Master Privato

Pallamano Professionale

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

tech università tecnologica

Master Privato
Pallamano Professionale

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

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

Indice

01
Presentazione
pag. 4

02
Obiettivi
pag. 8

03
Competenze
pag. 14

04
Struttura e contenuti
pag. 18

05
Metodologia
pag. 28

06
Titolo
pag. 36

01

Presentazione

Da quando è stata inserita come sport olimpico, la Pallamano ha conosciuto una crescita esponenziale, frutto del lavoro svolto a livello di base e del grande impatto ottenuto con la trasmissione internazionale su diversi canali televisivi. La tattica, la tecnica e la pianificazione dell'allenamento sono progredite parallelamente agli studi scientifici nel campo delle Scienze Motorie. Per raggiungere il top in questa disciplina è necessaria una conoscenza approfondita che vada oltre la preparazione fisica e integri l'alimentazione, l'approccio agli infortuni o gli aspetti psicologici. Tutto questo viene trattato in questa qualifica 100% online, insegnata da rinomati sportivi d'élite e da professionisti dell'Educazione Fisica.

Un Master Privato flessibile che ti permetterà di migliorare nel mondo della Pallamano Professionale sotto la guida di grandi personalità di questo sport"

Dalla metà del XIX secolo, la Pallamano ha subito una notevole evoluzione e popolarità in tutto il mondo. La visibilità delle Olimpiadi, le trasmissioni sportive internazionali e il miglioramento delle tattiche di gioco hanno reso questo sport molto più interessante per gli appassionati e per i marchi che sponsorizzano club e competizioni.

Un ambiente sempre più professionale che ha gradualmente integrato i più recenti progressi scientifici per migliorare la preparazione fisica, l'alimentazione e l'incorporazione di nuove tecnologie per analizzare le tattiche di squadra e la tecnica dei giocatori. Tutto ciò conferisce un livello superiore a questa disciplina sportiva, in cui chi desidera sviluppare la propria carriera deve avere una conoscenza approfondita e aggiornata. In questo senso, TECH ha progettato questo Master Privato di 12 mesi in Pallamano Professionale.

Un programma che porterà gli studenti ad approfondire nuovi approcci all'allenamento nelle fasi iniziali, il miglioramento del lavoro fisico individuale e di gruppo, la prevenzione degli infortuni e il loro approccio in diverse situazioni di gioco. Un programma completo che comprende anche la cura dell'alimentazione degli atleti e l'uso dei *Big Data* per l'analisi delle partite e degli atleti.

Il tutto, con un innovativo materiale didattico multimediale, arricchito da letture complementari per ampliare la vasta informazione fornita. Inoltre, grazie al metodo *Relearning*, lo studente potrà ridurre le lunghe ore di studio, consolidando i concetti più importanti in modo semplice.

Un'opportunità unica per progredire nella Pallamano ai massimi livelli attraverso una qualifica flessibile e confortevole. Lo studente avrà solo bisogno di un dispositivo digitale con una connessione a Internet per poter visualizzare il contenuto di questo programma in qualsiasi momento. Il futuro professionista si trova quindi di fronte a una specializzazione all'avanguardia dal punto di vista accademico.

Questo **Master Privato in Pallamano 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 in Pallamano e Scienze Motorie
- Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che forniscono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline che sono essenziali per la pratica professionale
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet

Arricchisci le tue tattiche di gioco attraverso le conoscenze più avanzate e pratiche fornite dai professionisti d'élite di questa qualifica"

Iscriviti a un programma che ti permetterà di accedere ai suoi contenuti, 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione a Internet"

Distinguiti nel mondo della Pallamano grazie al miglioramento della tua preparazione tecnico-tattica difensiva e offensiva.

Incorpora le più recenti evidenze scientifiche in materia di Nutrizione e Idratazione per aiutare i giocatori a ottenere prestazioni di livello superiore.

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

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

02

Obiettivi

Il piano di studio di questo Master Privato è stato progettato per fornire ai professionisti di Scienze Motorie e agli allenatori di Pallamano le conoscenze più avanzate in modo che possano integrare la migliore pianificazione dell'allenamento nel loro lavoro quotidiano, tenendo conto delle diverse fasi di allenamento dei giocatori e aumentando le loro prestazioni attraverso l'incorporazione dei progressi in materia di Nutrizione e Idratazione. TECH fornisce agli studenti gli strumenti didattici più all'avanguardia disponibili nell'attuale panorama accademico universitario.

I casi di studio di questo Master Privato ti permetteranno di adattare le variabili tattiche ai diversi sistemi difensivi di questo sport"

Obiettivi generali

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

Approfondisci l'eziologia dei principali infortuni della Pallamano e grazie a questo programma e agisci con il massimo rigore per prevenirli"

Obiettivi specifici

Modulo 1. Fattori di prestazione nella Pallamano

- Conoscere a fondo il contesto storico della Pallamano
- Conoscere i regolamenti attuali della Pallamano
- Conoscere a fondo i diversi tipi di Pallamano
- Distinguere le fasi di specializzazione
- Conoscere il ruolo dell'insegnante e il ruolo dell'allenatore nella specializzazione della Pallamano
- Conoscere l'importanza dei fattori antropometrici, tecnici, tattici, condizionali e psicologici del giocatore di Pallamano

Modulo 2. Fondamenti dell'allenamento in ambito educativo

- Stabilire una categorizzazione degli elementi tecnico-tattici individuali e collettivi in base allo stadio di sviluppo dei giocatori
- Conoscere i diversi aspetti che possiamo modificare nei compiti per creare aderenza alla pratica della Pallamano
- Preparare gli allenatori nella progettazione di sessioni per migliorare il controllo motorio in base allo sviluppo dei giocatori
- Evidenziare le caratteristiche generali che un giocatore di Pallamano deve avere
- Fornire ad allenatori e giocatori conoscenze teoriche e pratiche per comprendere le situazioni più comuni nella Pallamano

Modulo 3. Metodologia di aggiornamento professionale

- Conoscere a fondo le caratteristiche delle Alte Prestazioni nella Pallamano
- Applicare mezzi di formazione tecnico-tattici individuali e collettivi in posizioni specifiche
- Analizzare i sistemi offensivi e difensivi in situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica
- Saper gestire situazioni particolari nel gioco
- Sottolineare l'importanza dell'attuale fase di transizione offensiva e difensiva
- Progettare compiti e un modello di gioco in Alte Prestazioni
- Organizzare e pianificare correttamente una partita o una competizione

Modulo 4. Metodologia di allenamento ad Alte Prestazioni

- Conoscere a fondo le caratteristiche delle Alte Prestazioni nella Pallamano
- Applicare mezzi di formazione tecnico-tattici individuali e collettivi in posizioni specifiche
- Analizzare i sistemi offensivi e difensivi in situazioni di parità, inferiorità e superiorità numerica
- Saper gestire situazioni particolari nel gioco
- Sottolineare l'importanza dell'attuale fase di transizione offensiva e difensiva
- Progettare compiti e un modello di gioco in Alte Prestazioni
- Organizzare e pianificare correttamente una partita o una competizione

Modulo 5. Pianificazione dell'allenamento nelle diverse fasi di preparazione

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

Modulo 6. Preparazione fisica del giocatore di Pallamano

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

Modulo 7. Prevenzione degli infortuni per i giocatori di Pallamano

- Conoscere i concetti di lesioni sportive, trattamento e riabilitazione
- Studiare l'eziologia e le cause degli infortuni nella Pallamano
- Gestire le emergenze legate agli infortuni che si verificano durante gli allenamenti o le gare
- Analizzare le lesioni più frequenti di tutte le parti del corpo del giocatore di Pallamano

Modulo 8. Alimentazione del giocatore di Pallamano

- Studiare i concetti principali della Nutrizione sportiva
- Calcolare il MB e la composizione corporea dei nostri sportivi
- Acquisire una conoscenza approfondita delle esigenze e imparare a pianificare l'assunzione periodica di macro e micronutrienti
- Imparare a conoscere le variabili del tasso di sudorazione e dell'idratazione
- Capire l'integrazione sportiva e gli integratori vietati
- Analizzare le ultime tendenze della Nutrizione sportiva
- Applicare strumenti Software per la pianificazione e il controllo dell'apporto nutrizionale e dell'idratazione dei nostri atleti

Modulo 9. Gestione dei team di Pallamano

- Conoscere a fondo la struttura del club sportivo e del club professionale di Pallamano
- Strutturare le relazioni con i giocatori, la dirigenza, i media e gli *sponsor*
- Impostare una strategia funzionale per l'individuazione dei talenti
- Curare e promuovere buone strategie nella vita sportiva

Modulo 10. Analisi dei dati

- Conoscere la metodologia corretta per la raccolta e l'analisi di dati quantitativi e qualitativi condizionati
- Studiare la validazione e l'analisi dei dati osservativi descrittivi
- Proporre strategie per la raccolta e l'analisi dei *Big Data*
- Studiare quali sono le evidenze scientifiche per la Pallamano e le ultime tendenze nella ricerca e nell'analisi dei dati

03

Competenze

Questo Master Privato è stato progettato in modo che, nel corso dei 12 mesi di durata, lo studente accresca le proprie capacità di leadership e di pianificazione del team di allenamento, e sia in grado di integrare tecniche di coaching individuale. Inoltre, le risorse didattiche, compresi i casi di studio, forniranno una visione pratica dello sviluppo del gioco e dell'allenamento del giocatore, che aumenterà le capacità per l'esecuzione di sessioni di allenamento in squadre di alto livello.

Un corso che ti permetterà di guidare con successo una società di Pallamano e di portarla ai vertici più alti"

Competenze generali

- Dirigere dai club di Pallamano fino alla direzione della panchina di una squadra
- Essere in grado di pianificare qualsiasi sessione di allenamento tenendo conto della competizione e del suo livello
- Guidare i giocatori durante la fase di sviluppo sportivo
- Preparare fisicamente gli atleti di Pallamano con garanzie
- Agire in modo professionale nella gestione degli infortuni sportivi
- Padroneggiare gli strumenti tecnologici per l'analisi nutrizionale
- Gestire la pubblicità e il Marketing di un club
- Individuare i talenti attraverso l'attuazione di programmi di reclutamento

Competenze specifiche

- Migliorare la tecnica dei giocatori nelle varie fasi dell'allenamento
- Stabilire la tattica di gioco più appropriata in base alle caratteristiche degli atleti e dell'avversario
- Preparare un'ampia gamma di esercizi di preparazione fisica
- Riadattare l'allenamento per un atleta infortunato
- Indicare l'idoneità dell'uso di alcuni integratori alimentari e ausili ergonomici
- Affrontare con successo la gestione della carriera e gli insuccessi professionali
- Mettere in pratica le ultime evidenze scientifiche sulle diverse tipologie di formazione
- Utilizzare tecniche di Coaching di gruppo e individuale

Aumenta le tue capacità nel reclutamento di nuovi talenti attraverso lo sviluppo di programmi specifici"

04

Struttura e contenuti

Il programma completo di questo Master Privato tratta tutto ciò che riguarda l'iniziazione allo sport nel mondo della pallamano, l'evoluzione dell'atleta fino all'Alta Prestazione, così come le ultime evidenze scientifiche sui diversi tipi di allenamento, la nutrizione o l'uso efficace dell'analisi dei dati. Il materiale didattico di prima qualità, basato su video riassuntivi di ogni argomento, video dettagliati, letture specializzate e casi di studio, rende il processo di apprendimento più dinamico e interessante.

Un piano di studio con un approccio teorico-pratico per poter applicare le conoscenze più avanzate e attuali sulla Pallamano nella tua squadra"

Modulo 1. Fattori di prestazione nella Pallamano

1.1. Contesto
- 1.1.1. Origine della Pallamano
- 1.1.2. La Pallamano moderna

1.2. Regolamento
- 1.2.1. Aspetti regolamentari fondamentali
- 1.2.2. Regolamento attuale (Regolamento di gioco, luglio 2022-IHF)
- 1.2.3. Evoluzione del regolamento

1.3. Modalità della pallamano
- 1.3.1. Mini pallamano
- 1.3.2. Beach Handball
- 1.3.3. Pallamano su sedia a rotelle

1.4. Fasi di specializzazione
- 1.4.1. La didattica nelle fasi di specializzazione
- 1.4.2. Le fasi di specializzazione secondo J. Antón
- 1.4.3. Le fasi di specializzazione secondo Manolo Laguna

1.5. La ricerca nella pallamano
- 1.5.1. Ricerca scientifica
- 1.5.2. La ricerca scientifica nella pallamano
- 1.5.3. Dalla scienza alla pratica

1.6. Fattori antropometrici
- 1.6.1. Fattori antropometrici nella specializzazione
- 1.6.2. Fattori antropometrici nell'Alto Rendimento
- 1.6.3. Individuazione del talento

1.7. Fattori tecnici
- 1.7.1. Fattori tecnici nella letteratura scientifica
- 1.7.2. Analisi del lancio
- 1.7.3. Influenza del ciclo dei passaggi

1.8. Fattori tattici
- 1.8.1. Fattori tattici collettivi
- 1.8.2. Studio del processo decisionale
- 1.8.3. Variazioni tattiche nelle alte prestazioni

1.9. Fattori condizionali
- 1.9.1. Forza nel lancio
- 1.9.2. Forza nel salto
- 1.9.3. Richieste fisiche nell'Alto Rendimento

1.10. Fattori psicologici
- 1.10.1. Motivazione e fiducia in sé stessi
- 1.10.2. Attivazione, stress e ansia
- 1.10.3. Leadership

Modulo 2. Fondamenti dell'allenamento in ambito educativo

2.1. Caratteristiche di fase
- 2.1.1. Modelli educativi
- 2.1.2. Abilità percettivo-motorie dei diversi stadi
- 2.1.3. Abilità Fisica dei diversi stadi

2.2. Tecnica difensivo-tattica
- 2.2.1. Tipi di difesa
- 2.2.2. Strumenti tattico preventivi
- 2.2.3. Strumenti tattico reattivi

2.3. Tecnica offensiva-tattica
- 2.3.1. Elementi tecnico-tattici in fase di controllo, collegamento e rifinitura
- 2.3.2. Strumenti tecnico-tattici individuali
- 2.3.3. Strumenti tecnico-tattici collettivi

2.4. Fase di transizione tecnico-tattica
- 2.4.1. Fase offensiva
- 2.4.2. Fase difensiva
- 2.4.3. Punti chiave

2.5. Allenamento di posizioni difensive specifiche
- 2.5.1. Considerazioni generali
- 2.5.2. Posti specifici di prima linea
- 2.5.3. Posti specifici di seconda linea

2.6. Allenamento di posizioni offensive specifiche
- 2.6.1. Considerazioni generali
- 2.6.2. Posti specifici di prima linea
- 2.6.3. Posti specifici di seconda linea

2.7. Il portiere
- 2.7.1. Azioni di attacco e di difesa
- 2.7.2. Considerazioni tecniche
- 2.7.3. Considerazioni tattiche

2.8. Sistemi di gioco
- 2.8.1. Sistemi di gioco in attacco
- 2.8.2. Sistemi di gioco in difesa
- 2.8.3. Sistemi di gioco in transizione

2.9. Progettazione dell'attività
- 2.9.1. Simbologia specifica
- 2.9.2. Creazione di compiti e sue varianti
- 2.9.3. Suggerimenti pratici

2.10. Proposte sportivo-ricreative nella Pallamano
- 2.10.1. Giochi adattati
- 2.10.2. Pallamano mediterranea
- 2.10.3. Pallamano da strada

Modulo 3. Metodologia di aggiornamento professionale

3.1. Caratteristiche di fase
- 3.1.1. Modelli educativi
- 3.1.2. Abilità percettivo-motorie dei diversi stadi
- 3.1.3. Abilità Fisica dei diversi stadi

3.2. Tecnica tattico-offensiva
- 3.2.1. Tipi di difesa
- 3.2.2. Strumenti tattico preventivi
- 3.2.3. Strumenti tattico reattivi

3.3. Tecnica tattico-difensiva
- 3.3.1. Elementi tecnico-tattici in fase di controllo, collegamento e rifinitura
- 3.3.2. Strumenti tecnico-tattici individuali
- 3.3.3. Strumenti tecnico-tattici collettivi

3.4. Fase di transizione tecnico-tattica
- 3.4.1. Fase offensiva
- 3.4.2. Fase difensiva
- 3.4.3. Punti chiave

3.5. Allenamento di posizioni difensive specifiche
- 3.5.1. Considerazioni generali
- 3.5.2. Posti specifici di prima linea
- 3.5.3. Posti specifici di seconda linea

3.6. Allenamento di posizioni offensivi specifiche
- 3.6.1. Considerazioni generali
- 3.6.2. Posti specifici di prima linea
- 3.6.3. Posti specifici di seconda linea

3.7. Il portiere
- 3.7.1. Azioni di attacco e di difesa
- 3.7.2. Considerazioni tecniche
- 3.7.3. Considerazioni tattiche

3.8. Sistemi di gioco
- 3.8.1. Sistemi di gioco in attacco
- 3.8.2. Sistemi di gioco in difesa
- 3.8.3. Sistemi di gioco in transizione

3.9. Processo decisionale
- 3.9.1. Tipi di processo decisionale: classificazioni
- 3.9.2. Processi coinvolti nel processo decisionale
- 3.9.3. Esempi pratici

3.10. Progettazione dell'attività
- 3.10.1. Simbologia specifica
- 3.10.2. Creazione di compiti e sue varianti
- 3.10.3. Suggerimenti pratici

Modulo 4. Metodologia di allenamento ad Alte Prestazioni

4.1. Caratteristiche di fase
- 4.1.1. Concettualizzazione
- 4.1.2. L'allenamento
- 4.1.3. L'allenatore

4.2. Tecnica tattico-offensiva
- 4.2.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
- 4.2.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
- 4.2.3. Determinanti individuali e premesse collettive

4.3. Tecnica tattico-difensiva
- 4.3.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
- 4.3.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
- 4.3.3. Determinanti individuali e premesse collettive

4.4. Sistemi di gioco offensivi in parità numerica
- 4.4.1. Sistema offensivo 3:3 classico
- 4.4.2. Sistema offensivo 2:4
- 4.4.3. Sistema offensivo 3:3 con due pivot

4.5. Sistemi di gioco difensivi in parità numerica
- 4.5.1. Sistemi difensivi individuali
- 4.5.2. Sistemi difensivi a zone
- 4.5.3. Sistemi di difesa misti o combinati

4.6. Sistemi di gioco offensivi in superiorità e inferiorità numerica
- 4.6.1. Sistemi offensivo 6 contro 5
- 4.6.2. Sistemi offensivo 7 contro 6
- 4.6.3. Situazioni speciali

4.7. Sistemi di gioco difensivi in superiorità e inferiorità numerica
- 4.7.1. Sistemi difensivi 6 contro 5
- 4.7.2. Sistemi difensivi 7 contro 6
- 4.7.3. Situazioni speciali

4.8. Fase di transizione tecnico-tattica e situazioni speciali
- 4.8.1. Contrattacco
- 4.8.2. Ripartizione
- 4.8.3. Gioco passivo

4.9. Progettazione di attività e Modello di gioco
- 4.9.1. Contenuto e forma delle attività
- 4.9.2. Costruzione del modello di gioco offensivo
- 4.9.3. Costruzione del modello di gioco difensivo

4.10. Preparazione alla gara o alla competizione
- 4.10.1. Prepartita
- 4.10.2. Gestione della squadra durante la partita
- 4.10.3. Postpartita

Modulo 5. Pianificazione dell'allenamento nelle diverse fasi di preparazione

5.1. Organizzazione delle strutture di allenamento
- 5.1.1. La sessione di allenamento
- 5.1.2. Microcicli
- 5.1.3. Macrocicli

5.2. Caratteristiche del periodo transitorio
- 5.2.1. Il precampionato
- 5.2.2. Distribuzione del carico
- 5.2.3. Tipi di pianificazione

5.3. Caratteristiche del periodo competitivo
- 5.3.1. Il campionato
- 5.3.2. Distribuzione del carico
- 5.3.3. Impostazioni contestuali

5.4. Programmazione di obiettivi agonistici o formativi
- 5.4.1. Caratteristiche dei giocatori e la gara
- 5.4.2. Distribuzione del carico e dei contenuti
- 5.4.3. La realtà competitiva

5.5. Modelli di pianificazione alimentare
- 5.5.1. Principi di allenamento sportivo
- 5.5.2. Scelta del modello
- 5.5.3. Ibridazione dei modelli

5.6. Modello ATR
- 5.6.1. Periodo di accumulo
- 5.6.2. Periodo di trasformazione
- 5.6.3. Periodo di realizzazione

5.7. Modello macrociclo Integrato
- 5.7.1. Fase generale
- 5.7.2. Fase specifica
- 5.7.3. Fase di mantenimento

5.8. Modello di microstruttura
- 5.8.1. Contenuti generali
- 5.8.2. Contenuti mirati
- 5.8.3. Contenuti speciali e competitivi

5.9. Modello di periodicità tattica
- 5.9.1. Il morfociclo standard
- 5.9.2. Dinamica di funzionamento
- 5.9.3. Dinamiche di Recupero

5.10. Controllo del carico
- 5.10.1. Strumenti di controllo
- 5.10.2. Adattamento e personalizzazione
- 5.10.3. Il sovrallenamento

Modulo 6. Preparazione fisica del giocatore di pallamano

6.1. Requisiti fisici della Pallamano
- 6.1.1. Forza esplosiva e resistenza alla forza
- 6.1.2. Distanze e intensità degli spostamenti
- 6.1.3. Mobilità, coordinamento e agilità

6.2. Paradigma di allenamento neuromuscolare
- 6.2.1. Condizionale vs. Funzionale
- 6.2.2. Sviluppo della forza utile
- 6.2.3. Applicazione del modello alla Pallamano

6.3. Forza e potenza muscolare
- 6.3.1. Lancio, salto e lotta
- 6.3.2. Accelerazioni, decelerazioni e cambi di direzione
- 6.3.3. Valutazione e controllo del carico

6.4. Resistenza specifica
- 6.4.1. Capacità di ripetere le azioni di potenza
- 6.4.2. Tipi di affaticamento e vie metaboliche
- 6.4.3. Valutazione e controllo del carico

6.5. Mobilità e coordinazione
- 6.5.1. Squilibri muscolari nella Pallamano
- 6.5.2. Catene muscolari in gesti specifici
- 6.5.3. Valutazione e lavoro compensativo

6.6. Preparazione fisica in categorie di allenamento
- 6.6.1. Età matura e velocità di crescita massima
- 6.6.2. Condizionamento fisico in giovane età
- 6.6.3. Sindromi di crescita e la loro diagnosi precoce

6.7. Applicazioni pratiche per ruoli specifici
- 6.7.1. Preparazione fisica specifica per prima linea e pivot
- 6.7.2. Preparazione fisica specifica per terzini
- 6.7.3. Preparazione fisica specifica per portieri

6.8. Il riscaldamento
- 6.8.1. Obiettivi e strutture
- 6.8.2. Strategie di attivazione e di calma
- 6.8.3. Attivazione e potenziamento prepartita

6.9. Allenamento fuori stagione (periodo *off-season*)
- 6.9.1. Effetti del disallenamento a lungo termine
- 6.9.2. Livelli di approccio al lavoro di forza
- 6.9.3. Livelli di approccio al lavoro di resistenza

6.10. Pianificazione
- 6.10.1. Individualizzazione del modello
- 6.10.2. Adattamento al sistema di gioco
- 6.10.3. Modello di preparazione alle gare brevi

Modulo 7. Prevenzione degli infortuni nei giocatori di pallamano

7.1. Infortuni sportivi, trattamento e riabilitazione
- 7.1.1. Infortuni acuti
- 7.1.2. Infortuni da sovraccarico
- 7.1.3. Concetti di trattamento, riabilitazione e prevenzione

7.2. Eziologia e cause degli infortuni nella Pallamano
- 7.2.1. Biomeccanica della Pallamano
- 7.2.2. Infortuni frequenti nella Pallamano
- 7.2.3. Infortuni da posizione di gioco

7.3. Gestione degli infortuni acuti e delle situazioni di emergenza
- 7.3.1. Concetti di base
- 7.3.2. Gestione di un infortunio sportivo
- 7.3.3. Regolamento sugli infortuni nella Pallamano

7.4. Infortuni alla spalla e al cingolo scapolare
- 7.4.1. Eziologia
- 7.4.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.4.3. Prevenzione

7.5. Lesioni al gomito
- 7.5.1. Eziologia
- 7.5.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.5.3. Prevenzione

7.6. Lesioni alla mano e alle dita
- 7.6.1. Eziologia
- 7.6.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.6.3. Prevenzione

7.7. Lesioni alla schiena
- 7.7.1. Eziologia
- 7.7.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.7.3. Prevenzione

7.8. Lesioni al bacino
- 7.8.1. Eziologia
- 7.8.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.8.3. Prevenzione

7.9. Lesioni al ginocchio
- 7.9.1. Eziologia
- 7.9.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.9.3. Prevenzione

7.10. Infortuni alla caviglia e al piede
- 7.10.1. Eziologia
- 7.10.2. Trattamento e riabilitazione
- 7.10.3. Prevenzione

Modulo 8. Alimentazione del giocatore di pallamano

8.1. Nutrizione sportiva
- 8.1.1. Concetti fondamentali e contesto storico
- 8.1.2. Sistema digerente
- 8.1.3. Classificazione dei nutrienti e degli alimenti

8.2. Concetto di Nutrizione sportiva
- 8.2.1. Settori in cui opera la nutrizione sportiva
- 8.2.2. Fisiologia dell'esercizio di base legata alla nutrizione sportiva
- 8.2.3. Parametri di riferimento

8.3. Requisiti energetici
- 8.3.1. Fabbisogno energetico
- 8.3.2. Metabolismo basale, attività fisica ed effetto termico degli alimenti
- 8.3.3. Calcoli di base

8.4. Composizione corporea
- 8.4.1. Metodi di Valutazione della Composizione Corporea
- 8.4.2. Valutazione della Composizione Corporea nello Sport
- 8.4.3. Composizione corporea nella Pallamano

8.5. Macronutrienti
- 8.5.1. Carboidrati nello sport
- 8.5.2. Proteine nello sport
- 8.5.3. Grassi nello sport

8.6. Micronutrienti
- 8.6.1. Vitamine nello sport
- 8.6.2. Minerali nello sport
- 8.6.3. Antiossidanti nello sport

8.7. Idratazione
- 8.7.1. Raccomandazioni generali
- 8.7.2. Tasso di sudorazione
- 8.7.3. Ripristino di regole e tempi

8.8. Integratori alimentari e ausili ergogenici nello sport
- 8.8.1. Definizione di concetti
- 8.8.2. Come utilizzarli nello sport
- 8.8.3. Prove scientifiche

8.9. Miglioramento della composizione corporea negli atleti
- 8.9.1. Strategie nutrizionali per migliorare la composizione corporea
- 8.9.2. Metodi di valutazione dell'apporto nutrizionale
- 8.9.3. Errori più comuni

8.10. Pianificazione nutrizionale
- 8.10.1. Tipi di pianificazione nutrizionale
- 8.10.2. Pianificazione alimentare per gli atleti
- 8.10.3. Software alimentari e strumenti informatici

Modulo 9. Gestione delle squadre di Pallamano

9.1. Struttura della società sportiva
- 9.1.1. Gestione di una società sportiva
- 9.1.2. Squadre tecniche
- 9.1.3. Struttura

9.2. Struttura di una squadra
- 9.2.1. Gestione di una squadra
- 9.2.2. Squadre di gestione
- 9.2.3. Squadre tecniche

9.3. Il personale
- 9.3.1. Composizione
- 9.3.2. Esigenze di preparazione o di competizione
- 9.3.3. Criteri di selezione

9.4. Rapporti con i giocatori
- 9.4.1. Individualità al servizio della squadra
- 9.4.2. Gestione della carriera
- 9.4.3. Coaching individuale

9.5. Modelli di direzione sportiva
- 9.5.1. Modelli di direzione
- 9.5.2. Training specifici
- 9.5.3. Gestione delle risorse

9.6. Pubblicità e Marketing
- 9.6.1. Gestione del piano della pubblicità
- 9.6.2. Gestione del piano di Marketing
- 9.6.3. Uso dei social media

9.7. Rapporti con gli sponsor
- 9.7.1. Gestione dei piccoli sponsor
- 9.7.2. Gestione degli sponsor intermedi
- 9.7.3. Gestione dei grandi sponsor

9.8. Individuazione del talento
- 9.8.1. Test di valutazione
- 9.8.2. Programmi di reclutamento
- 9.8.3. Gestione del talento

9.9. Strategie di vita sportiva
- 9.9.1. Gestione della carriera sportiva
- 9.9.2. Obiettivi a breve, medio e lungo termine
- 9.9.3. Battute d'arresto e cambiamenti di strategia

9.10. Prospettive future
- 9.10.1. La realtà della pallamano oggi
- 9.10.2. Gestione del cambiamento
- 9.10.3. Prospettive future

Modulo 10. Analisi dei dati

10.1. Raccolta di dati quantitativi condizionati
- 10.1.1. Test di valutazione tradizionali
- 10.1.2. Strumenti di valutazione attuali
- 10.1.3. Nuove tendenze

10.2. Analisi di dati quantitativi condizionati
- 10.2.1. Analisi descrittiva
- 10.2.2. Analisi inferenziale
- 10.2.3. Applicazione pratica

10.3. Raccolta di dati qualitativi condizionati
- 10.3.1. Test di valutazione tradizionali
- 10.3.2. Strumenti di valutazione attuali
- 10.3.3. Nuove tendenze

10.4. Analisi qualitativa dei dati condizionati
- 10.4.1. Analisi descrittiva
- 10.4.2. Analisi inferenziale
- 10.4.3. Applicazione pratica

10.5. Contributo delle prove scientifiche all'allenamento della forza
- 10.5.1. Prove scientifiche
- 10.5.2. Limitazioni
- 10.5.3. Applicazione pratica

10.6. Contributo delle prove scientifiche all'allenamento della velocità
- 10.6.1. Prove scientifiche
- 10.6.2. Limitazioni
- 10.6.3. Applicazione pratica

10.7. Contributo delle prove scientifiche all'allenamento della resistenza
- 10.7.1. Prove scientifiche
- 10.7.2. Limitazioni
- 10.7.3. Applicazione pratica

10.8. Contributo delle prove scientifiche all'allenamento della tecnica
- 10.8.1. Prove scientifiche
- 10.8.2. Limitazioni
- 10.8.3. Applicazione pratica

10.9. Contributo delle prove scientifiche all'allenamento della tattica
- 10.9.1. Prove scientifiche
- 10.9.2. Limitazioni
- 10.9.3. Applicazione pratica

10.10. Big Data
- 10.10.1. Realtà dei *Big Data*
- 10.10.2. Analisi dei *Big Data*
- 10.10.3. Applicazione pratica

Vuoi includere gli ultimi sviluppi dell'Analisi dei Big Data nelle tue sessioni di allenamento? Incorpora tutti i progressi grazie a questo corso 100% online"

05

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

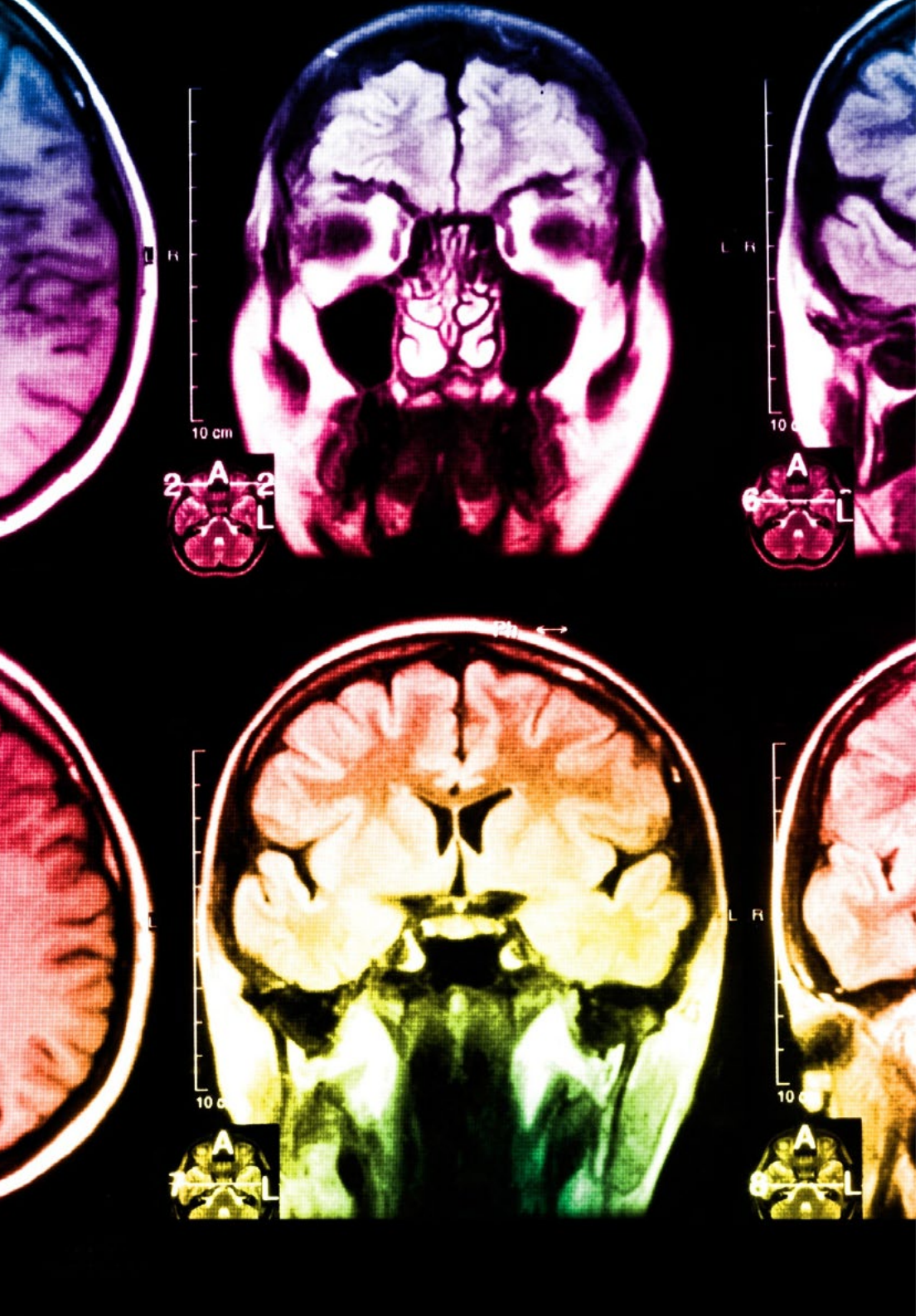
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

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.

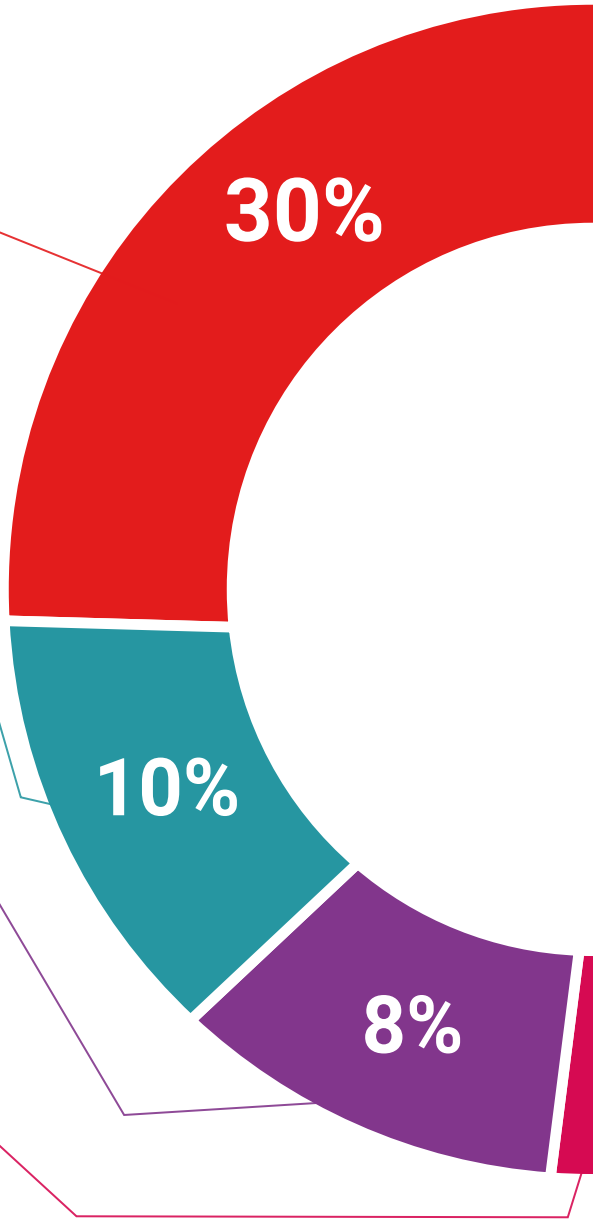
Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.

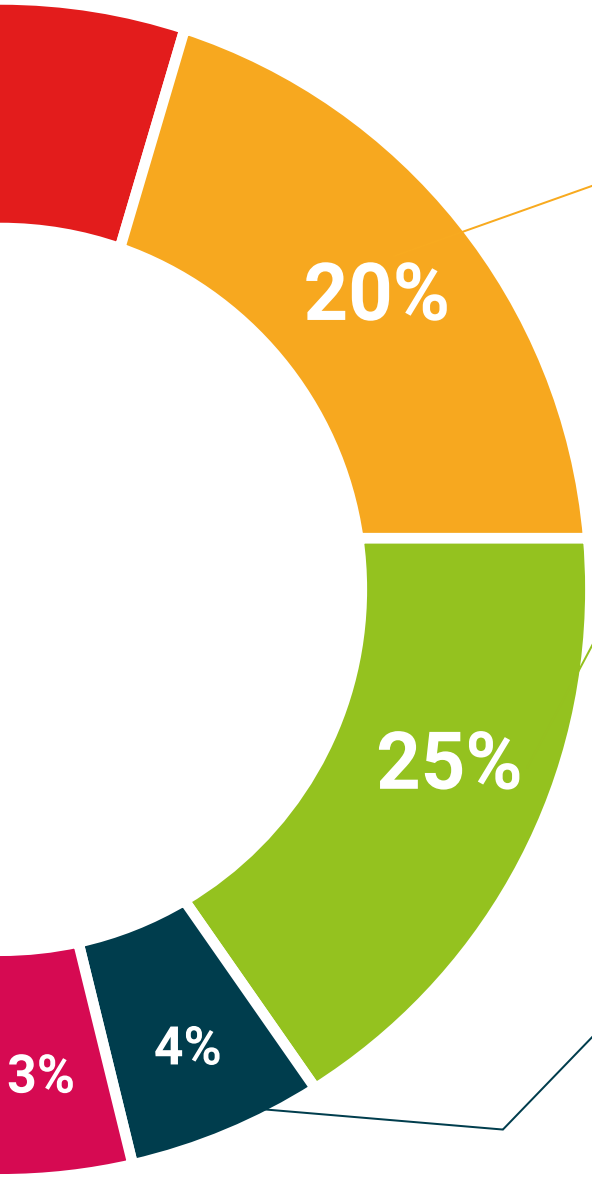
Pratiche di competenze e competenze

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.

06

Titolo

Il Master Privato in Pallamano 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 Pallamano 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 Pallamano Professionale**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica

Conferisce il presente

DIPLOMA

a

Dott./Dott.ssa _____, con documento d'identità n°_____

Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER PRIVATO

in

Pallamano 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.

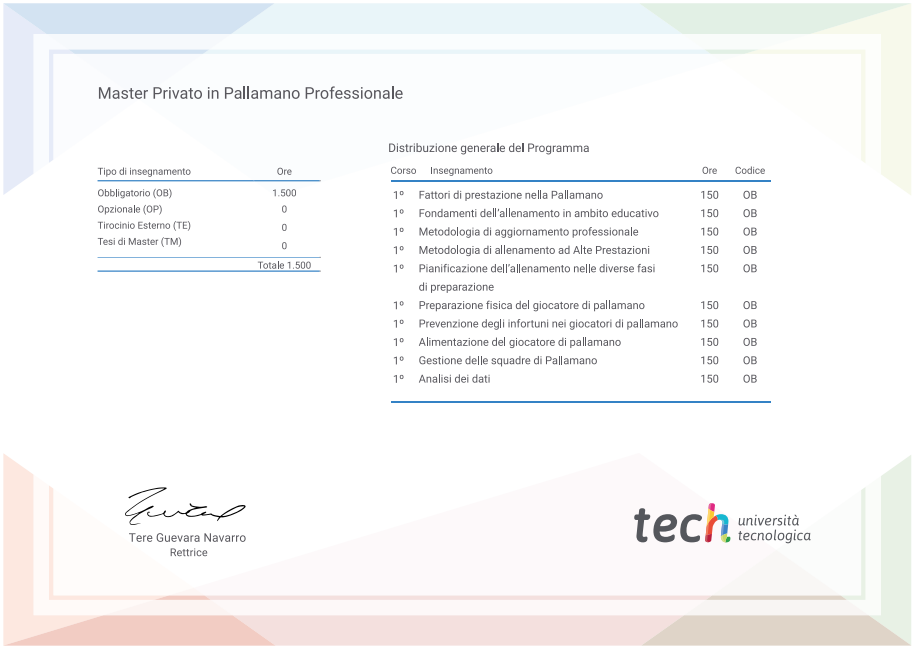
TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

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 Pallamano 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
1°	Fattori di prestazione nella Pallamano	150	OB
1°	Fondamenti dell'allenamento in ambito educativo	150	OB
1°	Metodologia di aggiornamento professionale	150	OB
1°	Metodologia di allenamento ad Alte Prestazioni	150	OB
1°	Pianificazione dell'allenamento nelle diverse fasi di preparazione	150	OB
1°	Preparazione fisica del giocatore di pallamano	150	OB
1°	Prevenzione degli infortuni nei giocatori di pallamano	150	OB
1°	Alimentazione del giocatore di pallamano	150	OB
1°	Gestione delle squadre di Pallamano	150	OB
1°	Analisi dei dati	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.

futuro
salute
persone
informazione
garanzia
insegnamento
tecnologia
comunità
attenzione personalizzata
innovazione
noscenza
qualità
formazione
istituzioni
classe virtuale

tech università tecnologica

Master Privato
Pallamano Professionale

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

Master Privato

Pallamano Professionale

Approvato dall'NBA

tech università tecnologica