

Master Specialistico

Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo

Approvato dall'NBA



tech global
university



Master Specialistico Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 120 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master-specialistico/master-specialistico-alte-prestazioni-agonismo-pallavolo

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 28

06

Metodologia

pag. 50

07

Titolo

pag. 58

01

Presentazione

L'agonismo ai massimi livelli nel mondo della pallavolo richiede una preparazione che comprende un approccio completo al lavoro tecnico-tattico, oltre alla preparazione nutrizionale e psicologica e alle nuove tecnologie applicate allo sport. Sulla base dei più recenti sviluppi nel campo delle Alte Prestazioni, questa istituzione accademica ha progettato questo programma 100% online della durata di 24 mesi, che fornisce agli studenti un apprendimento molto completo di questa disciplina sportiva, la pianificazione dell'allenamento, il miglioramento delle capacità di leadership e di gestione della squadra e le applicazioni per l'analisi del gioco. Il programma è stato preparato da importanti giocatori di questo sport e da specialisti in Scienze Motorie.





“

Specializzati con TECH in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo con i migliori contenuti pedagogici, accessibili da qualsiasi dispositivo digitale con connessione a Internet”

Dai sistemi strategici, alla padronanza della battuta flottante (float), dalla schiacciata più precisa alla capacità di riadattamento tattico nel gioco più trascendentale, lo staff di allenatori deve essere altamente qualificato per portare gli atleti e le loro squadre a raggiungere Alte Prestazioni.

In questa carriera, quindi, non è necessario solo arrivare al vertice, ma bisogna anche restarci, per cui oltre al lavoro fisico, il professionista deve padroneggiare altre aree rilevanti come la nutrizione o la psicologia. Per questo motivo, TECH ha progettato questo Master Privato in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo, che riunisce in oltre 3.000 ore di insegnamento il programma più avanzato e attuale del panorama accademico.

Si tratta, quindi, di un'opportunità unica di apprendimento e di crescita professionale attraverso un piano di studi eccezionale. Così, in questo percorso di studi, gli studenti approfondiranno l'attività fisica orientata a questo sport, gli esercizi di allenamento più efficaci per migliorare Forza, Velocità, Resistenza e Mobilità.

Inoltre, grazie alle risorse didattiche multimediali, gli studenti potranno approfondire in modo dinamico la tecnica, la tattica e la valutazione dell'atleta applicando le ultime tecnologie. Inoltre, il sistema Relearning, basato sulla continua ripetizione dei concetti chiave, permetterà di ridurre il numero di ore di studio e di memorizzazione.

Il programma è, inoltre, caratterizzato da flessibilità e facilità di accesso. È sufficiente un dispositivo elettronico con connessione a Internet per poter consultare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti ospitati sulla piattaforma virtuale. Senza la necessità di frequentare di persona i centri o di rispettare orari fissi, questa specializzazione facilita la conciliazione delle attività quotidiane con un insegnamento di qualità.

Questo **Master Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo** 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 Pallavolo, Attività Motoria e Sportiva, Nutrizione e Psicologia
- ♦ 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
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative in direzione, gestione e allenamento di squadre professionistiche di Pallavolo
- ♦ 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
- ♦ Banche dati di supporto disponibili in modo permanente



*Muro, attacco, ricezione, servizio...
approfondisci le tecniche professionali
della pallavolo di oggi con questo
programma accademico"*

“

Adatta l'alimentazione dei tuoi giocatori in base alle loro caratteristiche, alla posizione e al momento della gara e aumenta la progressione della tua squadra"

TECH si adatta alle tue attività quotidiane. Ecco perché hai di fronte a te una qualifica che non prevede la frequenza in aula, né lezioni con orari prestabiliti.

Lavora sulle tattiche offensive e difensive attraverso contenuti sviluppati da atleti di alto livello nel mondo della pallavolo.

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti nell'ambito della Pallavolo 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 progettazione 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. Per farlo, il professionista sarà assistito da un innovativo sistema di video interattivo creati da riconosciuti esperti.



02

Obiettivi

Una delle premesse di questa istituzione accademica è quella di aiutare gli studenti a raggiungere i loro obiettivi. In questo caso, al termine delle 3.000 ore di insegnamento di questo programma, gli studenti avranno ottenuto un apprendimento globale della Pallavolo ad Alte Prestazioni, che comprende una profonda conoscenza della preparazione fisica, il miglioramento delle prestazioni sportive, lo studio tecnico-tattico e l'incorporazione delle ultime tecnologie applicate al campo di massima competizione.



“

Preparati a migliorare la pianificazione degli allenamenti e le capacità fisiche dei tuoi giocatori di pallavolo grazie a questo corso"



Obiettivi generali

- ♦ Padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per migliorare la prestazione sportiva
- ♦ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ♦ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basa la biomeccanica applicata direttamente alla prestazione sportiva
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basa la nutrizione applicata alla prestazione sportiva
- ♦ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli
- ♦ 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. Fisiologia dell'esercizio e attività fisica

- ♦ Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave di biochimica e termodinamica
- ♦ Conoscere in profondità le vie metaboliche energetiche, le loro modifiche mediate dall'esercizio e il loro ruolo nella prestazione umana
- ♦ Gestire gli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, il controllo motorio e il suo ruolo nell'allenamento
- ♦ Conoscere a fondo la fisiologia muscolare, il suo processo di contrazione e le relative basi molecolari
- ♦ Specializzarsi nel funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e l'uso dell'ossigeno durante l'esercizio
- ♦ Interpretare le cause generali dell'affaticamento e l'impatto nelle varie tipologie e modalità di esercizi
- ♦ Interpretare le diverse tappe fisiologiche e la loro applicazione alla pratica

Modulo 2. 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 3. Allenamento della forza, dalla teoria alla pratica

- ♦ Interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le sue componenti
- ♦ Padroneggiare i metodi di allenamento della forza più efficaci
- ♦ Sviluppare una sufficiente capacità di giudizio per essere in grado di sostenere la scelta di diversi metodi di allenamento nell'applicazione pratica
- ♦ Essere in grado di oggettivare le esigenze di forza di ogni atleta
- ♦ Padroneggiare gli aspetti teorici e pratici che definiscono lo sviluppo della potenza
- ♦ Applicare correttamente l'allenamento della forza nella prevenzione e riabilitazione delle lesioni

Modulo 4. Allenamento della velocità, dalla teoria alla pratica

- ♦ Interpretare gli aspetti chiave della tecnica della velocità e del cambio di direzione
- ♦ Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica
- ♦ Incorporare elementi di giudizio di osservazione, tecnica che permette di discriminare errori nella meccanica della gara e le procedure per la sua correzione
- ♦ Familiarizzare con gli aspetti bioenergetici dello sprint unici e ripetuti e come si relazionano con i processi di allenamento
- ♦ Differenziare quali aspetti meccanici possono influenzare la compromissione delle prestazioni e i meccanismi che producono lesioni nello sprint
- ♦ Applicare in maniera analitica i diversi mezzi e metodi di allenamento per lo sviluppo delle varie fasi della velocità
- ♦ Programmare l'allenamento della velocità negli sport di situazione

Modulo 5. Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica

- ♦ Approfondire i diversi adattamenti generati dalla resistenza aerobica
- ♦ Applicare le domande fisiche degli sport di situazione
- ♦ Selezionare le prove/test più appropriati per valutare, monitorare, tabulare e frazionare carichi di lavoro aerobico
- ♦ Sviluppare i diversi metodi per organizzare gli allenamenti
- ♦ Disegnare allenamenti considerando lo sport

Modulo 6. Mobilità: dalla teoria alla prestazione

- ♦ Approcciarsi alla mobilità come una capacità fisica basica da una prospettiva neurofisiologica
- ♦ Conoscere in maniera approfondita i principi neurofisiologici che influenzano lo sviluppo della mobilità
- ♦ Applicare i sistemi stabilizzatori e mobilizzatori nel modello del movimento
- ♦ Spiegare e specificare i concetti base e gli obiettivi relativi all'allenamento della mobilità
- ♦ Sviluppare la capacità di disegnare esercizi e piani per lo sviluppo delle manifestazioni della mobilità
- ♦ Applicare i diversi metodi di ottimizzazione della prestazione tramite i modelli di recupero
- ♦ Sviluppare la capacità di portare a termine una valutazione funzionale e neuromuscolare dell'atleta
- ♦ Riconoscere e approcciarsi agli effetti prodotti da una lesione a livello neuromuscolare nell'atleta

Modulo 7. 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 muro, la schiacciata e la battuta

Modulo 8. 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 9. Altre modalità

- ♦ Spiegare le differenze tra beach 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 10. 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 11. Pianificazione applicata all'Alta Prestazione Sportiva

- ♦ Comprendere la logica interna della pianificazione, e i suoi modelli centrali proposti
- ♦ Applicare all'allenamento il concetto di dose-risposta
- ♦ Differenziare chiaramente l'impatto della programmazione con la pianificazione e le sue dipendenze
- ♦ Acquisire la capacità di disegnare diversi modelli di pianificazione a seconda della realtà di lavoro
- ♦ Applicare i concetti imparati in un disegno di pianificazione annuale e/o pluriennale

Modulo 12. Valutazione della prestazione sportiva

- ♦ Familiarizzare con diversi tipi di valutazione e la loro applicabilità al campo della pratica
- ♦ Selezionare le prove/test appropriati alla necessità specifica
- ♦ Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ♦ Applicare diversi tipi di tecnologie attualmente usate nel campo della valutazione dell'esercizio, sia in ambito sanitario o della prestazione dell'attitudine fisica, a qualsiasi livello di esigenza

Modulo 13. Statistica applicata alla prestazione e ricerca

- ♦ Fomentare la capacità di analisi dei dati raccolti in laboratorio e sul campo tramite i vari strumenti di valutazione
- ♦ Descrivere i diversi tipi di analisi statistica e l'applicazione nelle diverse situazioni per la comprensione dei fenomeni che avvengono durante l'allenamento
- ♦ Sviluppare strategie per l'esplorazione dei dati e determinare così i migliori modelli per la descrizione

- ♦ Stabilire le generalità dei modelli predittivi attraverso un'analisi di regressione che favorisca l'incorporazione di diverse unità di analisi nel campo dell'allenamento
- ♦ Creare le condizioni per la corretta interpretazione dei risultati nei vari tipi di ricerca

Modulo 14. 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 15. 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 16. 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

Modulo 17. Tecnologia nella pallavolo

- ♦ Tecnologia nella pallavolo Conoscere i sistemi tecnologici esistenti per l'estrazione di dati relativi alla tecnica e al gioco di ogni giocatore
- ♦ Saper effettuare un'analisi esaustiva dei dati estratti e migliorare così le prestazioni del giocatore e della squadra
- ♦ Imparare a utilizzare il video come strumento di analisi e miglioramento del gioco
- ♦ Indicare come presentare efficacemente i risultati di uno studio di partita utilizzando le nuove tecnologie



Aumenta le tue capacità per la preparazione di esercizi fisici che rafforzano la muscolatura e prevengono gli infortuni durante la stagione"

03

Competenze

Grazie al completamento di questo Master Specialistico, lo studente otterrà competenze e abilità sufficienti per poter entrare nella gestione e nell'allenamento di squadre di pallavolo di alto livello. Alcuni elementi indispensabili per raggiungere questo obiettivo sono i casi di studio e le pillole multimediali, fornite dal personale docente specializzato di questo corso di studi. Gli strumenti pedagogici forniscono un approccio pratico e un'applicazione diretta nelle squadre di questa disciplina sportiva.





“

Esercita la leadership di squadra nel modo giusto grazie alle strategie di Psicologia dello Sport illustrate in questo programma universitario"



Competenze generali

- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ◆ 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
- ◆ 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 quantitativa basata sulla visione di video
- ◆ Comprendere le funzioni specifiche dello scoutman e del fisioterapista
- ◆ Eseguire l'analisi biomeccanica di ogni giocatore e 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



Competenze specifiche

- ♦ Interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le sue componenti
- ♦ Incorporare elementi di giudizio di osservazione tecnica che permettano di discriminare errori nella meccanica della gara e le procedure per la sua correzione
- ♦ Selezionare le prove/test appropriati per valutare, monitorare, tabulare e frazionare carichi di lavoro aerobico
- ♦ Applicare i sistemi stabilizzatori e mobilizzatori nel modello del movimento
- ♦ Spiegare e specificare i concetti base e gli obiettivi relativi all'allenamento della mobilità
- ♦ Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ♦ Applicare i concetti imparati in un disegno di pianificazione annuale e/o pluriennale
- ♦ Applicare le conoscenze e le tecnologie basiche della biomeccanica in funzione all'educazione fisica, allo sport, alla prestazione e alla vita quotidiana
- ♦ Gestire gli aspetti nutrizionali associati ai disturbi alimentari e alle lesioni sportive
- ♦ Gestire gli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, il controllo motorio e il suo ruolo nell'allenamento fisico
- ♦ Descrivere i diversi tipi di analisi statistica e l'applicazione nelle diverse situazioni per la comprensione dei fenomeni che avvengono durante l'allenamento

04

Direzione del corso

Questo Master Specialistico è composto da atleti che hanno segnato un prima e un dopo nel mondo della pallavolo, professionisti specializzati in Alte Prestazioni, Psicologia e Nutrizione. Un team multidisciplinare che porterà gli studenti ad acquisire un apprendimento di prim'ordine da parte dei migliori esperti di pallavolo e competizione ai massimi livelli. Inoltre, grazie al supporto del personale, lo studente sarai in grado di risolvere qualsiasi dubbio possa sorgere in merito ai contenuti del programma.



“

L'eccellente personale docente di questo Master Specialistico è composto da rinomati sportivi dell'élite della pallavolo, specialisti della preparazione fisica, della nutrizione e della psicologia"

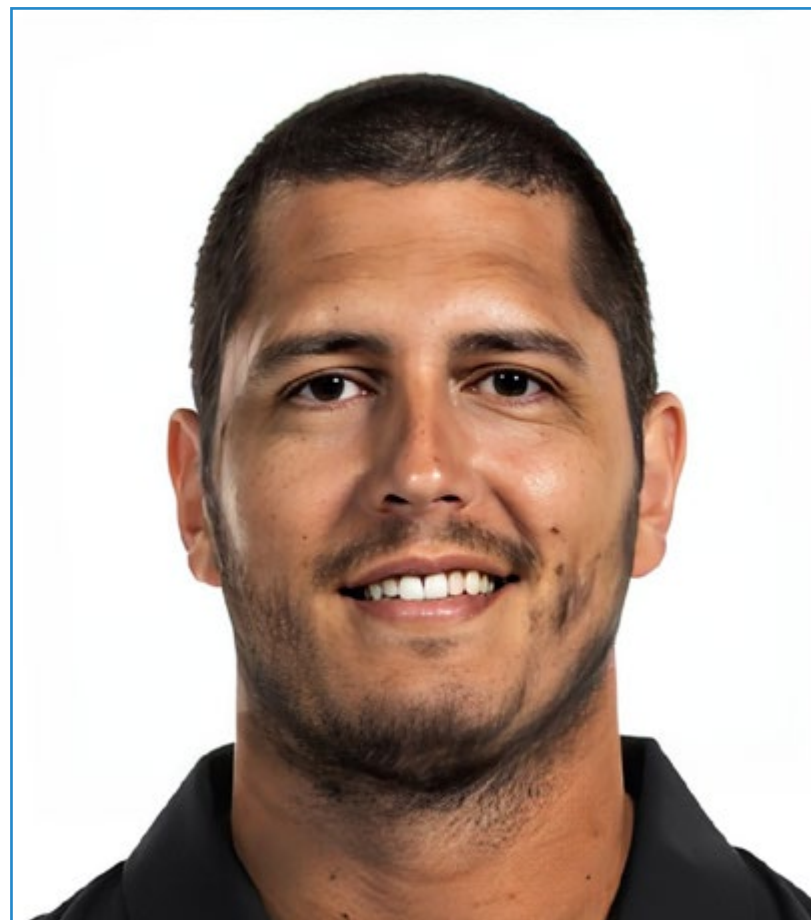
Direttore ospite internazionale

Il Dott. Tyler Friedrich è una figura di spicco nel campo internazionale delle **Prestazioni Sportive** e della **Scienza Applicata dello Sport**. Con una solida formazione accademica, ha dimostrato un eccezionale impegno per l'eccellenza e l'innovazione, contribuendo al successo di numerosi **atleti d'élite** a livello internazionale.

Nel corso della sua carriera, Tyler Friedrich ha messo a disposizione la sua esperienza in un'ampia gamma di discipline sportive, dal **calcio** al **nuoto**, dalla **pallavolo** all'**hockey**. Il suo lavoro di **analisi dei dati sulle prestazioni**, in particolare attraverso il **sistema GPS per atleti Catapult**, e la sua integrazione della **tecnologia sportiva** nei **programmi di prestazione**, lo hanno consacrato come leader nell'ottimizzazione delle **prestazioni atletiche**.

In qualità di **Direttore delle Prestazioni Sportive e della Scienza Applicata dello Sport**, il Dott. Friedrich ha diretto l'allenamento della forza e del condizionamento e l'implementazione di programmi specifici per diversi **sport olimpici**, tra cui la **pallavolo**, il **canottaggio** e la **ginnastica**. È stato responsabile dell'integrazione dei servizi di attrezzature, delle **prestazioni sportive** nel calcio e delle **prestazioni sportive** negli sport olimpici. Inoltre, è stato responsabile dell'integrazione della **nutrizione sportiva DAPER** in un team di atleti.

Certificato dalla **USA Weightlifting** e dalla **National Strength and Conditioning Association**, è riconosciuto per la sua capacità di combinare conoscenze teoriche e pratiche nello sviluppo di **atleti ad alte prestazioni**. In questo modo, il dottor Tyler Friedrich ha lasciato un segno indelebile nel mondo delle **prestazioni sportive** come leader eccezionale e promotore dell'innovazione nel suo campo.



Dott. Friedrich, Tyler

- Direttore di Sports Performance e Applied Sports Science all'Università di Stanford
- Specialista in prestazioni sportive
- Direttore associato di atletica e prestazioni applicate presso l'Università di Stanford
- Direttore delle prestazioni sportive olimpiche presso l'Università di Stanford
- Allenatore di prestazioni sportive presso l'Università di Stanford
- Dottorato di ricerca in Filosofia, Salute e Performance Umana presso la Concordia University Chicago
- Master in Scienze dell'esercizio presso l'Università di Dayton
- Laurea in Fisiologia dell'esercizio presso l'Università di Dayton

“

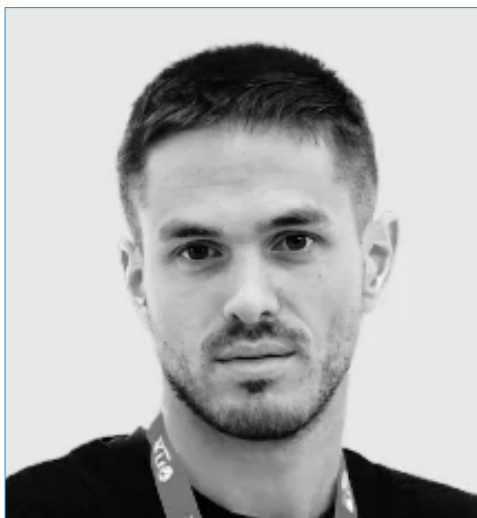
*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. Tremiño Herrero, Jesús Carlos

- ♦ Allenatore e direttore sportivo del CHV Saint-Louis des Français e del SAD Montpellier
- ♦ Insegnante di robotica educativa, programmazione e progettazione 3D
- ♦ Laurea in Economia presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Laurea in Finanza, Banche e Assicurazioni presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Certificato in Coaching educativo e PNL presso l'Università di Nebrija
- ♦ Certificato in Neuroscienze applicate all'educazione dell'Università di Nebrija
- ♦ Certificato in Educazione Creativa dell'Università di Nebrija
- ♦ Allenatore di pallavolo Livello I e II



Dott. Mengod Bautista, Fernando

- ♦ Giocatore professionista di pallavolo
- ♦ Giocatore professionista del Conqueridor Valencia
- ♦ Allenatore di pallavolo del Valencia Volleyball Club
- ♦ Ricercatore R+D+I presso l'Istituto Tecnologico dell'Energia
- ♦ Ingegnere presso Termigo Bioclimatization
- ♦ Ingegnere presso Biosolutions Air4cool
- ♦ Tecnico presso Areva
- ♦ Master in Tecnologia Energetica per lo Sviluppo Sostenibile presso l'Università Politecnica di Valencia
- ♦ Laurea in Ingegneria Energetica presso l'Università Politecnica di Valencia



Dott. Rubina, Dardo

- ♦ CEO di Test and Training
- ♦ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ♦ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia CENAFE Scuole Carlet
- ♦ Coordinatore della preparazione fisica nell'Hockey su Prato Club "Gimnasia y Esgrima" di Buenos Aires
- ♦ Dottorato in Alta Prestazione Sportiva
- ♦ Diploma in Studi di Ricerca Avanzati (DEA) presso l'Università di Castiglia La Mancia
- ♦ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Studi Post-Laurea in Attività Fisiche per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ♦ Tecnico di bodybuilding competitivo Federazione dell'Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ♦ Esperto in Scouting Sportivo e quantificazione del carico di Allenamento (specializzazione in calcio), Scienze dello Sport Università di Melilla
- ♦ Esperto in Bodybuilding avanzato dell'IFBB
- ♦ Esperto in nutrizione avanzata dell'IFBB
- ♦ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica presso Bio
- ♦ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica Arizona State University

Personale docente

Dott. Pascual, Rafa

- ♦ Ex pallavolista internazionale della nazionale spagnola
- ♦ Campione d'Europa con la nazionale spagnola
- ♦ Medaglia d'oro con la Spagna nella Spring Cup
- ♦ Diploma olimpico alle Olimpiadi del 1992
- ♦ Capocannoniere ai Mondiali del '98
- ♦ Giocatore dell'anno della World League (1996)
- ♦ Miglior giocatore della Coppa delle Coppe (1997)
- ♦ Tre volte miglior giocatore straniero del campionato italiano
- ♦ Due Coppe delle Coppe di pallavolo con il Club Cuneo
- ♦ Campione della Supercoppa Europea di Pallavolo
- ♦ Coppa Italia
- ♦ Coppa di Francia
- ♦ Medaglia d'oro del Reale Ordine del Merito Sportivo

Dott.ssa Azulas Marín, Antonio

- ♦ Insegnante di scuola primaria presso la scuola SEI Nuestra Señora de la Concepción
- ♦ Allenatrice del club di pallavolo Navalmorcuero
- ♦ Giocatore del club di pallavolo Torrejón de Ardoz
- ♦ Giocatore della squadra C.U.V. Alcorcón
- ♦ Giocatore della squadra C.V. Navalmorcuero
- ♦ Laurea in Scienze della Formazione Primaria
- ♦ Diploma di allenatore di pallavolo di livello 2





Dott. Berná, Jorge

- ◆ Insegnante di educazione fisica presso la scuola Trilema el Pilar
- ◆ Preparatore fisico per diversi club in Spagna a livello di base
- ◆ Atleta del club CEARD León con una borsa di studio in Alte Prestazioni
- ◆ Laurea in Educazione primaria presso l'Università Pontificia di Salamanca
- ◆ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso l'Università di León
- ◆ Master Universitario in Formazione per Insegnanti. Specialità in Educazione Fisica dall'UNIR

Dott.ssa González Cano, Henar

- ◆ Nutrizione Sportiva
- ◆ Nutrizionista e Antropometrista presso Gym Sparta
- ◆ Nutrizionista e Antropometrista presso il Centro Promentium
- ◆ Nutrizionista di squadre di calcio maschili
- ◆ Docente in corsi relativi alla forza e al condizionamento
- ◆ Relatore in eventi di specializzazione sulla nutrizione sportiva
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Valladolid
- ◆ Master in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport presso l'Università Cattolica di San Antonio di Murcia
- ◆ Corso di Nutrizione e Dietetica applicata all'esercizio fisico presso l'Università di Vich

Dott. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Responsabile dell'Area di Scienze Applicate presso la Federazione Calcistica Peruviana
- ♦ Secondo preparatore atletico della Nazionale Peruviana di Calcio
- ♦ Preparatore atletico della Nazionale Peruviana di Calcio Sub-23
- ♦ Responsabile della Ricerca e dell'analisi del rendimento Quilmes
- ♦ Responsabile della Ricerca e dell'analisi del rendimento Vélez Sarsfield
- ♦ Relatore abituale in Congressi sulle Prestazioni Sportive
- ♦ Laurea in Educazione Fisica
- ♦ Professoressa di Educazione Fisica

Dott. Masse, Juan Manuel

- ♦ Direttore del Gruppo di Studio Athlon Science
- ♦ Preparatore Fisico di diverse squadre di calcio professionistiche in Sud America

Dott.ssa Hernández San Felipe, Clara

- ♦ Ingegnere dei sistemi di comunicazione presso REDSYS
- ♦ Analista di sicurezza presso Accenture
- ♦ Ingegnere presso il Dipartimento di pianificazione e controllo di Endesa
- ♦ Laurea in Ingegneria dei sistemi di comunicazione presso l'Università Carlos III di Madrid

Dott.ssa Curero, Camino

- ♦ Fondatrice del Gabinetto di Sviluppo Personale Medina-Psique
- ♦ Insegnante di pedagogia terapeutica, educazione primaria e terapia dell'udito e del linguaggio in Castilla y León
- ♦ Laurea in Educazione Primaria con specializzazione in Pedagogia Inclusiva
- ♦ Laurea in Psicologia presso l'Università Nazionale di Educazione a Distanza
- ♦ Laurea in Insegnamento presso l'Università di Valladolid



Dott. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Coordinatore dell'area di educazione e preparazione fisica presso la Scuola sportiva di Moratalaz
- ♦ Docente universitaria
- ♦ Personal trainer e riadattatore sportivo presso Estudio 9,8 Gravity
- ♦ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso l'Università di Castilla la Mancha
- ♦ Master in Preparazione Fisica nel Calcio dell'Università di Castilla la Mancha
- ♦ Corso post-laurea in Allenamento personale presso l'Università di Castilla la Mancha

Dott. César García, Gastón

- ♦ Preparatore fisico della giocatrice di hockey professionista Sol Alias
- ♦ Preparatore fisico della squadra di hockey del Carmen Tennis Club
- ♦ Personal trainer per atleti di rugby e hockey
- ♦ Preparatore fisico di club di rugby Under18
- ♦ Insegnante di Educazione Fisica per bambini
- ♦ Coautore del libro "Strategie per la valutazione della condizione fisica nei bambini e negli adolescenti"
- ♦ Laurea in Educazione fisica presso l'Università Nazionale di Catamarca
- ♦ Professore nazionale di educazione fisica presso ESEF San Rafael
- ♦ Tecnico di Atropometria di livello 1 e 2

Dott. Añon, Pablo

- ♦ Preparatore fisico della Nazionale Femminile di Pallavolo per i Giochi Olimpici
- ♦ Preparatore fisico delle squadre di pallavolo della Prima Divisione Maschile Argentina
- ♦ Preparatore fisico dei golfisti professionisti Gustavo Rojas e Jorge Berent
- ♦ Allenatore di nuoto del Quilmes Atlético Club
- ♦ Professore nazionale di educazione fisica (INEF) ad Avellaneda
- ♦ Laurea in Medicina dello Sport e Scienze Applicate allo Sport presso l'Università di La Plata
- ♦ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Cattolica di Murcia
- ♦ Corsi di formazione orientati al settore delle Alte Prestazioni Sportive Dott. Carbone, Leandro
- ♦ CEO di LIFT che si occupa di allenamento e preparazione fisica
- ♦ Capo del Dipartimento di Valutazione dello Sport e Fisiologia dell'Esercizio WellMets - Istituto di sport e medicina in Cile
- ♦ CEO/Manager di Complex I
- ♦ Docente universitaria
- ♦ Consulente esterno per Speed4lift, azienda leader nel settore della tecnologia sportiva
- ♦ Laurea in attività fisica presso l'Università del Salvador, Cile
- ♦ Specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Nazionale di La Plata
- ♦ MCs. *Strength and Conditioning* presso la Greenwich University, Regno Unito

05

Struttura e contenuti

In questo programma accademico, gli studenti avranno a disposizione un eccellente programma di studio composto da numerosi materiali didattici innovativi. Attraverso video riassuntivi di ogni argomento, video in dettaglio, letture complementari e simulazioni di casi di studio, si otterrà un apprendimento completo dell'allenamento nella pallavolo, l'incorporazione della tecnologia più avanzata per l'analisi dei giocatori e delle tattiche di gioco, così come i progressi nella nutrizione e nella psicologia orientata alle alte prestazioni.





“

Le risorse didattiche multimediali di questa specializzazione fanno indubbiamente la differenza in questo percorso di apprendimento di 24 mesi”

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e attività fisica

- 1.1. Termodinamica e Bioenergetica
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Concetti generali
 - 1.1.2.1. Chimica organica
 - 1.1.2.2. Gruppi funzionali
 - 1.1.2.3. Enzimi
 - 1.1.2.4. Coenzimi
 - 1.1.2.5. Acidi e Basi
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Sistemi Energetici
 - 1.2.1. Concetti generali
 - 1.2.1.1. Capacità e Potenza
 - 1.2.1.2. Processi citoplasmatici vs Mitocondriali
 - 1.2.2. Metabolismo dei Fosfageni
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Via dei pentosi
 - 1.2.2.3. Metabolismo dei Nucleotidi
 - 1.2.3. Metabolismo dei Carboidrati
 - 1.2.3.1. Glicolisi
 - 1.2.3.2. Glucogenogenesi
 - 1.2.3.3. Glicogenolisi
 - 1.2.3.4. Gluconeogenesi
 - 1.2.4. Metabolismo dei Lipidi
 - 1.2.4.1. Lipidi bioattivi
 - 1.2.4.2. Lipolisi
 - 1.2.4.3. Beta ossidazione
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogenesi
 - 1.2.5. Fosforilazione Ossidativa
 - 1.2.5.1. Decarbossilazione Ossidativa del Piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo di Krebs
 - 1.2.5.3. Catena di Trasporto degli elettroni
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* mitocondriale
- 1.3. Vie di segnalazione
 - 1.3.1. Secondi Messaggeri
 - 1.3.2. Ormoni Steroidei
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Muscolo Scheletrico
 - 1.4.1. Struttura e Funzione
 - 1.4.2. Fibre
 - 1.4.3. Innervazione
 - 1.4.4. Citoarchitettura muscolare
 - 1.4.5. Sintesi e Decomposizione delle Proteine
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adattamenti Neuromuscolari
 - 1.5.1. Reclutamento delle Unità Motorie
 - 1.5.2. Sincronizzazione
 - 1.5.3. Drive Neurale
 - 1.5.4. Organo tendineo di Golgi e fuso neuromuscolare
- 1.6. Adattamenti Strutturali
 - 1.6.1. Ipertrofia
 - 1.6.2. Meccano-trasduzione dei segnali
 - 1.6.3. Stress Metabolico
 - 1.6.4. Danno Muscolare e infiammazione
 - 1.6.5. Cambiamenti a livello di Struttura Muscolare

- 1.7. Fatica
 - 1.7.1. Fatica Centrale
 - 1.7.2. Fatica Periferica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modello Bioenergetico
 - 1.7.5. Modello Cardiovascolare
 - 1.7.6. Modello Termoregolatore
 - 1.7.7. Modello Psicologico
 - 1.7.8. Modello di Governatore Centrale
- 1.8. Consumo Massimo di Ossigeno
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Valutazione
 - 1.8.3. Cinetica del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economia di Carriera
- 1.9. Soglie
 - 1.9.1. Lattato e Soglia Ventilatoria
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potenza Critica
 - 1.9.4. HIIT e LIT
 - 1.9.5. Riserva Anaerobica di Velocità
- 1.10. Condizioni Fisiologiche Estreme
 - 1.10.1. Altezza
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Immersioni

Modulo 2. Condizione e preparazione fisica

- 2.1. Categorie inferiori e abilità motorie
 - 2.1.1. Importanza della preparazione fisica nelle categorie inferiori
 - 2.1.2. L'allenamento delle abilità motorie
 - 2.1.3. Dalle capacità motorie alle abilità fisiche
 - 2.1.4. Pianificazione nelle categorie inferiori
- 2.2. Legge della soglia
 - 2.2.1. Definizione
 - 2.2.2. Come influisce sugli allenamenti?
 - 2.2.3. Evoluzione dell'organismo in allenamento
 - 2.2.4. Applicazione nella pallavolo
- 2.3. Teorie dello stress
 - 2.3.1. Definizione
 - 2.3.2. Lo stress come processo fisiologico
 - 2.3.4. Tipi di stress
 - 2.3.5. Applicazione nella pallavolo
- 2.4. Principio della supercompensazione
 - 2.4.1. Definizione
 - 2.4.2. Fasi
 - 2.4.3. Fattori determinanti
 - 2.4.4. Applicazione nella pallavolo
- 2.5. Capacità fisiche
 - 2.5.1. Cosa sono?
 - 2.5.2. Flessibilità
 - 2.5.3. La forza e le sue manifestazioni
 - 2.5.4. Resistenza e le sue manifestazioni
 - 2.5.5. Velocità e le sue manifestazioni
- 2.6. Allenamento specifico per i salti
 - 2.6.1. Caratteristiche tecniche del salto nella pallavolo
 - 2.6.2. Influenza di una corretta tecnica di salto sul gioco
 - 2.6.3. Importanza di una tecnica corretta sulla salute
 - 2.6.4. Progettazione di un piano di allenamento per il salto
- 2.7. Progettazione di un piano di allenamento
 - 2.7.1. Importanza di una corretta pianificazione
 - 2.7.2. Criteri e obiettivi della pianificazione
 - 2.7.3. Struttura dell'allenamento
 - 2.7.4. Modelli: Precursori, tradizionali e contemporanei

2.8. Periodizzazione dell'allenamento

2.8.1. Definizione

2.8.2. Unità di pianificazione

2.8.3. Modelli di pianificazione

2.8.4. Esigenze specifiche

2.9. Carico di allenamento

2.9.1. Definizione

2.9.2. Distribuzione del carico

2.9.3. Metodo parallelo-complesso

2.9.4. Metodo sequenziale-contiguo

2.10. Recupero e riposo

2.10.1. Definizione

2.10.2. Importanza della fase di recupero

2.10.3. Esempi di esercizi

2.10.4. Il *feedback* come obiettivo finale

Modulo 3. Allenamento della forza, dalla teoria alla pratica

3.1. Forza: concetto

3.1.1. La forza definita dalla meccanica

3.1.2. La forza definita dalla fisiologia

3.1.3. Definire il concetto di forza applicata

3.1.4. Curva forza-tempo

3.1.4.1. Interpretazione

3.1.5. Definire il concetto di forza massima

3.1.6. Definire il concetto di RFD

3.1.7. Definire il concetto di forza utile

3.1.8. Curve forza-velocità-potenza

3.1.8.1. Interpretazione

3.1.9. Definire il concetto di deficit della forza

3.2. Carica di allenamento

3.2.1. Definire il concetto di carica di allenamento della forza

3.2.2. Definire il concetto di carica

3.2.3. Concetto di carica: volume

3.2.3.1. Definizione e applicabilità nella pratica

3.2.4. Concetto di carica: intensità

3.2.4.1. Definizione e applicabilità nella pratica

3.2.5. Concetto di carica: densità

3.2.5.1. Definizione e applicabilità nella pratica

3.2.6. Definire il concetto di carattere dello sforzo

3.2.6.1. Definizione e applicabilità nella pratica

3.3. Allenamento della forza nella prevenzione e riadattamento delle lesioni

3.3.1. Quadro concettuale e operativo nella prevenzione e nella riabilitazione delle lesioni

3.3.1.1. Terminologia

3.3.1.2. Concetti

3.3.2. Allenamento della forza, prevenzione e riabilitazione delle lesioni sotto evidenza scientifica

3.3.3. Processo metodologico dell'allenamento della forza nella prevenzione di lesioni e recupero funzionale

3.3.3.1. Definizione del metodo

3.3.3.2. Applicazione del metodo nella pratica

3.3.4. Funzione della stabilità centrale (Core) nella prevenzione di lesioni

3.3.4.1. Definizione del Core

3.3.4.2. *Allenamento del core*

3.4. Pliometria

3.4.1. Meccanismi fisiologici

3.4.1.1. Informazioni specifiche

3.4.2. Le azioni muscolari negli esercizi pliometrici

3.4.3. Il ciclo allungamento-accorciamento (CEA)

3.4.3.1. Uso di energia o capacità elastica

3.4.3.2. Partecipazione dei riflessi: Accumulazione di energia elastica in serie e in parallelo

3.4.4. Classificazione dei CEA

3.4.4.1. CEA corto

3.4.4.2. CEA lungo

- 3.4.5. Proprietà del muscolo e del tendine
- 3.4.6. Sistema nervoso centrale
 - 3.4.6.1. Reclutamento
 - 3.4.6.2. Frequenza
 - 3.4.6.3. Sincronizzazione
- 3.4.7. Considerazioni pratiche
- 3.5. Allenamento della potenza
 - 3.5.1. Definizione di Potenza
 - 3.5.1.1. Aspetti concettuali della potenza
 - 3.5.1.2. Importanza della Potenza nel contesto della prestazione sportiva
 - 3.5.1.3. Fare chiarezza sulla terminologia relazionata con la Potenza
 - 3.5.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
 - 3.5.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 3.5.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 3.5.3.2. Composizione muscolare
 - 3.5.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 3.5.3.4. Longitudine del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 3.5.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
 - 3.5.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 3.5.4.1. Potenziale d'azione
 - 3.5.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 3.5.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 3.5.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 3.5.4.5. Potenziamiento post-attivazione (PAP)
 - 3.5.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
 - 3.5.5. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 3.5.5.1. Impulso di forza
 - 3.5.5.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 3.5.5.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 3.5.5.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 3.5.5.5. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 3.5.6. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 3.5.6.1. Curva potenza-tempo
 - 3.5.6.2. Curva potenza-spostamento
 - 3.5.6.3. Carica ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
 - 3.5.7. Considerazioni pratiche
- 3.6. Allenamento della forza per vettori
 - 3.6.1. Definizione di vettore di forza
 - 3.6.1.1. Vettore assiale
 - 3.6.1.2. Vettore orizzontale
 - 3.6.1.3. Vettore rotativo
 - 3.6.2. Benefici dell'uso di questa terminologia
 - 3.6.3. Definizione dei vettori base nell'allenamento
 - 3.6.3.1. Analisi dei principali gesti sportivi
 - 3.6.3.2. Analisi dei principali esercizi di sovraccarico
 - 3.6.3.3. Analisi dei principali esercizi di allenamento
 - 3.6.4. Considerazioni pratiche
- 3.7. Principali metodi di allenamento della forza
 - 3.7.1. Il proprio corporeo
 - 3.7.2. Esercizi liberi
 - 3.7.3. PAP
 - 3.7.3.1. Definizione
 - 3.7.3.2. Applicazione del PAP prima delle discipline sportive relazionate con la potenza
 - 3.7.4. Esercizi con macchine
 - 3.7.5. *Allenamento completo*
 - 3.7.6. Esercizi e il loro trasferimento
 - 3.7.7. Contrasti
 - 3.7.8. *Cluster training*
 - 3.7.9. Considerazioni pratiche

- 3.8. VBT
 - 3.8.1. Concettualizzazione dell'applicazione del VBT
 - 3.8.1.1. Grado di stabilità della velocità di esecuzione con ogni percentuale di 1RM
 - 3.8.2. Differenza tra la carica programmata e reale
 - 3.8.2.1. Definizione del concetto
 - 3.8.2.2. Varianti che intervengono nella differenza tra carica programmata e reale di allenamento
 - 3.8.3. Il VBT come soluzione alla problematica di uso di 1RM e di nRM per programmare le cariche
 - 3.8.4. VBT e grado di fatica
 - 3.8.4.1. Relazione con il lattato
 - 3.8.4.2. Relazione con l'armonio
 - 3.8.5. VBT in relazione alla perdita di velocità e percentuale di ripetizioni realizzate
 - 3.8.5.1. Definire i diversi gradi di sforzo in una stessa serie
 - 3.8.5.2. Diversi adattamenti in base al grado di perdita di velocità nella serie
 - 3.8.6. Proposte metodologiche secondo i diversi autori
 - 3.8.7. Considerazioni pratiche
- 3.9. La forza in relazione all'ipertrofia
 - 3.9.1. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress meccanico
 - 3.9.2. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress metabolico
 - 3.9.3. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: danno muscolare
 - 3.9.4. Varianti di programmazione dell'ipertrofia
 - 3.9.4.1. Frequenza
 - 3.9.4.2. Volume
 - 3.9.4.3. Intensità
 - 3.9.4.4. Cadenza
 - 3.9.4.5. Serie e ripetizioni
 - 3.9.4.6. Densità
 - 3.9.4.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi

- 3.9.5. Varianti di allenamento e i diversi effetti strutturali
 - 3.9.5.1. Effetto sui diversi tipi di fibra
 - 3.9.5.2. Effetti sul tendine
 - 3.9.5.3. Lunghezza del fascicolo
 - 3.9.5.4. Angolo di pennazione
- 3.9.6. Considerazioni pratiche
- 3.10. Allenamento di forza eccentrica
 - 3.10.1. Quadro concettuale
 - 3.10.1.1. Definizione dell'allenamento eccentrico
 - 3.10.1.2. Diversi tipi di allenamento eccentrico
 - 3.10.2. Allenamento eccentrico e prestazione
 - 3.10.3. Allenamento eccentrico, prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 3.10.4. Tecnologia applicata all'allenamento eccentrico
 - 3.10.4.1. Pulegge coniche
 - 3.10.4.2. Dispositivi isoinerziali
 - 3.10.5. Considerazioni pratiche

Modulo 4. Allenamento della velocità, dalla teoria alla pratica

- 4.1. Velocità
 - 4.1.1. Definizione
 - 4.1.2. Concetti generali
 - 4.1.2.1. Manifestazioni della velocità
 - 4.1.2.2. Fattori che determinano la prestazione
 - 4.1.2.3. Differenza tra velocità e rapidità
 - 4.1.2.4. Velocità segmentaria
 - 4.1.2.5. Velocità angolare
 - 4.1.2.6. Tempo di reazione

- 4.2. Dinamica e meccanica dello sprint lineare (modello dei 100)
 - 4.2.1. Analisi cinematico della partita
 - 4.2.2. Dinamica e applicazione di forza durante la partita
 - 4.2.3. Analisi cinematico della fase di accelerazione
 - 4.2.4. Dinamica e applicazione di forza durante l'accelerazione
 - 4.2.5. Analisi cinematica della corsa a velocità massima
 - 4.2.6. Dinamica e applicazione della forza durante la velocità massima
- 4.3. Fasi della gara di velocità (analisi della tecnica)
 - 4.3.1. Descrizione tecnica della partita
 - 4.3.2. Descrizione tecnica della gara in fase di accelerazione
 - 4.3.2.1. Modello tecnico di kinogramma per la fase di accelerazione
 - 4.3.3. Descrizione tecnica della gara in fase di di velocità massima
 - 4.3.3.1. Modello tecnico di kinogramma (ALTIS) per l'analisi della tecnica
 - 4.3.4. Velocità resistenza
- 4.4. Bioenergetica della velocità
 - 4.4.1. Bioenergetica degli sprint unici
 - 4.4.1.1. Bioenergetica degli sprint unici
 - 4.4.1.2. Sistemi ATP-PC
 - 4.4.1.3. Sistema glicolitico
 - 4.4.1.4. Reazione dell'adenilato chinasi
 - 4.4.2. Bioenergetica degli *sprint* ripetuti
 - 4.4.2.1. Confronto energetico tra sprint unici e ripetuti
 - 4.4.2.2. Comportamento dei sistemi di produzione di energia durante gli *sprint* ripetuti
 - 4.4.2.3. Recupero della PC
 - 4.4.2.4. Relazione della potenza aerobica con i processi di recupero della PC
 - 4.4.2.5. Fattori determinanti della prestazione negli sprint ripetuti
- 4.5. Analisi della tecnica di accelerazione e velocità massima in sport di squadra
 - 4.5.1. Descrizione della tecnica negli sport di squadra
 - 4.5.2. Confronto della tecnica della gara di velocità negli sport di squadra vs Prove atletiche
 - 4.5.3. Analisi del tempo e del movimento di azioni di velocità negli sport di squadra
- 4.6. Approccio metodologico di insegnamento della tecnica
 - 4.6.1. Insegnamento tecnico delle diverse fasi della gara
 - 4.6.2. Errori comuni e forme di correzione
- 4.7. Mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità
 - 4.7.1. Mezzi e metodi per l'allenamento della fase di accelerazione
 - 4.7.1.1. Relazione tra forza e accelerazione
 - 4.7.1.2. Slitta
 - 4.7.1.3. Pendenze
 - 4.7.1.4. Capacità di salto
 - 4.7.1.4.1. Costruzione del salto verticale
 - 4.7.1.4.2. Costruzione del salto orizzontale
 - 4.7.1.5. Allenamento del sistema ATP-PC
 - 4.7.2. Mezzi e metodi per l'allenamento della velocità massima/*top speed*
 - 4.7.2.1. Pliometria
 - 4.7.2.2. *Overspeed*
 - 4.7.2.3. *Metodo intervallato-intensivo*
 - 4.7.3. Mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità resistenza
 - 4.7.3.1. Metodo intervallato-intensivo
 - 4.7.3.2. Metodo di ripetizioni
- 4.8. Agilità e cambio di direzione
 - 4.8.1. Definizione di agilità
 - 4.8.2. Definizione di cambio di direzione
 - 4.8.3. Fattori determinanti dell'agilità e del cambio di direzione
 - 4.8.4. Tecnica del cambio di direzione
 - 4.8.4.1. *Shuffle*
 - 4.8.4.2. *Crossover*
 - 4.8.4.3. *Drilles di allenamento per l'agilità e il COD*
- 4.9. Valutazione e controllo dell'allenamento della velocità
 - 4.9.1. Profilo forza-velocità
 - 4.9.2. Test con fotocellule e varianti con altri dispositivi di controllo
 - 4.9.3. RSA
- 4.10. Programmazione dell'allenamento della velocità

Modulo 5. Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica

- 5.1. Concetti generali
 - 5.1.1. Definizioni generali
 - 5.1.1.1. Formazione
 - 5.1.1.2. Allenabilità
 - 5.1.1.3. Preparazione fisica sportiva
 - 5.1.2. Obiettivi dell'allenamento della resistenza
 - 5.1.3. Principi generali dell'allenamento
 - 5.1.3.1. Principi di carica
 - 5.1.3.2. Principi di organizzazione
 - 5.1.3.3. Principi di specializzazione
- 5.2. Fisiologia dell'allenamento aerobico
 - 5.2.1. Risposta fisiologica all'allenamento della resistenza aerobica
 - 5.2.1.1. Risposte allo sforzo continuo
 - 5.2.1.2. Risposte allo sforzo intervallato
 - 5.2.1.3. Risposte allo sforzo intermittente
 - 5.2.1.4. Risposte agli sforzi durante giochi in spazi ridotti
 - 5.2.2. Fattori relazionati con la prestazione della resistenza aerobica
 - 5.2.2.1. Potenza aerobica
 - 5.2.2.2. Soglia anaerobica
 - 5.2.2.3. Velocità aerobica massima
 - 5.2.2.4. Economia dello sforzo
 - 5.2.2.5. Uso dei substrati
 - 5.2.2.6. Caratteristiche delle fibre muscolari
 - 5.2.3. Adattamenti fisiologici della resistenza aerobica
 - 5.2.3.1. Adattamenti allo sforzo continuo
 - 5.2.3.2. Adattamenti allo sforzo intervallato
 - 5.2.3.3. Adattamenti allo sforzo intermittente
 - 5.2.3.4. Adattamenti agli sforzi durante giochi in spazi ridotti
- 5.3. Sport situazionali e relazione con la resistenza aerobica
 - 5.3.1. Domande in sport situazionali di gruppo I: calcio, rugby, hockey
 - 5.3.2. Domande in sport situazionali di gruppo II: basket, pallamano, calcetto
 - 5.3.3. Domande in sport situazionali gruppo III : tennis e pallavolo
- 5.4. Controllo e valutazione della resistenza aerobica
 - 5.4.1. Valutazione diretta su nastro versus campo
 - 5.4.1.1. VO2máx nastro versus campo
 - 5.4.1.2. VAM nastro vs campo
 - 5.4.1.3. VAM versus VFA
 - 5.4.1.4. Tempo limite (VAM)
 - 5.4.2. Test indiretti continui
 - 5.4.2.1. Tempo limite (VFA)
 - 5.4.2.2. Test dei 1.000 metri
 - 5.4.2.3. Test dei 5 minuti
 - 5.4.3. Test indiretti integrali e massimi
 - 5.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL e T-Bordeaux
 - 5.4.3.2. UNCa test: esagono, pista, lepre
 - 5.4.4. Test indiretti di andata e ritorno e intermittenti
 - 5.4.4.1. 20 m. *Shuttle Run Test (Course Navette)*
 - 5.4.4.2. Batteria Yo-Yo test
 - 5.4.4.3. Test intermittenti: 30-15 IFT, Carminatti, 45-15 test
 - 5.4.5. Test specifico con palla
 - 5.4.5.1. Test di Hoff
 - 5.4.6. Proposta a partire dal VFA
 - 5.4.6.1. Punti di separazione del VFA per calcio, rugby e hockey
 - 5.4.6.2. Punti di taglio della velocità finale per basket, calcetto e pallamano
- 5.5. Pianificazione dell'esercizio aerobico
 - 5.5.1. Modo di esercizio
 - 5.5.2. Frequenza di allenamento
 - 5.5.3. Durata dell'esercizio
 - 5.5.4. Intensità dell'allenamento
 - 5.5.5. Densità
- 5.6. Metodi per lo sviluppo della resistenza aerobica
 - 5.6.1. Allenamento continuo
 - 5.6.2. Allenamento intervallato
 - 5.6.3. Allenamento intermittente
 - 5.6.4. Allenamento SSG (giochi in spazi ridotti)
 - 5.6.5. Allenamento misto (circuiti)

- 5.7. Disegno di programmi
 - 5.7.1. Periodo pre-stagione
 - 5.7.2. Periodo competitivo
 - 5.7.3. Periodo post-stagione
- 5.8. Aspetti speciali relazionati con l'allenamento
 - 5.8.1. Allenamento simultaneo
 - 5.8.2. Strategie per la programmazione dell'allenamento simultaneo
 - 5.8.3. Adattamenti generati dall'allenamento simultaneo
 - 5.8.4. Differenze tra i sessi
 - 5.8.5. Fuori allenamento
- 5.9. Allenamento aerobico in bambini e giovani
 - 5.9.1. Concetti generali
 - 5.9.1.1. Crescita, sviluppo e maturità
 - 5.9.2. Valutazione del VO₂max e della VAM
 - 5.9.2.1. Misurazione diretta
 - 5.9.2.2. Misurazione indiretta sul campo
 - 5.9.3. Adattamenti fisiologici in bambini e giovani
 - 5.9.3.1. Adattamenti VO₂ max e VAM
 - 5.9.4. Disegno di allenamento aerobico
 - 5.9.4.1. Metodo intermittente
 - 5.9.4.2. Aderenza e motivazione
 - 5.9.4.3. Giochi in spazi ridotti

Modulo 6. Mobilità: dalla teoria alla prestazione

- 6.1. Sistema neuromuscolare
 - 6.1.1. Principi neurofisiologici: inibizione ed eccitazione
 - 6.1.1.1. Adattamenti del sistema nervoso
 - 6.1.1.2. Strategie per modificare l'eccitazione corticospinale
 - 6.1.1.3. Chiavi per l'attivazione neuromuscolare
 - 6.1.2. Sistemi informativi somatosensoriali
 - 6.1.2.1. Sottosistemi di informazione
 - 6.1.2.2. Tipi di riflessi
 - 6.1.2.2.1. Riflessi monosinaptici
 - 6.1.2.2.2. Riflessi polisinaptici
 - 6.1.2.2.3. Riflesso muscolo-tendineo-articolare
 - 6.1.2.3. Risposte allo stiramento dinamico e statico

- 6.2. Controllo motore e movimento
 - 6.2.1. Sistemi stabilizzatori e mobilizzatori
 - 6.2.1.1. Sistema locale: sistema stabilizzatore
 - 6.2.1.2. Sistema globale: sistema di mobilitazione
 - 6.2.1.3. Modello respiratorio
 - 6.2.2. Modello di movimento
 - 6.2.2.1. La co-attivazione
 - 6.2.2.2. Teoria *Joint by Joint*
 - 6.2.2.3. Complessi primari di movimento
- 6.3. Conoscendo la mobilità
 - 6.3.1. Concetti chiave e credenze nella mobilità
 - 6.3.1.1. Manifestazioni della mobilità nello sport
 - 6.3.1.2. Fattori neurofisiologici e biomeccanici che influiscono nello sviluppo della mobilità
 - 6.3.1.3. Influenza della mobilità nello sviluppo della forza
 - 6.3.2. Obiettivi dell'allenamento della mobilità nello sport
 - 6.3.2.1. La mobilità nella sessione di allenamento
 - 6.3.2.2. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 6.3.3. Mobilità e stabilità per strutture
 - 6.3.3.1. Complesso piede-caviglia
 - 6.3.3.2. Complesso ginocchio e anca
 - 6.3.3.3. Complesso colonna e spalla
- 6.4. Allenando la mobilità
 - 6.4.1. Blocco fondamentale
 - 6.4.1.1. Strategie e strumenti per ottimizzare la mobilità
 - 6.4.1.2. Schema specifico pre-esercizio
 - 6.4.1.3. Schema specifico post-esercizio
 - 6.4.2. Mobilità e stabilità in movimenti di base
 - 6.4.2.1. *Squat e Dead Lift*
 - 6.4.2.2. *Accelerazione e multidirezione*
- 6.5. Metodi di recupero
 - 6.5.1. Proposta di efficacia in base alle prove scientifiche

- 6.6. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 6.6.1. Metodi centrati nel tessuto: stiramenti in tensione passiva e attiva
 - 6.6.2. Metodi centrati nell'artrocinematica: stiramenti isolati e integrati
 - 6.6.3. Allenamento eccentrico
- 6.7. Programmazione dell'allenamento della mobilità
 - 6.7.1. Effetti dello stiramento nel breve e lungo periodo
 - 6.7.2. Momento ottimo di applicazione dello stiramento
- 6.8. Valutazione e analisi dell'atleta
 - 6.8.1. Valutazione funzionale e neuromuscolare
 - 6.8.1.1. Concetti chiave nella valutazione
 - 6.8.1.2. Processo di valutazione
 - 6.8.1.2.1. Analizzare il modello di movimento
 - 6.8.1.2.2. Determinare il test
 - 6.8.1.2.3. Rilevare i legami deboli
 - 6.8.2. Metodologia di valutazione dell'atleta
 - 6.8.2.1. Tipologie di test
 - 6.8.2.1.1. Test di valutazione analitica
 - 6.8.2.1.2. Test di valutazione generale
 - 6.8.2.1.3. Test di valutazione specifica-dinamica
 - 6.8.2.2. Valutazione per strutture
 - 6.8.2.2.1. Complesso piede-caviglia
 - 6.8.2.2.2. Complesso ginocchio-anca
 - 6.8.2.2.3. Complesso colonna-spalla
- 6.9. La mobilità nell'atleta lesionato
 - 6.9.1. Fisiopatologia della lesione: effetti nella mobilità
 - 6.9.1.1. Struttura muscolare
 - 6.9.1.2. Struttura tendinea
 - 6.9.1.3. Struttura dei legamenti
 - 6.9.2. Mobilità e prevenzione di lesioni: caso pratico
 - 6.9.2.1. Frattura dell'ischio nel corridore

Modulo 7. Tecnica individuale

- 7.1. Qual è la tecnica?
 - 7.1.1. Definizione di tecnica
- 7.2. Importanza in relazione ad altri sport
 - 7.2.1. Sviluppo dell'atleta
 - 7.2.2. Come allenarlo?
 - 7.2.3. Importanza nel gioco e nella salute di una tecnica corretta
 - 7.2.4. Sviluppo delle abilità fisiche
 - 7.2.5. Applicazioni nella lettura del gioco
 - 7.2.6. Aspetti fondamentali della salute dell'atleta
 - 7.2.7. L'impatto della tecnica individuale sul gioco di squadra
- 7.3. Servizio
 - 7.3.1. Che cos'è?
 - 7.3.2. Tipi di servizio
 - 7.3.3. Fasi del servizio
 - 7.3.4. Come allenarlo?
- 7.4. Muro
 - 7.4.1. Che cos'è?
 - 7.4.2. Tronco superiore
 - 7.4.3. Tronco inferiore
 - 7.4.4. Come allenarlo?
- 7.5. L'attacco
 - 7.5.1. Che cos'è?
 - 7.5.2. Tipi di attacco
 - 7.5.3. Fasi dell'attacco
 - 7.5.4. Come allenarlo?
- 7.6. Ricezione
 - 7.6.1. Che cos'è?
 - 7.6.2. Pre-lettura
 - 7.6.3. Posizione del corpo
 - 7.6.4. Come allenarlo?

- 7.7. Difesa
 - 7.7.1. Che cos'è?
 - 7.7.2. Pre-lettura
 - 7.7.3. Posizione del corpo
 - 7.7.4. Come allenarlo?
- 7.8. Alzata della palla
 - 7.8.1. Che cos'è?
 - 7.8.2. Tipi di alzata
 - 7.8.3. Importanza nel gioco
 - 7.8.4. Come allenarlo?
- 7.9. Bagher
 - 7.9.1. Che cos'è?
 - 7.9.2. Posizione del corpo
 - 7.9.3. Applicazioni
 - 7.9.4. Come allenarlo?
- 7.10. Palleggio
 - 7.10.1. Che cos'è?
 - 7.10.2. Posizione del corpo
 - 7.10.3. Applicazioni
 - 7.10.4. Come allenarlo?

Modulo 8. Tattica

- 8.1. Concetto di tattica e sistemi di gioco
 - 8.1.1. Che cos'è?
 - 8.1.2. Sistemi di gioco
 - 8.1.3. Importanza
 - 8.1.4. Come allenarlo?
- 8.2. Disposizione e specializzazione dei giocatori
 - 8.2.1. Ruoli di gioco
 - 8.2.2. Specializzazione funzionale
 - 8.2.3. Specializzazione posizionale
 - 8.2.4. Universalità vs specializzazione

- 8.3. Tattica del servizio
 - 8.3.1. Tipi di servizio
 - 8.3.2. Obiettivo
 - 8.3.3. Selezione del servizio
 - 8.3.4. Come allenarlo?
- 8.4. Tattica di ricezione
 - 8.4.1. Varianti tattiche
 - 8.4.2. Obiettivo
 - 8.4.3. Selezione tattica
 - 8.4.4. Come allenarlo?
- 8.5. Tattica offensiva
 - 8.5.1. Tipi di attacco
 - 8.5.2. Obiettivo
 - 8.5.3. Selezione dell'attacco
 - 8.5.4. Come allenarlo?
- 8.6. Tattica difensiva
 - 8.6.1. Varianti tattiche
 - 8.6.2. Obiettivo
 - 8.6.3. Selezione tattica
 - 8.6.4. Come allenarlo?
- 8.7. Tattica del muro
 - 8.7.1. Tipologie di muro
 - 8.7.2. Obiettivo: Tattica offensiva o difensiva
 - 8.7.3. Selezione
 - 8.7.4. Come allenarlo?
- 8.8. Fasi del gioco
 - 8.8.1. Cosa sono?
 - 8.8.2. Fase offensiva
 - 8.8.3. Fase difensiva
 - 8.8.4. Come allenarlo?

- 8.9. Sistemi strategici (K0, K1, K2...)
 - 8.9.1. Cosa sono i sistemi strategici?
 - 8.9.2. K0, K1 e K2
 - 8.9.3. K2 e K4
 - 8.9.4. Come allenarlo?
- 8.10. Scelta del sistema di gioco
 - 8.10.1. Capacità tecnica
 - 8.10.2. Condizioni fisico-antropometriche
 - 8.10.3. Tattica dell'avversario
 - 8.10.4. Agenti esterni e tipo di competizione

Modulo 9. Altre modalità

- 9.1. Beach Volley
 - 9.1.1. Che cos'è?
 - 9.1.2. Regole e caratteristiche
 - 9.1.3. Tornei
 - 9.1.4. Sviluppi Storici
- 9.2. Tecnica nel beach volley
 - 9.2.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.2.2. Tecniche offensive
 - 9.2.3. Tecniche difensive
 - 9.2.4. Come allenarlo?
- 9.3. Tattica nel beach volley
 - 9.3.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.3.2. Fase offensiva
 - 9.3.3. Fase difensiva
 - 9.3.4. Come allenarlo?
- 9.4. Preparazione fisica nel beach volley
 - 9.4.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.4.2. Periodizzazione
 - 9.4.3. Piano di allenamento
 - 9.4.4. Esempi

- 9.5. Psicologia nel beach volley
 - 9.5.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.5.2. Benefici
 - 9.5.3. Tecniche di motivazione
 - 9.5.4. Competenze
- 9.6. *Sitting volley*
 - 9.6.1. Che cos'è?
 - 9.6.2. Regole e caratteristiche
 - 9.6.3. Concorsi
 - 9.6.4. Sviluppi Storici
- 9.7. Tecnica nel *Sitting volley*
 - 9.7.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.7.2. Tecniche offensive
 - 9.7.3. Tecniche difensive
 - 9.7.4. Come allenarlo?
- 9.8. Tattica nel *Sitting volley*
 - 9.8.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.8.2. Fase offensiva
 - 9.8.3. Fase difensiva
 - 9.8.4. Come allenarlo?
- 9.9. Preparazione fisica nel *Sitting volley*
 - 9.9.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.9.2. Periodizzazione
 - 9.9.3. Piano di allenamento
 - 9.9.4. Esempi
- 9.10. Psicologia nel *Sitting volley*
 - 9.10.1. Differenze con la pallavolo
 - 9.10.2. Benefici dello sport paralimpico
 - 9.10.3. Tecniche di motivazione
 - 9.10.4. Competenze

Modulo 10. Strutture delle squadre, organizzazione e regole

- 10.1. Regolamento della pallavolo
 - 10.1.1. Filosofia del regolamento e dell'arbitro
 - 10.1.2. Gioco
 - 10.1.3. Arbitri, responsabilità e segnali
 - 10.1.4. Diagrammi
 - 10.1.5. Definizioni
- 10.2. Interpretazione delle regole: come interpretare e applicare le regole in situazioni specifiche durante il gioco
 - 10.2.1. Importanza della conoscenza delle regole
 - 10.2.2. Gestione dei time-out
 - 10.2.3. Attenzione alla propria squadra e a quella avversaria
 - 10.2.4. Situazioni complesse consentite dalle regole
- 10.3. Categorie di età
 - 10.3.1. Minivolley
 - 10.3.2. Infantile
 - 10.3.3. Cadetti e giovani
 - 10.3.4. Senior
- 10.4. Categorie di gare
 - 10.4.1. Competizioni comunali e regionali
 - 10.4.2. Concorsi nazionali
 - 10.4.3. Competizioni nazionali professionali
 - 10.4.4. Concorsi internazionali
- 10.5. Concorsi internazionali
 - 10.5.1. Struttura FIVB
 - 10.5.2. Combinazioni internazionali
 - 10.5.3. Competizioni continentali
 - 10.5.4. Concorsi internazionali
- 10.6. Ruolo dell'allenatore e degli assistenti
 - 10.6.1. Capacità in base alla categoria
 - 10.6.2. Gestione del gruppo
 - 10.6.3. Importanza della comunicazione interdipartimentale
 - 10.6.4. Tipi di coach

- 10.7. Ruoli dell'allenatore fisico
 - 10.7.1. Che cos'è?
 - 10.7.2. Obiettivi individuali
 - 10.7.3. Obiettivi collettivi
 - 10.7.4. Alternative in loro assenza
- 10.8. Funzioni del *Team Manager*
 - 10.8.1. Che cos'è?
 - 10.8.2. Obiettivi
 - 10.8.3. Funzioni
 - 10.8.4. Alternative in loro assenza
- 10.9. Funzioni dello *Scoutman*
 - 10.9.1. Che cos'è?
 - 10.9.2. Obiettivi
 - 10.9.3. Funzioni
 - 10.9.4. Alternative in loro assenza
- 10.10. Ruolo del fisioterapista
 - 10.10.1. Che cos'è?
 - 10.10.2. Obiettivi
 - 10.10.3. Funzioni
 - 10.10.4. Alternative in loro assenza

Modulo 11. Pianificazione applicata all'Alta Prestazione Sportiva

- 11.1. Fondamenti di base
 - 11.1.1. Criteri di adattamento
 - 11.1.1.1. Sindrome generale di adattamento
 - 11.1.1.2. Capacità di prestazione attuale, esigenza di allenamento
 - 11.1.2. Fatica, prestazione, condizionamento, come strumento
 - 11.1.3. Concetto di dosi-risposta e la sua applicazione
- 11.2. Concetti e applicazioni di base
 - 11.2.1. Concetto e applicazione della pianificazione
 - 11.2.2. Concetto e applicazione della periodizzazione
 - 11.2.3. Concetto e applicazione della programmazione
 - 11.2.4. Concetto e applicazione della carica

- 11.3. Sviluppo concettuale della pianificazione e i diversi modelli
 - 11.3.1. Primi registri storici di pianificazione
 - 11.3.2. Prime proposte analizzando le basi
 - 11.3.3. Modelli classici
 - 11.3.3.1. Tradizionale
 - 11.3.3.2. Pendolo
 - 11.3.3.3. Alte cariche
- 11.4. Modelli orientati all'individualità e/o alla concentrazione delle cariche
 - 11.4.1. Blocchi
 - 11.4.2. Macro ciclo integrato
 - 11.4.3. Modello integrato
 - 11.4.4. ATR
 - 11.4.5. Largo stato di forma
 - 11.4.6. Per obiettivi
 - 11.4.7. Campagne strutturali
 - 11.4.8. Autoregolazione (APRE)
- 11.5. Modelli orientati alla specificità e/o alla capacità di movimento
 - 11.5.1. Cognitivo (o micro ciclo strutturato)
 - 11.5.2. Periodizzazione tattica
 - 11.5.3. Sviluppo condizionale per capacità di movimento
- 11.6. Criteri per una corretta programmazione e periodizzazione
 - 11.6.1. Criteri per la programmazione e periodizzazione nell'allenamento della forza
 - 11.6.2. Criteri per la programmazione e periodizzazione nell'allenamento della resistenza
 - 11.6.3. Criteri per la programmazione e periodizzazione nell'allenamento della velocità
 - 11.6.4. Criteri di "interferenza" con la programmazione e periodizzazione nell'allenamento concomitante
- 11.7. Pianificazione tramite il controllo della carica con dispositivo GNSS (GPS)
 - 11.7.1. Basi del salvataggio della sessione per un corretto controllo
 - 11.7.1.1. Calcolo dell'*Average* della sessione di gruppo per una corretta analisi del carico
 - 11.7.1.2. Errori comuni nel salvataggio e impatto nella pianificazione
 - 11.7.2. Relativizzazione del carico in funzione della competenza

- 11.7.3. Controllo del carico per volume o densità, scopo e limiti
- 11.8. Unità tematica integrativa 1 (applicazione pratica)
 - 11.8.1. Costruzione di un modello reale di pianificazione a breve termine
 - 11.8.1.1. Selezionare e applicare il modello di periodizzazione
 - 11.8.1.2. Disegnare la programmazione corrispondente
- 11.9. Unità tematica integrativa 2 (applicazione pratica)
 - 11.9.1. Costruzione di una pianificazione pluriennale
 - 11.9.2. Costruzione di una pianificazione annuale

Modulo 12. Valutazione della prestazione sportiva

- 12.1. Valutazione
 - 12.1.1. Definizioni: test, valutazione, misurazione
 - 12.1.2. Validità, affidabilità
 - 12.1.3. Propositi della valutazione
- 12.2. Tipologie di Test
 - 12.2.1. Test di laboratorio
 - 12.2.1.1. Virtù e limiti dei test realizzati in laboratorio
 - 12.2.2. Test sul campo
 - 12.2.2.1. Virtù e limiti dei test sul campo
 - 12.2.3. Test diretti
 - 12.2.3.1. Applicazioni e trasferimento nell'allenamento
 - 12.2.4. Test indiretti
 - 12.2.4.1. Considerazioni pratiche e trasferimento dell'allenamento
- 12.3. Valutazione della composizione corporea
 - 12.3.1. Bioimpedenziometria
 - 12.3.1.1. Considerazioni nell'applicazione sul campo
 - 12.3.1.2. Limiti nella validità dei dati
 - 12.3.2. Antropometria
 - 12.3.2.1. Strumenti per la sua integrazione
 - 12.3.2.2. Modelli di analisi per la composizione corporea
 - 12.3.3. Indice della massa corporea (IMC)
 - 12.3.3.1. Restrizioni del dato ottenuto per l'interpretazione della

- composizione corporea
- 12.4. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 12.4.1. Test di VO2Max sul nastro
 - 12.4.1.1. Test di Astrand
 - 12.4.1.2. Test di Balke
 - 12.4.1.3. Test di ACSM
 - 12.4.1.4. Test di Bruce
 - 12.4.1.5. Test di Foster
 - 12.4.1.6. Test di Pollack
 - 12.4.2. Test di VO2max sul cicloergometro
 - 12.4.2.1. Astrand: Ryhming
 - 12.4.2.2. Test di Fox
 - 12.4.3. Test di potenza sul cicloergometro
 - 12.4.3.1. Test di Wingate
 - 12.4.4. Test di VO2Max sul campo
 - 12.4.4.1. Test di Leger
 - 12.4.4.2. Test dell'Università di Montreal
 - 12.4.4.3. Test 1 miglio
 - 12.4.4.4. Test dei 12 minuti
 - 12.4.4.5. Test dei 2,4 km
 - 12.4.5. Test sul campo per determinare zone di allenamento
 - 12.4.5.1. Test di 30-15
 - 12.4.6. UNca Test
 - 12.4.7. Yo-Yo Test
 - 12.4.7.1. Yo-Yo Resistenza: YYET livello 1 e 2
 - 12.4.7.2. Yo-Yo Resistenza Intermittente YYEIT livello 1 e 2
 - 12.4.7.3. Yo-Yo Recupero Intermittente: YYERT livello 1 e 2
- 12.5. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 12.5.1. Test di ripetizioni submassimali
 - 12.5.1.1. Applicazioni pratiche per la valutazione
 - 12.5.1.2. Formule di stima validate nei diversi esercizi di allenamento
 - 12.5.2. Test di 1 RM
 - 12.5.2.1. Protocollo per sua realizzazione
 - 12.5.2.2. Limiti della valutazione 1 RM
 - 12.5.3. Test dei salti orizzontali
 - 12.5.3.1. Protocolli di valutazione
 - 12.5.4. Test de velocità (5mt, 10mt, 15mt, ecc.)
 - 12.5.4.1. Considerazioni sul dato ottenuto nelle valutazioni di tipo tempo/distanza
 - 12.5.5. Test progressivo incrementale massimo/submassimale
 - 12.5.5.1. Protocolli validati
 - 12.5.5.2. Applicazioni pratiche
 - 12.5.6. Test dei salti verticali
 - 12.5.6.1. Salto SJ
 - 12.5.6.2. Salto CMJ
 - 12.5.6.3. Salto ABK
 - 12.5.6.4. Test DJ
 - 12.5.6.5. Test dei salti continui
 - 12.5.7. Profili F/V verticali/orizzontali
 - 12.5.7.1. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 12.5.7.2. Applicazioni pratiche da un profilo forza-velocità
 - 12.5.8. Test isometrico con cella di carico
 - 12.5.8.1. Test di forza massima isometrica volontaria (FMI)
 - 12.5.8.2. Test di deficit bilaterale in isometria (%DBL)
 - 12.5.8.3. Test di deficit laterale (%DL)
 - 12.5.8.4. Test della ratio ischio-surale/quadricipiti
- 12.6. Strumenti di valutazione e monitoraggio
 - 12.6.1. Cardiosfrenquenzimetro
 - 12.6.1.1. Caratteristiche dei dispositivi
 - 12.6.1.2. Zone di allenamento per FC
 - 12.6.2. Analisi del lattato
 - 12.6.2.1. Tipi di dispositivi, prestazioni e caratteristiche
 - 12.6.2.2. Zone di allenamento secondo la determinazione del limite del lattato (UL)
 - 12.6.3. Analizzatori di gas
 - 12.6.3.1. Dispositivi di laboratorio vs Portatili
 - 12.6.4. GPS

- 12.6.4.1. Tipi di GPS, caratteristiche, virtù e limiti
- 12.6.4.2. Metriche determinate per l'interpretazione della carica esterna
- 12.6.5. Accelerometro
 - 12.6.5.1. Tipi di accelerometro e caratteristiche
 - 12.6.5.2. Applicazioni pratiche dalla raccolta di dati dell'accelerometro
- 12.6.6. Trasduttori di posizione
 - 12.6.6.1. Tipi di trasduttori per movimenti verticali e orizzontali
 - 12.6.6.2. Varianti misurate e stimate tramite trasduttori di posizione
 - 12.6.6.3. Dati ottenuti da un trasduttore di posizione e le loro applicazioni alla programmazione dell'allenamento
- 12.6.7. Piattaforme di forza
 - 12.6.7.1. Tipi e caratteristiche delle piattaforme di forza
 - 12.6.7.2. Varianti misurate e stimate tramite l'uso di una piattaforma di forza
 - 12.6.7.3. Approccio pratico alla programmazione dell'allenamento
- 12.6.8. Celle di carico
 - 12.6.8.1. Tipi di celle, caratteristiche e prestazioni
 - 12.6.8.2. Usi e applicazioni per la prestazione sportiva e sanitaria
- 12.6.9. Cellule fotoelettriche
 - 12.6.9.1. Caratteristiche e limiti dei dispositivi
 - 12.6.9.2. Usi e applicabilità nella pratica
- 12.6.10. Applicazioni mobili
 - 12.6.10.1. Descrizione delle applicazioni più usate sul mercato: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 12.7. Carico interno ed esterno
 - 12.7.1. Mezzi di valutazione obiettivi
 - 12.7.1.1. Velocità di esecuzione
 - 12.7.1.2. Potenza media meccanica
 - 12.7.1.3. Metriche dei dispositivi GPS
 - 12.7.2. Mezzi di valutazione soggettivi
 - 12.7.2.1. RPE

- 12.7.2.2. RPE
- 12.7.2.3. Ratio carica cronica/acuta
- 12.8. Fatica
 - 12.8.1. Concetti generali di affaticamento e recupero
 - 12.8.2. Valutazione
 - 12.8.2.1. Obiettivi di laboratorio: CK, urea, cortisolo, ecc
 - 12.8.2.2. Obiettivi di campo: CMJ, test isometrici, ecc
 - 12.8.2.3. Soggettivi: Scale Wellness, TQR, ecc
 - 12.8.3. Strategie di recupero: immersione in acqua fredda, strategie nutrizionali, auto-massaggi, sonno
- 12.9. Considerazioni per l'applicazione pratica
 - 12.9.1. Test dei salti verticali Applicazioni pratiche
 - 12.9.2. Test progressivo incrementale massimo/submassimale Applicazioni pratiche
 - 12.9.3. Profilo forza-velocità verticale Applicazioni pratiche

Modulo 13. Statistica applicata alla prestazione e ricerca

- 13.1. Nozioni di probabilità
 - 13.1.1. Probabilità semplice
 - 13.1.2. Probabilità condizionale
 - 13.1.3. Teorema di Bayes
- 13.2. Distribuzioni di probabilità
 - 13.2.1. Distribuzione binomiale
 - 13.2.2. Distribuzione di Poisson
 - 13.2.3. Distribuzione normale
- 13.3. Inferenza statistica
 - 13.3.1. Parametri popolazioni
 - 13.3.2. Stimolazione dei parametri popolazioni
 - 13.3.3. Distribuzioni di campionamento associate alla distribuzione normale
 - 13.3.4. Distribuzione della media mostrale
 - 13.3.5. Stimatori di punti
 - 13.3.6. Proprietà degli stimatori
 - 13.3.7. Criteri di confronto degli stimatori
 - 13.3.8. Stimatori per regioni di fiducia
 - 13.3.9. Metodo per ottenere intervalli di fiducia

- 13.3.10. Intervalli di fiducia associati alla distribuzione normale
- 13.3.11. Teorema centrale del limite
- 13.4. Test di ipotesi
 - 13.4.1. Il Valore P
 - 13.4.2. Potenza statistica
- 13.5. Analisi di ricerca e statistica descrittiva
 - 13.5.1. Grafici e tabelle
 - 13.5.2. Test di Chi Quadrato
 - 13.5.3. Rischio relativo
 - 13.5.4. Odds Ratio
- 13.6. Il test T
 - 13.6.1. Test T per un campione
 - 13.6.2. Test T per due campioni indipendenti
 - 13.6.3. Test T per campioni accoppiati
- 13.7. Analisi di correlazione
- 13.8. Analisi di ritorno lineare semplice
 - 13.8.1. La retta di ritorno e i suoi coefficienti
 - 13.8.2. Residuali
 - 13.8.3. Valutazione del ritorno tramite residuali
 - 13.8.4. Coefficiente di determinazione
- 13.9. Varianza e analisi della Varianza (ANOVA)
 - 13.9.1. ANOVA a una via (one-way ANOVA)
 - 13.9.2. ANOVA a due vie (two-way ANOVA)
 - 13.9.3. ANOVA per misure ripetute
 - 13.9.4. ANOVA fattoriale

Modulo 14. Biomeccanica e lesioni

- 14.1. Lesioni più comuni nel pallavolo
 - 14.1.1. Lesioni al ginocchio
 - 14.1.2. Lesioni alla spalla
 - 14.1.3. Lesioni alla schiena
 - 14.1.4. Lesioni alla caviglia
- 14.2. Primo soccorso: cosa fare in caso di infortunio sul campo di gioco
 - 14.2.1. Identificare e valutare la gravità
 - 14.2.2. Prestare assistenza immediata
 - 14.2.3. Fornire comfort e sicurezza
 - 14.2.4. Comunicazione
- 14.3. Gestione degli infortuni: come trattare gli infortuni in modo appropriato per ridurre al minimo i tempi di recupero
 - 14.3.1. Processo
 - 14.3.2. Agonismo
 - 14.3.3. Tempi di recupero
 - 14.3.4. Obiettivi
- 14.4. Prevenzione degli infortuni: come prevenire gli infortuni attraverso la preparazione fisica e la tecnica corretta
 - 14.4.1. Preparazione Fisica
 - 14.4.2. Infortuni derivanti da una scarsa preparazione fisica
 - 14.4.3. Tecnica e prevenzione
 - 14.4.4. Infortuni dovuti a una cattiva tecnica
- 14.5. Cos'è la biomeccanica?
 - 14.5.1. Definizione
 - 14.5.2. Sviluppi Storici
 - 14.5.3. Obiettivi
 - 14.5.4. Applicazioni delle prestazioni
- 14.6. Sistema biomeccanico della tecnica della pallavolo
 - 14.6.1. Fondamenti biomeccanici
 - 14.6.2. Proprietà meccaniche
 - 14.6.3. Qualità dei muscoli
 - 14.6.4. Stato funzionale del muscolo
- 14.7. Caratteristiche dei movimenti nella pallavolo
 - 14.7.1. Obiettivi
 - 14.7.2. Strutture tecniche quantitative
 - 14.7.3. Strutture tecniche qualitative
 - 14.7.4. Valutazione del comportamento motorio
- 14.8. Fasi dell'analisi biomeccanica del giocatore
 - 14.8.1. Raccolta di informazioni
 - 14.8.2. Obiettivo finale

- 14.8.3. Principi
- 14.8.4. Criteri di valutazione
- 14.9. Analisi biomeccanica dell'attacco
 - 14.9.1. Caratteristiche dell'attacco
 - 14.9.2. Forze
 - 14.9.3. Leve e movimenti generati
 - 14.9.4. Azione muscolare
 - 14.9.5. Catena e grado cinematico
- 14.10. Movimento secondo il piano di riferimento

Modulo 15. Psicologia dello sport

- 15.1. Gestione della pressione
 - 15.1.1. Definizione
 - 15.1.2. Importanza di una corretta gestione
 - 15.1.3. Impatto della pressione sul giocatore di pallavolo
 - 15.1.4. Come lavorare su di essa?
- 15.2. La squadra di pallavolo insieme
 - 15.2.1. Coesione del gruppo
 - 15.2.2. Importanza e vantaggi di un gruppo coeso
 - 15.2.3. Obiettivi
 - 15.2.4. Dinamiche
- 15.3. Gestione emotiva del giocatore di pallavolo in campo
 - 15.3.1. Educazione emotiva
 - 15.3.2. Gestione delle emozioni positive e negative
 - 15.3.3. Apprendimento del controllo emotivo
 - 15.3.4. Dinamiche
- 15.4. Come motivare una squadra di pallavolo?
 - 15.4.1. Motivazione
 - 15.4.2. Sviluppo di obiettivi personali
 - 15.4.3. Tecniche di motivazione intrinseca per il giocatore
 - 15.4.4. Tecniche di motivazione estrinseca per il giocatore
- 15.5. I ruoli di leadership in una squadra di pallavolo
 - 15.5.1. Leadership
 - 15.5.2. Tipi di leader in una squadra

- 15.5.3. Qualità di un leader
- 15.5.4. Come motivare una squadra di pallavolo?
- 15.6. Dinamiche di una squadra di pallavolo
 - 15.6.1. Cosa sono?
 - 15.6.2. Benefici della sua applicazione
 - 15.6.3. Pianificazione e obiettivi
 - 15.6.4. Esempi
- 15.7. L'attenzione e il giocatore di pallavolo
 - 15.7.1. Capacità di attenzione
 - 15.7.2. Importanza nel pallavolista
 - 15.7.3. Fattori che influenzano l'attenzione
 - 15.7.4. Come allenarlo?
- 15.8. Sviluppare le capacità relazionali del giocatore di pallavolo
 - 15.8.1. Capacità interpersonali
 - 15.8.2. Benefici in una squadra di pallavolo
 - 15.8.3. Comunicazione efficace in una squadra
 - 15.8.4. Come lavorare su di essa?
- 15.9. Attivazione del giocatore di pallavolo
 - 15.9.1. Controllo dell'attivazione
 - 15.9.2. Livelli di attivazione
 - 15.9.3. Ricerca N.A.A
 - 15.9.4. Dinamiche
- 15.10. Rilassamento e visualizzazione prima della partita
 - 15.10.1. Che cos'è il rilassamento?
 - 15.10.2. Che cos'è la visualizzazione?
 - 15.10.3. Impatto sulla pallavolo
 - 15.10.4. Dinamiche

Modulo 16. Nutrizione sportiva

- 16.1. Concetto di nutrizione sportiva
 - 16.1.1. Definizione
 - 16.1.2. Obiettivo

- 16.1.3. Differenze con la nutrizione clinica
- 16.1.4. Impatto sulle prestazioni
- 16.2. Requisiti nutrizionali nella pallavolo
 - 16.2.1. Che cos'è?
 - 16.2.2. Posizione del corpo
 - 16.2.3. Applicazioni
 - 16.2.4. Come allenarlo?
- 16.3. Alimentazione pre-partita nella pallavolo
 - 16.3.1. Importanza per la prestazione
 - 16.3.2. Le scorte di glicogeno
 - 16.3.3. Periodizzazione
 - 16.3.4. Esempi
- 16.4. Alimentazione durante la partita
 - 16.4.1. Importanza per la prestazione
 - 16.4.2. Ritmo ed energia
 - 16.4.3. Difficoltà di ricarica dei carboidrati
 - 16.4.4. Esempi
- 16.5. Processo di recupero post-partita
 - 16.5.1. Importanza per la prestazione
 - 16.5.2. Reidratazione
 - 16.5.3. Recupero muscolare
 - 16.5.4. Esempi
- 16.6. Idratazione nel giocatore di pallavolo
 - 16.6.1. Che cos'è?
 - 16.6.2. Elettroliti
 - 16.6.3. Tasso di sudorazione
 - 16.6.4. Requisiti di idratazione
- 16.7. Integrazione nel giocatore di pallavolo
 - 16.7.1. Definizione
 - 16.7.2. Sistema ABCD

- 16.7.3. Studio individualizzato
- 16.7.4. Ausili ergonutrizionali
- 16.8. Sistemi energetici nella pallavolo
 - 16.8.1. Definizione
 - 16.8.2. Sistema aerobico
 - 16.8.3. Sistema anaerobico
 - 16.8.4. Importanza della nutrizione nei sistemi energetici
- 16.9. Periodizzazione del giocatore di pallavolo
 - 16.9.1. Definizione
 - 16.9.2. Requisiti dei macronutrienti
 - 16.9.3. Requisiti di micronutrienti
 - 16.9.5. Periodizzazione nutrizionale
- 16.10. BCM, ECM e FFM nella squadra di pallavolo
 - 16.10.1. Definizioni
 - 16.10.2. BCM di una squadra di pallavolo in base ai ruoli
 - 16.10.3. ECM e FFM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli
 - 16.10.4. Rapporto BCM/ECM in una squadra di pallavolo in base ai ruoli

Modulo 17. Tecnologia nella pallavolo

- 17.1. Utilizzo del video: come utilizzare il video come strumento per l'analisi e il miglioramento del gioco
 - 17.1.1. Perché è importante?
 - 17.1.2. Obiettivi
 - 17.1.3. Elementi di studio
 - 17.1.4. Applicazione dopo l'analisi
- 17.2. Analisi tattica: come analizzare il gioco della squadra e dell'avversario
 - 17.2.1. Perché è importante?
 - 17.2.2. Obiettivi

- 17.2.3. Tattica dell'avversario
- 17.2.4. Tattica della nostra squadra
- 17.3. Analisi della tecnica individuale: come analizzare la tecnica individuale dei giocatori attraverso il video
 - 17.3.1. Perché è importante?
 - 17.3.2. Obiettivi
 - 17.3.3. Applicazione dopo l'analisi
 - 17.3.4. Supporto visivo dei dati statistici
- 17.4. Presentazione dei risultati: come presentare in modo efficace i risultati dell'analisi video
 - 17.4.1. Selezione
 - 17.4.2. Studio
 - 17.4.3. Esposizione
 - 17.4.4. Obiettivo
- 17.5. Applicazioni per l'analisi tecnica
 - 17.5.1. Video Delay
 - 17.5.2. Coach's eye
 - 17.5.3. Huddle Technique
 - 17.5.4. Kinovea
- 17.6. Applicazioni per l'analisi tattica
 - 17.6.1. Coachnote
 - 17.6.2. Settex
 - 17.6.3. Data volley
 - 17.6.4. Volleyball Scout
- 17.7. Applicazioni per l'analisi fisica
 - 17.7.1. My jump
 - 17.7.2. Powerlift
 - 17.7.3. Nordics
 - 17.7.4. Dorsiflex
- 17.8. Scout nella pallavolo
 - 17.8.1. Che cos'è?
 - 17.8.2. Raccolta di informazioni



- 17.8.3. Analisi statistica
- 17.8.4. Applicazioni delle informazioni
- 17.9. Analisi quantitativa: Dati
 - 17.9.1. Che cos'è?
 - 17.9.2. Strumenti principali
 - 17.9.3. Selezione dei dati
 - 17.9.4. Applicazione dopo l'analisi
- 17.10. Analisi qualitativa: Fogli di calcolo e video
 - 17.10.1. Che cos'è?
 - 17.10.2. Strumenti
 - 17.10.3. Selezione dei dati
 - 17.10.4. Applicazione dopo l'analisi

“ *Incorpora nella gestione della squadra di pallavolo le più recenti applicazioni tecnologiche per l'analisi fisica e tattica* ”

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

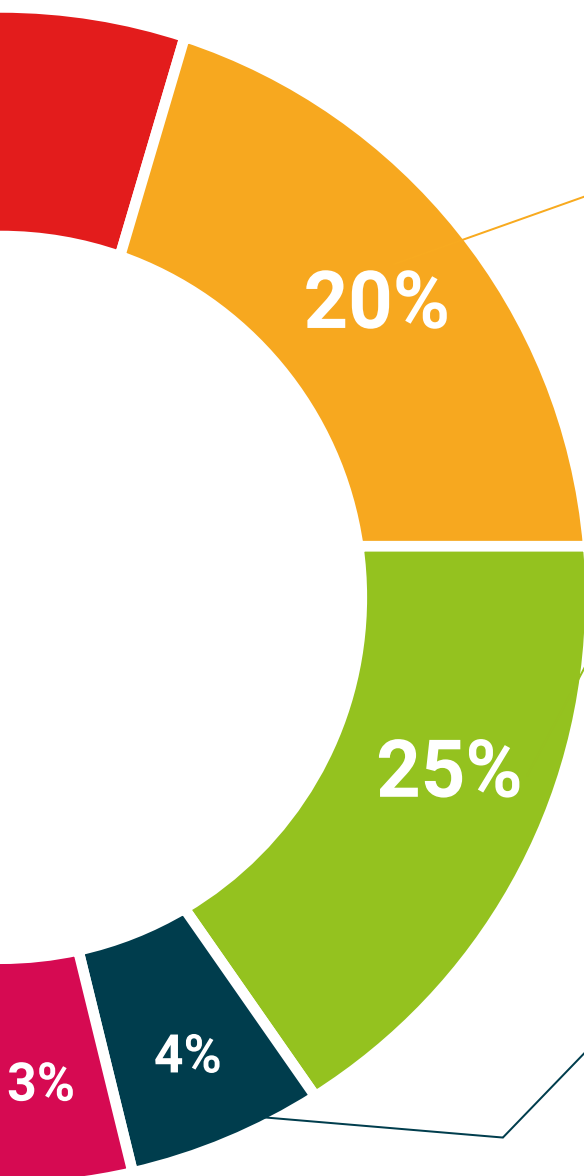
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Lettere 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 Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo g garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Specialistico rilasciata da TECH Global University.



“

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 di **Master Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo** 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: **Master Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo**

Modalità: **online**

Durata: **2 anni**

Accreditamento: **120 ECTS**



Dott. _____, con documento d'identità _____ ha superato
con successo e ottenuto il titolo di:

Master Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo

Si tratta di un titolo di studio privato corrispondente a 3.000 horas di durata equivalente a 120 ECTS,
con data di inizio dd/mm/aaaa e data di fine dd/mm/aaaa.

TECH Global University è un'università riconosciuta ufficialmente dal Governo di Andorra il 31 de
gennaio 2024, appartenente allo Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA).

In Andorra la Vella, 28 febbraio 2024



Dott. Pedro Navarro Illana
Rettore



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. código único TECH: AFWOR235 techinstitute.com/titulos

Master Specialistico in Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	ECTS	Codice	Corso	Insegnamento	ECTS	Codice
1º	Fisiologia dell'esercizio e attività fisica	7	OB	2º	Strutture delle squadre, organizzazione e regole	7	OB
1º	Condizione e preparazione fisica	7	OB	2º	Pianificazione applicata all'Alta Prestazione Sportiva	7	OB
1º	Allenamento della forza, dalla teoria alla pratica	7	OB	2º	Valutazione della prestazione sportiva	7	OB
1º	Allenamento della velocità, dalla teoria alla pratica	7	OB	2º	Statistica applicata alla prestazione e ricerca	7	OB
1º	Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica	7	OB	2º	Biomeccanica e lesioni	7	OB
1º	Mobilità: dalla teoria alla prestazione	7	OB	2º	Psicologia dello sport	7	OB
1º	Tecnica individuale	7	OB	2º	Nutrizione sportiva	7	OB
1º	Tattica	7	OB	2º	Tecnologia nella pallavolo	8	OB
1º	Altre modalità	7	OB				



Dott. Pedro Navarro Illana
Rettore



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



Master Specialistico
Alte Prestazioni
e Agonismo
nella Pallavolo

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 120 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Master Specialistico

Alte Prestazioni e Agonismo nella Pallavolo

Approvato dall'NBA



tech global
university