita

3.7. Direzione della squadra
- 3.7.1. In cosa consiste e come deve essere gestita una squadra?
- 3.7.2. Analisi preliminare
- 3.7.3. Definire la strategia
- 3.7.4. Evoluzione e apprendimento costante

3.8. Comunicazione
- 3.8.1. Importanza di una corretta comunicazione
- 3.8.2. Comunicazione durante gli allenamenti
- 3.8.3. Comunicazione nelle fasi di gioco
- 3.8.4. Comunicazione nei tempi morti

3.9. Pianificazione dell'allenamento: come pianificare e organizzare l'allenamento in modo efficace
- 3.9.1. Obiettivo specifico e globale
- 3.9.2. Variabili da prendere in considerazione
- 3.9.3. Principi delle sessioni
- 3.9.4. Ripartizione dei tempi

3.10. Valutazione delle prestazioni: come valutare le prestazioni della squadra e dei singoli giocatori
- 3.10.1. Test fisici
- 3.10.2. Analisi statistica
- 3.10.3. Visualizzazione di partite e allenamenti
- 3.10.4. Comunicazione

Modulo 4. Altre modalità

4.1. *Beach* volley
- 4.1.1. Che cos'è?
- 4.1.2. Regole e caratteristiche
- 4.1.3. Concorsi
- 4.1.4. Evoluzione storica

4.2. Tecnica nel *Beach* volley
- 4.2.1. Differenze con la pallavolo
- 4.2.2. Tecniche offensive
- 4.2.3. Tecniche difensive
- 4.2.4. Come allenarli?

4.3. Tecnica nel *Beach* volley
- 4.3.1. Differenze con la pallavolo
- 4.3.2. Fase offensiva
- 4.3.3. Fase difensiva
- 4.3.4. Come allenarla

4.4. Preparazione fisica nel *Beach* volley
- 4.4.1. Differenze con la pallavolo
- 4.4.2. Periodizzazione
- 4.4.3. Piano di allenamento
- 4.4.4. Esempi

4.5. Psicologia nel *Beach* Volley
- 4.5.1. Differenze con la pallavolo
- 4.5.2. Benefici
- 4.5.3. Tecniche di motivazione
- 4.5.4. Competenze

4.6. *Sitting Volley*
- 4.6.1. Che cos'è?
- 4.6.2. Regole e caratteristiche
- 4.6.3. Concorsi
- 4.6.4. Evoluzione storica

4.7. Tecnica nel *Sitting Volley*
- 4.7.1. Differenze con la pallavolo
- 4.7.2. Tecniche offensive
- 4.7.3. Tecniche difensive
- 4.7.4. Come allenarli?

4.8. Tattica nel *Sitting Volley*
- 4.8.1. Differenze con la pallavolo
- 4.8.2. Fase offensiva
- 4.8.3. Fase difensiva
- 4.8.4. Come allenarli?

4.9. Preparazione fisica nel *Sitting Volley*
- 4.9.1. Differenze con la pallavolo
- 4.9.2. Periodizzazione
- 4.9.3. Piano di allenamento
- 4.9.4. Esempi

4.10. Psicologia nel *Sitting Volley*
- 4.10.1. Differenze con la pallavolo
- 4.10.2. Benefici dello sport paralimpico
- 4.10.3. Tecniche di motivazione
- 4.10.4. Competenze

Modulo 5. Tecnologia nella pallavolo

5.1. Utilizzo di video: come utilizzare il video come strumento di analisi e miglioramento del gioco
- 5.1.1. Perché è importante?
- 5.1.2. Obiettivi
- 5.1.3. Elementi di studio
- 5.1.4. Applicazione successiva all'analisi

5.2. Analisi tattica: come analizzare il gioco della squadra e dell'avversario
- 5.2.1. Perché è importante?
- 5.2.2. Obiettivi
- 5.2.3. Tattica avversaria
- 5.2.4. Tattica della nostra squadra

5.3. Analisi della tecnica individuale: come analizzare la tecnica individuale dei giocatori attraverso il video
- 5.3.1. Perché è importante?
- 5.3.2. Obiettivi
- 5.3.3. Applicazione successiva all'analisi
- 5.3.4. Supporto visivo dei dati statistici

5.4. Presentazione dei risultati: come presentare i risultati dell'analisi video in modo efficace
- 5.4.1. Selezione
- 5.4.2. Studio
- 5.4.3. Esposizione
- 5.4.4. Obiettivo

5.5. Applicazioni per l'analisi tecnica
- 5.5.1. Video Delay
- 5.5.2. Coach's eye
- 5.5.3. Huddle Technique
- 5.5.4. Kinovea

5.6. Applicazioni per l'analisi tattica
- 5.6.1. Coachnote
- 5.6.2. Settex
- 5.6.3. Data Volley
- 5.6.4. Volleyball Scout

5.7. Applicazioni per l'analisi fisica
- 5.7.1. My jump
- 5.7.2. Powerlift
- 5.7.3. Nordics
- 5.7.4. Dorsiflex

5.8. Scout nella pallavolo
- 5.8.1. Che cos'è?
- 5.8.2. Raccolta di informazioni
- 5.8.3. Analisi statistica
- 5.8.4. Applicazione delle informazioni

5.9. Analisi quantitativa: *Data*
- 5.9.1. Che cos'è?
- 5.9.2. Strumenti principali
- 5.9.3. Selezione dei dati
- 5.9.4. Applicazione successiva all'analisi

5.10. Analisi qualitativa: fogli di calcolo e video
- 5.10.1. Che cos'è?
- 5.10.2. Strumenti
- 5.10.3. Selezione dei dati
- 5.10.4. Applicazione successiva all'analisi

Modulo 6. Strutture delle squadre, organizzazione e regole

6.1. Regolamento della pallavolo
- 6.1.1. Filosofia del regolamento e dell'arbitro
- 6.1.2. Gioco
- 6.1.3. Arbitri, responsabilità e segnali
- 6.1.4. Diagrammi
- 6.1.5. Definizioni

6.2. Interpretazione delle regole: come interpretare e applicare le regole in situazioni specifiche durante il gioco
- 6.2.1. Importanza della conoscenza delle regole
- 6.2.2. Gestione dei time-out
- 6.2.3. Attenzione alla propria squadra e a quella avversaria
- 6.2.4. Situazioni complesse consentite dalle regole

6.3. Categorie di età
- 6.3.1. Minivolley
- 6.3.2. Pulcini
- 6.3.3. Cadetti e giovani
- 6.3.4. Senior

6.4. Concorsi internazionali

6.5. Competizioni internazionali
  6.5.1. Struttura FIVB
  6.5.2. Combinazioni internazionali
  6.5.3. Competizioni continentali
  6.5.4. Competizioni internazionali
6.6. Ruolo del formatore e degli assistenti
  6.6.1. Capacità in base alla categoria
  6.6.2. Gestione del gruppo
  6.6.3. Importanza della comunicazione interdipartimentale
  6.6.4. Tipi di formatori
6.7. Funzioni del preparatore fisico
  6.7.1. Che cos'è?
  6.7.2. Obiettivi individuali
  6.7.3. Funzioni collettive
  6.7.4. Alternative in assnza di obiettivi collettivi
6.8. Funzioni del *Team Manager*
  6.8.1. Che cos'è?
  6.8.2. Obiettivi individuali
  6.8.3. Funzioni collettive
  6.8.4. Alternative in loro assenza
6.9. Funzioni dello *Scoutman*
  6.9.1. Che cos'è?
  6.9.2. Obiettivi
  6.9.3. Funzioni
  6.9.4. Alternative in loro assenza
6.10. Ruolo del fisioterapista
  6.10.1. Che cos'è?
  6.10.2. Obiettivi
  6.10.3. Funzioni
  6.10.4. Alternative in loro assenza

Modulo 7. Psicologia dello sport

7.1. Gestione della pressione
  7.1.1. Definizione
  7.1.2. Importanza di una corretta gestione
  7.1.3. Impatto della pressione sul giocatore di pallavolo
  7.1.4. Come lavorare su di essa?
7.2. La squadra di pallavolo insieme
  7.2.1. Coesione del gruppo
  7.2.2. Importanza e vantaggi di un gruppo coeso
  7.2.3. Obiettivi
  7.2.4. Dinamiche
7.3. Gestione emotiva del giocatore di pallavolo in campo
  7.3.1. Educazione emotiva
  7.3.2. Gestione delle emozioni positive e negative
  7.3.3. Apprendimento del controllo emotivo
  7.3.4. Dinamiche
7.4. Come motivare una squadra di pallavolo?
  7.4.1. Motivazione
  7.4.2. Sviluppo di obiettivi personali
  7.4.3. Tecniche di motivazione intrinseca per il giocatore
  7.4.4. Tecniche di motivazione estrinseca per il giocatore
7.5. I ruoli di leadership in una squadra di pallavolo
  7.5.1. Leadership
  7.5.2. Tipi di leader in una squadra
  7.5.3. Qualità di un leader
  7.5.4. Come motivare una squadra di pallavolo?
7.6. Dinamiche di una squadra di pallavolo
  7.6.1. Cosa sono?
  7.6.2. Benefici della sua applicazione
  7.6.3. Pianificazione e obiettivi
  7.6.4. Esempi

7.7. L'attenzione e il giocatore di pallavolo
- 7.7.1. Capacità di attenzione
- 7.7.2. Importanza nel pallavolista
- 7.7.3. Fattori che influenzano l'attenzione
- 7.7.4. Come allenarlo?

7.8. Sviluppare le capacità relazionali del giocatore di pallavolo
- 7.8.1. Capacità interpersonali
- 7.8.2. Benefici in una squadra di pallavolo
- 7.8.3. Comunicazione efficace in una squadra
- 7.8.4. Come lavorare su di essa?

7.9. Attivazione del giocatore di pallavolo
- 7.9.1. Controllo dell'attivazione
- 7.9.2. Livelli di attivazione
- 7.9.3. Ricerca N.A.A.
- 7.9.4. Dinamiche

7.10. Rilassamento e visualizzazione prima della partita
- 7.10.1. Che cos'è il rilassamento?
- 7.10.2. Che cos'è la visualizzazione?
- 7.10.3. Impatto sulla pallavolo
- 7.10.4. Dinamiche

Modulo 8. Condizione e preparazione fisica

8.1. Categorie inferiori e abilità motorie
- 8.1.1. Importanza della preparazione fisica nelle categorie inferiori
- 8.1.2. L'allenamento delle abilità motorie
- 8.1.3. Dalle capacità motorie alle abilità fisiche
- 8.1.4. Pianificazione nelle categorie inferiori

8.2. Legge della soglia
- 8.2.1. Definizione
- 8.2.2. Come influisce sugli allenamenti?
- 8.2.3. Evoluzione dell'organismo in allenamento
- 8.2.4. Applicazione nella pallavolo

8.3. Teorie dello stress
- 8.3.1. Definizione
- 8.3.2. Lo stress come processo fisiologico
- 8.3.3. Tipi di stress
- 8.3.4. Applicazione nella pallavolo

8.4. Principio della supercompensazione
- 8.4.1. Definizione
- 8.4.2. Fasi
- 8.4.3. Fattori determinanti
- 8.4.4. Applicazione nella pallavolo

8.5. Capacità fisiche
- 8.5.1. Cosa sono?
- 8.5.2. Flessibilità
- 8.5.3. La forza e le sue manifestazioni
- 8.5.4. Resistenza e le sue manifestazioni
- 8.5.5. Velocità e le sue manifestazioni

8.6. Allenamento specifico per i salti
- 8.6.1. Caratteristiche tecniche del salto nella pallavolo
- 8.6.2. Influenza di una corretta tecnica di salto sul gioco
- 8.6.3. Importanza di una tecnica corretta sulla salute
- 8.6.4. Progettazione di un piano di allenamento per il salto

8.7. Progettazione di un piano di allenamento
- 8.7.1. Importanza di una corretta pianificazione
- 8.7.2. Criteri e obiettivi della pianificazione
- 8.7.3. Struttura dell'allenamento
- 8.7.4. Modelli: precursori, tradizionali e contemporanei

8.8. Periodizzazione dell'allenamento
- 8.8.1. Definizione
- 8.8.2. Unità di pianificazione
- 8.8.3. Modelli di pianificazione
- 8.8.4. Esigenze specifiche

8.9. Carico di allenamento
- 8.9.1. Definizione
- 8.9.2. Distribuzione del carico
- 8.9.3. Metodo parallelo-complesso
- 8.9.4. Metodo sequenziale-contiguo

8.10. Recupero e riposo
- 8.10.1. Definizione
- 8.10.2. Importanza della fase di recupero
- 8.10.3. Esempi di esercizi
- 8.10.4. Feedback come obiettivo finale

Modulo 9. Biomeccanica e lesioni

9.1. Lesioni più comuni nella pallavolo
- 9.1.1. Lesioni al ginocchio
- 9.1.2. Lesioni alla spalla
- 9.1.3. Lesioni alla schiena
- 9.1.4. Lesioni alla caviglia

9.2. Primo soccorso: cosa fare in caso di infortunio sul campo di gioco
- 9.2.1. Identificare e valutare la gravità
- 9.2.2. Prestare assistenza immediata
- 9.2.3. Fornire comfort e sicurezza
- 9.2.4. Comunicazione

9.3. Gestione degli infortuni: come trattare gli infortuni in modo appropriato per ridurre al minimo i tempi di recupero
- 9.3.1. Processo
- 9.3.2. Agonismo
- 9.3.3. Tempi di recupero
- 9.3.4. Obiettivi

9.4. Prevenzione degli infortuni: come prevenire gli infortuni attraverso la preparazione fisica e la tecnica corretta
- 9.4.1. Preparazione fisica
- 9.4.2. Infortuni derivanti da una scarsa preparazione fisica
- 9.4.3. Tecnica e prevenzione
- 9.4.4. Infortuni dovuti a una cattiva tecnica

9.5. Che cos'è la biomeccanica?
- 9.5.1. Definizione
- 9.5.2. Evoluzione storica
- 9.5.3. Obiettivi
- 9.5.4. Applicazioni delle prestazioni

9.6. Sistema biomeccanico della tecnica della pallavolo
- 9.6.1. Fondamenti biomeccanici
- 9.6.2. Proprietà meccaniche
- 9.6.3. Qualità dei muscoli
- 9.6.4. Stato funzionale del muscolo

9.7. Caratteristiche dei movimenti nella pallavolo
- 9.7.1. Obiettivi
- 9.7.2. Strutture tecniche quantitative
- 9.7.3. Strutture tecniche qualitative
- 9.7.4. Valutazione del comportamento motorio

9.8. Fasi dell'analisi biomeccanica del giocatore
- 9.8.1. Raccolta di informazioni
- 9.8.2. Obiettivo finale
- 9.8.3. Principi
- 9.8.4. Criteri di valutazione

9.9. Analisi biomeccanica dell'attacco
- 9.9.1. Caratteristiche dell'attacco
- 9.9.2. Forze
- 9.9.3. Leve e movimenti generati
- 9.9.4. Azione muscolare
- 9.9.5. Catena e grado cinematico

9.10. Movimento secondo il piano di riferimento
- 9.10.1. Piano orizzontale
- 9.10.2. Piano sagittale
- 9.10.3. Piano frontale
- 9.10.4. Assi del movimento

Modulo 10. Nutrizione sportiva

10.1. Concetto di nutrizione sportiva
- 10.1.1. Definizione
- 10.1.2. Obiettivo
- 10.1.3. Differenze con la nutrizione clinica
- 10.1.4. Impatto sulle prestazioni

10.2. Requisiti nutrizionali nella pallavolo
- 10.2.1. Che cos'è?
- 10.2.2. Posizione del corpo
- 10.2.3. Applicazioni
- 10.2.4. Come allenarlo?

10.3. Alimentazione pre-partita nella pallavolo
- 10.3.1. Importanza per la prestazione
- 10.3.2. Le scorte di glicogeno
- 10.3.3. Periodizzazione
- 10.3.4. Esempi

10.4. Alimentazione durante la partita
- 10.4.1. Importanza per la prestazione
- 10.4.2. Ritmo ed energia
- 10.4.3. Difficoltà di ricarica dei carboidrati
- 10.4.4. Esempi

10.5. Processo di recupero post-partita
- 10.5.1. Importanza per la prestazione
- 10.5.2. Reidratazione
- 10.5.3. Recupero muscolare
- 10.5.4. Esempi

10.6. Idratazione nel giocatore di pallavolo
- 10.6.1. Che cos'è?
- 10.6.2. Elettroliti
- 10.6.3. Tasso di sudorazione
- 10.6.4. Necessità di idratazione

10.7. Integrazione nel giocatore di pallavolo
- 10.7.1. Definizione
- 10.7.2. Sistema ABCD
- 10.7.3. Studio individualizzato
- 10.7.4. Ausili ergonutrizionali

10.8. Sistemi energetici nella pallavolo
- 10.8.1. Definizione
- 10.8.2. Sistema aerobico
- 10.8.3. Sistema anaerobico
- 10.8.4. Importanza della nutrizione nei sistemi energetici

10.9. Periodizzazione del giocatore di pallavolo
- 10.9.1. Definizione
- 10.9.2. Fabbisogno di macronutrienti
- 10.9.3. Fabbisogno di micronutrienti
- 10.9.4. Periodizzazione nutrizionale

10.10. BCM, ECM e FFM nella squadra di pallavolo
- 10.10.1. Definizioni
- 10.10.2. BCM di una squadra di pallavolo in base ai ruoli
- 10.10.3. ECM e FFM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli
- 10.10.4. Rapporto BCM/ECM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli

Migliora la tecnica individuale, la tattica di gioco, la pianificazione dell'allenamento e molto altro ancora, tutto a portata di mano per diventare un esperto di pallavolo in 12 mesi"

06

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:

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

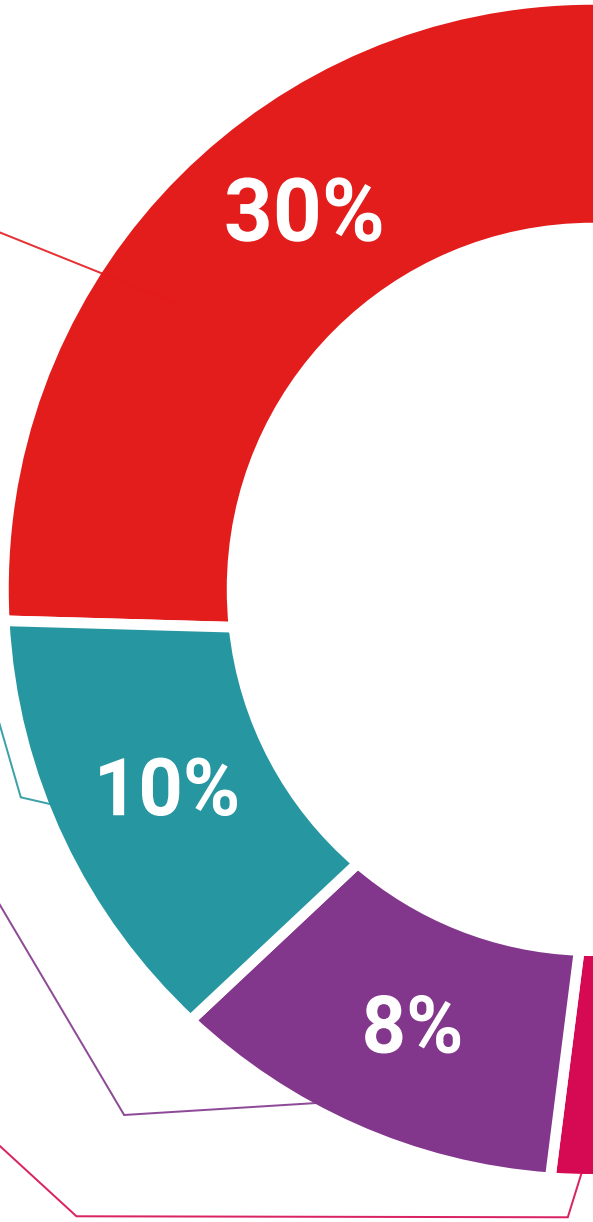
Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.

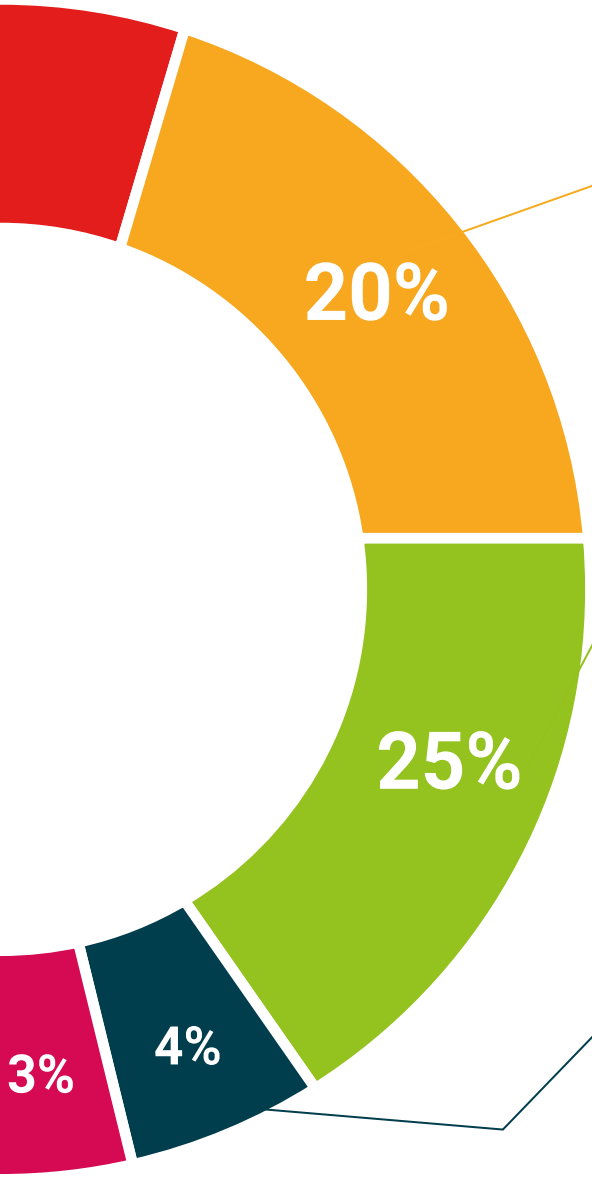
Pratiche di competenze e competenze

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.

07

Titolo

Il Master Privato in Pallavolo Professionale garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.

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

Questo **Master Privato in Pallavolo Professionale** 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 **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Pallavolo Professionale**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

Conferisce il presente

DIPLOMA

a

Dott./Dott.ssa _____, con documento d'identità nº_____

Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER PRIVATO

in

Pallavolo Professionale

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore, con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

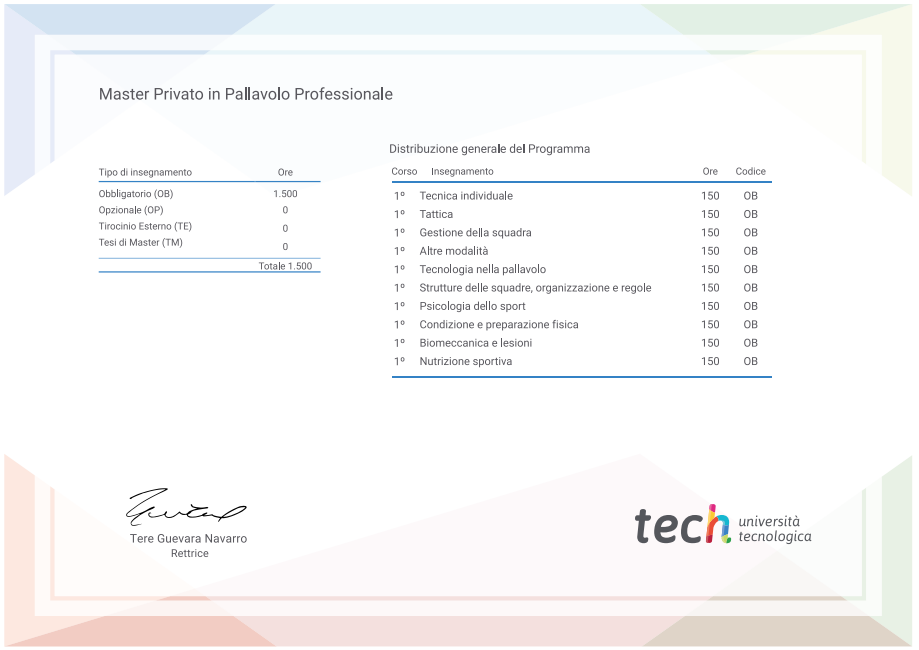
In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro
Rettrice

Università online ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese.

codice unico TECH: AFWORD23S techtitute.com/titulos


Master Privato in Pallavolo Professionale

Tipo di insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	0
Tesi di Master (TM)	0
	Totale 1.500

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1º	Tecnica individuale	150	OB
1º	Tattica	150	OB
1º	Gestione della squadra	150	OB
1º	Altre modalità	150	OB
1º	Tecnologia nella pallavolo	150	OB
1º	Strutture delle squadre, organizzazione e regole	150	OB
1º	Psicologia dello sport	150	OB
1º	Condizione e preparazione fisica	150	OB
1º	Biomeccanica e lesioni	150	OB
1º	Nutrizione sportiva	150	OB

Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*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.

Master Privato
Pallavolo Professionale

- Modalità: **online**
- Durata: **12 mesi**
- Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- Orario: **a tua scelta**
- Esami: **online**

Master Privato

Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica