

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni





## Corso Universitario Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/metodologia-allenamento-alte-prestazioni](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/metodologia-allenamento-alte-prestazioni)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

La preparazione di una gara è essenziale per il raggiungimento del successo sportivo di qualsiasi squadra. Un processo che, tra gli altri fattori, richiede un protocollo d'azione, una guida per rafforzare la squadra, ridurre i punti deboli e analizzare l'avversario. Disporre della metodologia più efficiente è fondamentale per migliorare le prestazioni sportive individuali e collettive. Per questo motivo, TECH ha progettato questa qualifica che offre agli studenti un apprendimento intensivo sulla progettazione di attività, sistemi di gioco e organizzazione di sessioni di allenamento. Il tutto attraverso un insegnamento 100% online e un programma sviluppato da professionisti dell'élite di questo sport, ampiamente informati sulle esigenze delle Alte Prestazioni.





“

*Un Corso Universitario 100% online e con accesso disponibile 24 ore su 24, dal tuo dispositivo digitale dotato di connessione internet. Iscriviti subito”*

Nell'Alta competizione c'è una maggiore dedizione in termini di tempo, impegno e risorse per ottenere un miglioramento delle prestazioni degli atleti. Questo comporta una profonda conoscenza non solo della disciplina sportiva in sé, ma anche delle innovazioni nei metodi di lavoro.

Il professionista che desidera progredire nel mondo della Pallamano deve essere consapevole del miglioramento delle Metodologie di Allenamento ai massimi livelli. TECH ha progettato questo Corso Universitario che offre 150 ore di insegnamento delle informazioni più avanzate e di alta qualità nel panorama accademico attuale.

Il programma è stato redatto da professionisti che hanno giocato nell'élite di questo sport e che hanno anche una preparazione accademica in Scienze dell'Attività Fisica. La sua profonda conoscenza dello sport è evidente nel contenuto di questo programma. Lo studente approfondirà gli aspetti tecnico-tattici applicabili ai sistemi di attacco e di difesa sia in parità che in inferiorità numerica.

Attraverso video dettagliati, letture specializzate e casi di studio, lo studente sarà in grado di approfondire la progettazione di compiti o la preparazione di partite, che oggi sono molto più dinamiche, veloci e visivamente più interessanti per gli appassionati.

Senza dubbio, un'eccellente opportunità di progressione offerta da questa istituzione accademica attraverso un insegnamento flessibile. Gli studenti hanno bisogno solo di un dispositivo digitale con una connessione a Internet per visualizzare, in qualsiasi momento della giornata, i contenuti presenti sulla piattaforma virtuale. In questo modo, potrete conciliare le vostre attività quotidiane con un insegnamento all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Pallamano e Scienze Motorie
- ♦ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che forniscono informazioni rigorose e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio professionale
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Iscriviti ora a un'opzione accademica che ti offre pillole multimediali e casi di studio in cui potrai analizzare la più attuale metodologia di allenamento nella Pallamano"*

“

*Vuoi incorporare le strategie tecnico-tattiche di maggior successo in situazioni di gioco particolari? Fallo grazie a questa preparazione universitaria avanzata"*

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

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

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Perfeziona il sistema di gioco difensivo della tua squadra sia in superiorità che in inferiorità numerica.*

*Il sistema Relearning ti permetterà di imparare in modo molto più efficace, riducendo le lunghe ore di studio.*



# 02 Obiettivi

Nel corso di questo programma, gli studenti otterranno le informazioni più avanzate per aumentare le loro competenze come allenatori di Pallamano in sole 6 settimane. I contenuti riguardano la gestione della squadra in gara in tutte le sue fasi: pre-, durante e post-partita. Inoltre, grazie alla vicinanza del personale docente, gli studenti potranno risolvere qualsiasi dubbio sui contenuti di questa qualifica.







“

*Potrai crescere professionalmente nel mondo della Pallamano grazie a un corso di universitario che si distingue per l'eccellenza del personale docente e la molteplicità delle risorse didattiche”*



## 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

“

*Integra attraverso casi di studio  
le pianificazioni di maggior  
successo per la preparazione di  
partite al massimo livello”*





## Obiettivi specifici

---

- 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
- Progettazione di compiti e di un modello di gioco in Alto Rendimento
- Organizzare e pianificare correttamente una partita o una competizione

# 03

## Direzione del corso

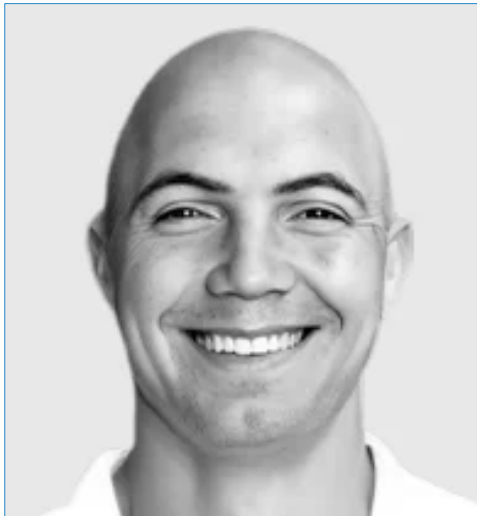
TECH punta all'eccellenza in tutti i suoi corsi universitari. Per questo motivo, effettua una selezione rigorosa dell'intero personale docente che fa parte dei suoi programmi. Gli studenti che accedono a questo Corso Universitario avranno a disposizione un programma preparato da professionisti d'élite della Pallamano e delle Scienze Motorie. In questo modo, gli studenti otterranno un apprendimento intensivo da parte di veri esperti.



“

*Migliora le tue conoscenze sulle  
Metodologie di Allenamento grazie al  
programma elaborato da autentiche  
figure della Pallamano internazionale"*

## Direzione



### Dott. Lozano, Demetrio

- ♦ Ex giocatore professionista di Pallamano
- ♦ Professore della Scuola Nazionale di Allenatori di Pallamano della Reale Federazione Spagnola di Pallamano
- ♦ Dottorato in Scienze Motorie e dell'Attività Fisica conseguito presso l'Università di Lleida
- ♦ Laurea in Scienze Motorie e dell'Attività Fisica presso l'Università di Barcellona
- ♦ Master in Alte Prestazioni presso l'Università di Barcellona
- ♦ Campione del mondo di Pallamano con la Nazionale Spagnola ai Mondiali del 2005 in Tunisia
- ♦ Tripla Medaglia Olimpica di Pallamano ad Atlanta 1996, Sydney 2000 e Pechino 2008

## Personale docente

### Dott. Baena González, Rafael

- ♦ Giocatore professionista di pallamano
- ♦ Dottorato in Scienze Motorie
- ♦ Laurea in Amministrazione e Direzione Aziendale
- ♦ Medaglia d'argento ai Campionati europei in Polonia 2016



# 04

## Struttura e contenuti

Questo programma accademico consiste in un percorso che permetterà agli studenti di approfondire la Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni, concettualizzando prima la figura dell'allenatore e approfondendo poi gli elementi tecnico-tattici e la preparazione dei diversi sistemi di gioco. Un Corso Universitario completo 100% online e con accesso disponibile 24 ore su 24 dal tuo dispositivo digitale dotato di connessione internet.





“

*Un corso universitario che ti offre conoscenze avanzate e la flessibilità necessaria per seguire un programma di qualità”*

## Modulo 1. Metodologia di allenamento di Alte Prestazioni

- 1.1. Caratteristiche di fase
  - 1.1.1. Concettualizzazione
  - 1.1.2. L'allenamento
  - 1.1.3. L'allenatore
- 1.2. Tecnica offensivo-tattica
  - 1.2.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
  - 1.2.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
  - 1.2.3. Determinanti individuali e premesse collettive
- 1.3. Tecnica difensivo-tattica
  - 1.3.1. Elementi tecnico-tattici e principi tattici individuali
  - 1.3.2. Obiettivi e strumenti tattico-offensivi collettivi
  - 1.3.3. Determinanti individuali e premesse collettive
- 1.4. Sistemi di gioco offensivi in parità numerica
  - 1.4.1. Sistema offensivo 3:3 classico
  - 1.4.2. Sistema offensivo 2:4
  - 1.4.3. Sistema offensivo 3:3 con due pivot
- 1.5. Sistemi di gioco difensivi in parità numerica
  - 1.5.1. Sistemi difensivi individuali
  - 1.5.2. Sistemi difensivi a zone
  - 1.5.3. Sistemi di difesa misti o combinati
- 1.6. Sistemi di gioco offensivi in superiorità e inferiorità numerica
  - 1.6.1. Sistemi offensivo 6 contro 5
  - 1.6.2. Sistemi offensivo 7 contro 6
  - 1.6.3. Situazioni speciali





- 1.7. Sistemi di gioco difensivi in superiorità e inferiorità numerica
  - 1.7.1. Sistemi difensivi 6 contro 5
  - 1.7.2. Sistemi difensivi 7 contro 6
  - 1.7.3. Situazioni speciali
- 1.8. Fase di transizione tecnico-tattica e situazioni speciali
  - 1.8.1. Contrattacco
  - 1.8.2. Ripartizione
  - 1.8.3. Gioco passivo
- 1.9. Progettazione di attività e Modello di gioco
  - 1.9.1. Contenuto e forma delle attività
  - 1.9.2. Costruzione del modello di gioco offensivo
  - 1.9.3. Costruzione del modello di gioco difensivo
- 1.10. Preparazione alla gara o alla competizione
  - 1.10.1. Prepartita
  - 1.10.2. Gestione della squadra in gara
  - 1.10.3. Postpartita

“

*Esplora gli ultimi studi scientifici sulla Biomeccanica nella Pallamano e la sua importanza nella prevenzione degli infortuni”*

# 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”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

“

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo"*



*Siamo la prima Università online al mondo che combina lo studio di casi della Harvard Business School con un sistema di apprendimento online al 100% basato sulla ripetizione.*



*Lo studente imparerà la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali attraverso attività collaborative e casi reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma intensivo di Scienze dello Sport di Tech prepara ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Ci impegniamo a favorire la crescita personale e professionale, il miglior modo di incamminarsi verso il successo; per questo, TECH, utilizza i *casi di studio* di Harvard, con cui abbiamo un accordo strategico che ci permette di avvicinare i nostri studenti ai materiali della migliore Università del mondo.

“ *Siamo l'unica Università online che offre nei suoi corsi materiali di Harvard come strumenti didattici* ”

Il Metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero solo la legge sulla base del contenuto teorico, il Metodo Casistico consisteva nel presentare situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giudicare come risolverle.

Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

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

## Metodologia Relearning

La nostra Università è la prima al mondo a coniugare lo *studio di casi clinici* di Harvard con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione.

TECH perfeziona il *metodo casistico* di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 100% online: il Relearning.

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

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

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







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

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

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

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

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



#### 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 prove scientifiche sull'utilità dell'osservazione di terzi esperti.

La denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



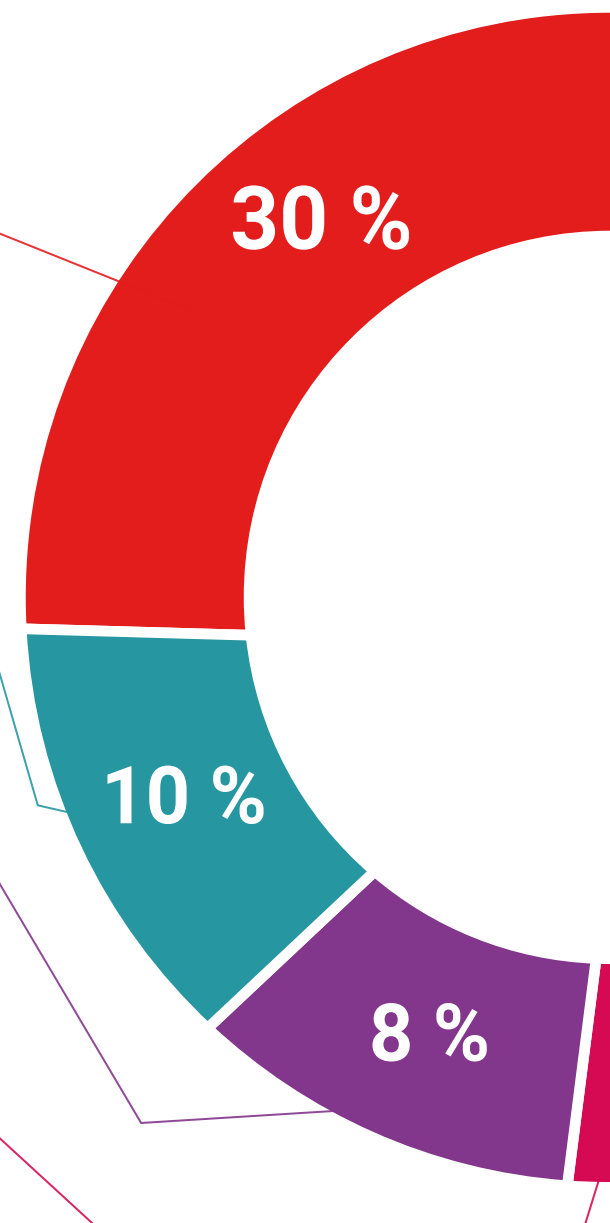
#### Pratiche di abilità e competenze

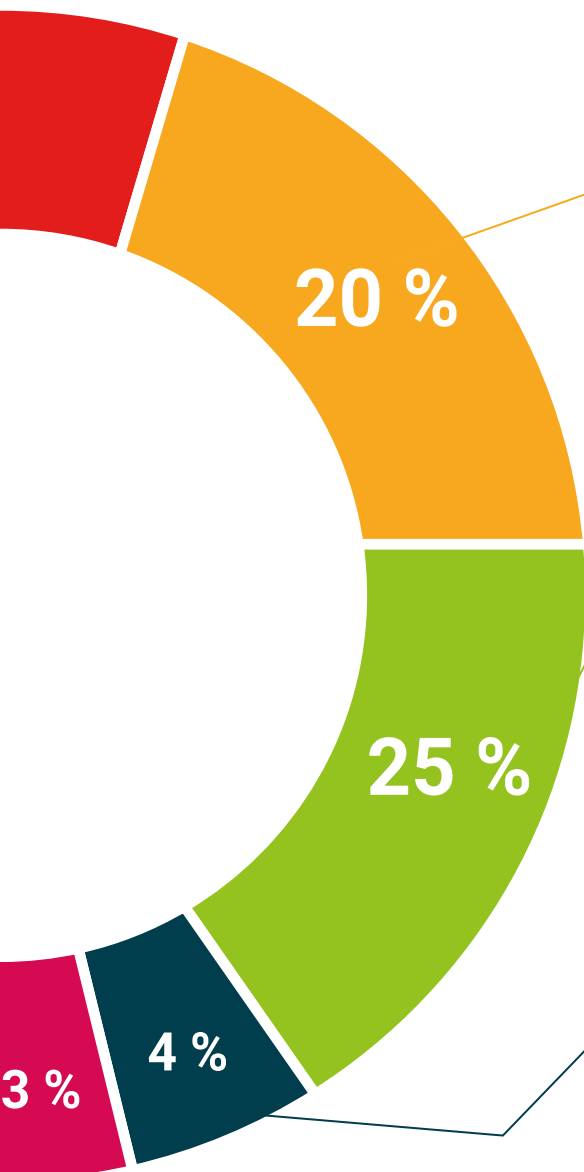
Realizzerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 formazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio della materia utilizzati ad Harvard. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Riepiloghi interattivi

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

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



#### Testing & Retesting

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



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni 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 Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni** 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 Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*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 lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Metodologia di Allenamento  
di Alte Prestazioni

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

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento di Alte Prestazioni

