

# Corso Universitario

## Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-infortuni-pallavolo-professionale](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-infortuni-pallavolo-professionale)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Struttura e contenuti

---

*pag. 12*

04

Metodologia

---

*pag. 16*

05

Titolo

---

*pag. 24*

# 01

# Presentazione

Ogni anno i servizi medici assistono pazienti che giocano a pallavolo e che di solito presentano tendinopatia della cuffia dei rotatori, lesioni alle dita, distorsioni alla caviglia, tendinopatia rotulea o interessamento del legamento crociato anteriore del ginocchio. Infortuni che possono essere evitati con un allenamento e un'analisi biomeccanica corretta di ogni giocatore. Per facilitare la loro prevenzione, TECH ha ideato questo programma che approfondisce gli infortuni più frequenti in questo sport, i metodi di intervento in caso di tale circostanza sul campo di gioco, nonché i diversi sistemi biomeccanici di questo sport e il loro studio. Tutto contenuto saranno offerti in modalità 100% online, accessibile in ogni momento.



“

*Potrai pianificare sessioni di allenamento in cui la biomeccanica sarà l'elemento chiave nella fase di prevenzione degli infortuni dei tuoi giocatori di pallavolo"*

Uno dei rischi maggiori per un atleta d'élite nel corso della sua carriera è un infortunio a lungo termine, ricorrente o che lo colpisce in un momento decisivo della stagione. Per tale ragione, i club si affidano sempre di più a professionisti specializzati nella preparazione di sessioni di allenamento basate sulla prevenzione e incentrate sul miglioramento della tecnica del giocatore attraverso l'analisi della biomeccanica.

Comprendere cosa succede nel corpo dell'atleta in ogni singolo movimento che esegue, sia durante la partita che l'allenamento, è fondamentale per poter pianificare le giuste sessioni di allenamento. Per facilitare questo processo, TECH ha creato il Corso Universitario in Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale.

Si tratta di un programma avanzato, che approfondisce gli infortuni più frequenti che si verificano negli atleti che praticano questo sport, come comportarsi di fronte a un giocatore infortunato in campo, nonché i diversi sistemi biomeccanici della tecnica della pallavolo. In questo modo, gli studenti otterranno informazioni fondamentali per la cura della condizione fisica degli atleti e le azioni necessarie per il loro recupero fino al ritorno alle competizioni.

Un contenuto esaustivo che acquista dinamismo grazie alle numerose risorse didattiche offerte da questo programma: video riassuntivi, video dettagliati, letture specializzate e attività. Un insieme di materiali a cui sarà possibile accedere comodamente, da qualsiasi dispositivo elettronico dotato di connessione a internet e in qualsiasi momento della giornata.

Inoltre, senza frequenza in aula o lezioni con orari fissi, gli studenti avranno la facilità di poter autogestire il proprio tempo di studio e conseguire una specializzazione di primo livello, compatibilmente con le proprie responsabilità quotidiane. Un'ottima opportunità che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, può offrire.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Educazione Fisica e Pallavolo Professionistica
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni tecniche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



*Grazie a questo programma imparerai ad eseguire il primo soccorso in caso di infortunio di un giocatore di pallavolo durante una partita"*

“

*Grazie al sistema Relearning eviterai di dedicare ore di studio e memorizzazione. Iscriviti subito”*

Il personale docente 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.

*Migliora i movimenti d'attacco dei tuoi calciatori grazie a questo programma intensivo di 150 ore di insegnamento.*

*Un'opzione accademica che contribuirà al tuo progresso professionale come tecnico nel mondo della Pallavolo ad alta competizione.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Corso Universitario è quello di offrire allo studente 6 settimane di conoscenze avanzate sulla Biomeccanica e sugli Infortuni nella Pallavolo Professionale. Un obiettivo che sarà molto più facile da raggiungere grazie alle numerose risorse didattiche offerte da TECH e al supporto fornito dal personale docente specializzato in questo sport che insegna questa specializzazione.







“

*I casi di studio ti permetteranno di integrare le metodologie e le tecniche più efficaci per analizzare la biomeccanica dei tuoi giocatori di pallavolo"*



## Obiettivi generali

---

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





## Obiettivi specifici

---

- ◆ 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



*Approfondisci grazie a questo programma le diverse strategie esistenti per valutare l'esecuzione di un movimento da parte dei tuoi giocatori di pallavolo"*

# 03

## Struttura e contenuti

Il programma di questo Corso Universitario consiste in un programma avanzato sulla Biomeccanica e sugli Infortuni nella Pallavolo Professionale. Il tutto con un approccio teorico-pratico, che permetterà agli studenti di ottenere tutte le metodologie per poter progettare un piano di allenamento efficace nella prevenzione degli infortuni e nel loro recupero. In questo modo, lo studente otterrà informazioni fondamentali per migliorare le prestazioni sportive della propria squadra.



“

*Sai gestire gli infortuni in modo appropriato per ridurre al minimo i tempi di recupero? Scoprilò grazie a questo Corso Universitario in modalità 100% online”*

## Modulo 1. Biomeccanica e lesioni

- 1.1. Lesioni più comuni nella pallavolo
  - 1.1.1. Lesioni al ginocchio
  - 1.1.2. Lesioni alla spalla
  - 1.1.3. Lesioni alla schiena
  - 1.1.4. Lesioni alla caviglia
- 1.2. Primo soccorso: cosa fare in caso di infortunio sul campo di gioco
  - 1.2.1. Identificare e valutare la gravità
  - 1.2.2. Prestare assistenza immediata
  - 1.2.3. Fornire comfort e sicurezza
  - 1.2.4. Comunicazione
- 1.3. Gestione degli infortuni: come trattare gli infortuni in modo appropriato per ridurre al minimo i tempi di recupero
  - 1.3.1. Processo
  - 1.3.2. Agonismo
  - 1.3.3. Tempi di recupero
  - 1.3.4. Obiettivi
- 1.4. Prevenzione degli infortuni: come prevenire gli infortuni attraverso la preparazione fisica e la tecnica corretta
  - 1.4.1. Preparazione fisica
  - 1.4.2. Infortuni derivanti da una scarsa preparazione fisica
  - 1.4.3. Tecnica e prevenzione
  - 1.4.4. Infortuni dovuti a una cattiva tecnica
- 1.5. Che cos'è la biomeccanica?
  - 1.5.1. Definizione
  - 1.5.2. Evoluzione storica
  - 1.5.3. Obiettivi
  - 1.5.4. Applicazioni delle prestazioni
- 1.6. Sistema biomeccanico della tecnica della pallavolo
  - 1.6.1. Fondamenti biomeccanici
  - 1.6.2. Proprietà meccaniche
  - 1.6.3. Qualità dei muscoli
  - 1.6.4. Stato funzionale del muscolo





- 1.7. Caratteristiche dei movimenti nella pallavolo
  - 1.7.1. Obiettivi
  - 1.7.2. Strutture tecniche quantitative
  - 1.7.3. Strutture tecniche qualitative
  - 1.7.4. Valutazione del comportamento motorio
- 1.8. Fasi dell'analisi biomeccanica del giocatore
  - 1.8.1. Raccolta di informazioni
  - 1.8.2. Obiettivo finale
  - 1.8.3. Principi
  - 1.8.4. Criteri di valutazione
- 1.9. Analisi biomeccanica dell'attacco
  - 1.9.1. Caratteristiche dell'attacco
  - 1.9.2. Forze
  - 1.9.3. Leve e movimenti generati
  - 1.9.4. Azione muscolare
  - 1.9.5. Catena e grado cinematico
- 1.10. Movimento secondo il piano di riferimento
  - 1.10.1. Piano orizzontale
  - 1.10.2. Piano sagittale
  - 1.10.3. Piano frontale
  - 1.10.4. Assi del movimento



*Approfondisci quando vuoi lo studio dei movimenti del giocatore, in base al piano di riferimento da cui viene scattata l'immagine"*

04

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***







“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

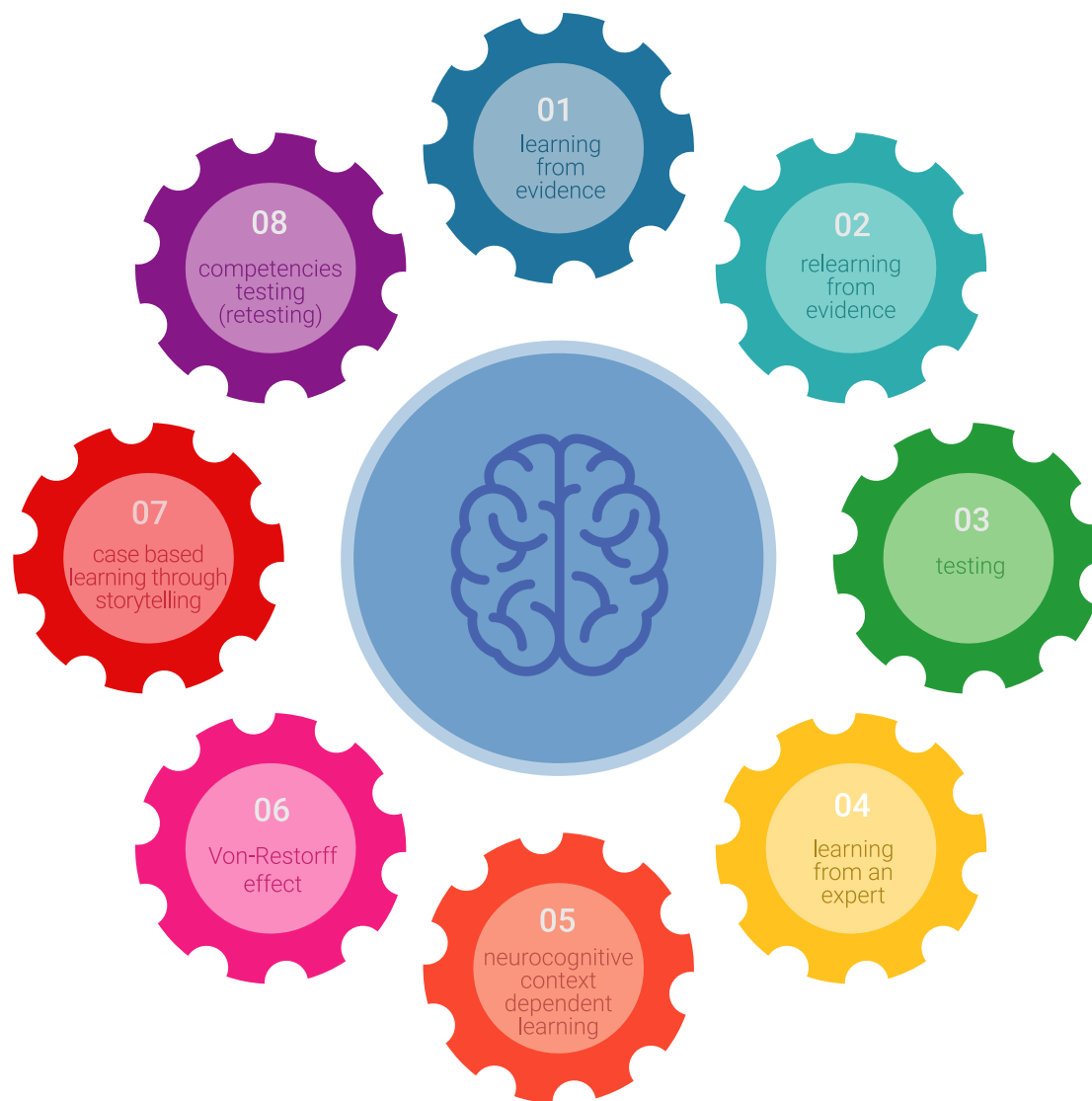
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

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

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



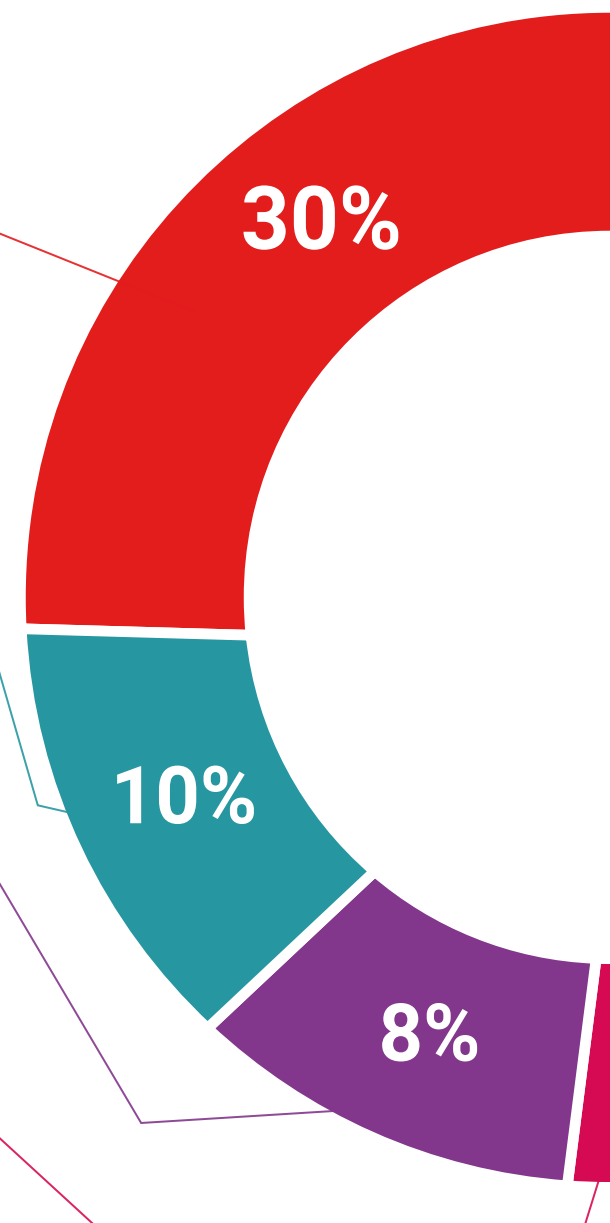
#### Pratiche di competenze e competenze

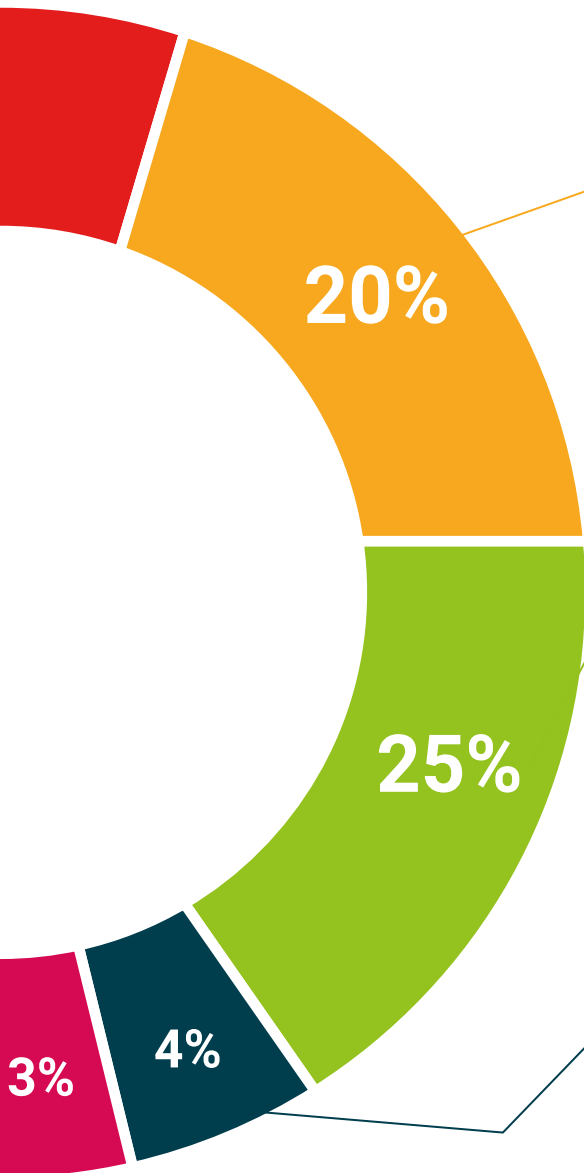
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





**Casi di Studio**

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



**Riepiloghi interattivi**

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



**Testing & Retesting**

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 05 Titolo

Il Corso Universitario in Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

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

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale**

N. Ore Ufficiali: **150**

Approvato dall'**NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata in  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Biomeccanica e Infortuni  
nella Pallavolo Professionale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Biomeccanica e Infortuni nella Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA

