

Corso Universitario

Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA





Corso Universitario Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-specifica-pallacanestro

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 pallacanestro è uno sport fisicamente impegnativo, che richiede una buona forma fisica di gambe, braccia e collo, oltre che di altre articolazioni. L'evoluzione degli studi scientifici sugli esercizi di routine e la loro specificità per migliorare la forza, la velocità o la resistenza hanno portato i preparatori fisici ad Alta Prestazione a integrarli nelle loro sessioni. In accordo con la rilevanza che questa disciplina ha assunto al giorno d'oggi, TECH ha progettato questo programma focalizzato a fornire al professionista i contenuti più aggiornati per la preparazione pre-campionato, l'esecuzione di test e valutazioni fisiche o il monitoraggio e l'analisi del carico nelle sessioni di allenamento e nelle partite. Il tutto, con il supporto di un formato di insegnamento 100% online.





“

TECH amplia il tuo orizzonte professionale offrendoti il programma più completo nel campo della Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro"

L'organizzazione e la tempistica dei metodi di allenamento, al fine di garantire una forma fisica ottimale dei giocatori e di acquisire un alto livello competitivo, richiede una profonda conoscenza delle strategie e degli studi scientifici. L'allenatore e/o il preparatore fisico saranno in grado di migliorare le capacità fisiche durante la gara e nelle fasi di recupero.

La preparazione fisica ha acquisito grande rilevanza, soprattutto nell'Alta Prestazione, dove non si tiene conto solo della routine di allenamento, ma anche dell'alimentazione e dell'idratazione dell'atleta. Questa qualifica di 6 settimane è in linea con questo approccio.

Si tratta di un programma intensivo che fornirà ai professionisti gli aggiornamenti più recenti in questo campo, consentendo loro di migliorare la progettazione di programmi di condizionamento fisico specifici per i giocatori di pallacanestro, tenendo conto delle loro esigenze individuali e delle richieste del gioco. Lo studente migliorerà le proprie capacità nello sviluppo della velocità, dell'agilità e della coordinazione dei giocatori per migliorare la loro mobilità sul campo.

Tutto questo, attraverso una qualifica che si avvale di un personale docente completamente specializzato, supportato da materiale audiovisivo di altissima qualità e da una metodologia didattica che offre una grande comodità con la modalità online.

Per TECH è anche importante coordinare l'eccellenza con il comfort. Ecco perché questa qualifica offre un aggiornamento completo e di alto livello, ottenendo un Corso Universitario di ampia flessibilità in quanto gli studenti hanno bisogno solo di un dispositivo con una connessione internet che permetta loro di accedere facilmente alla piattaforma virtuale.

Questo **Corso Universitario in Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti del ciclismo e dello sport di alto livello
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Grazie a questo programma universitario otterrai gli aggiornamenti necessari sui concetti di idratazione, nutrizione e integratori"

“

Imparerai a progettare programmi di fitness specifici per i giocatori di pallacanestro in sole 6 settimane”

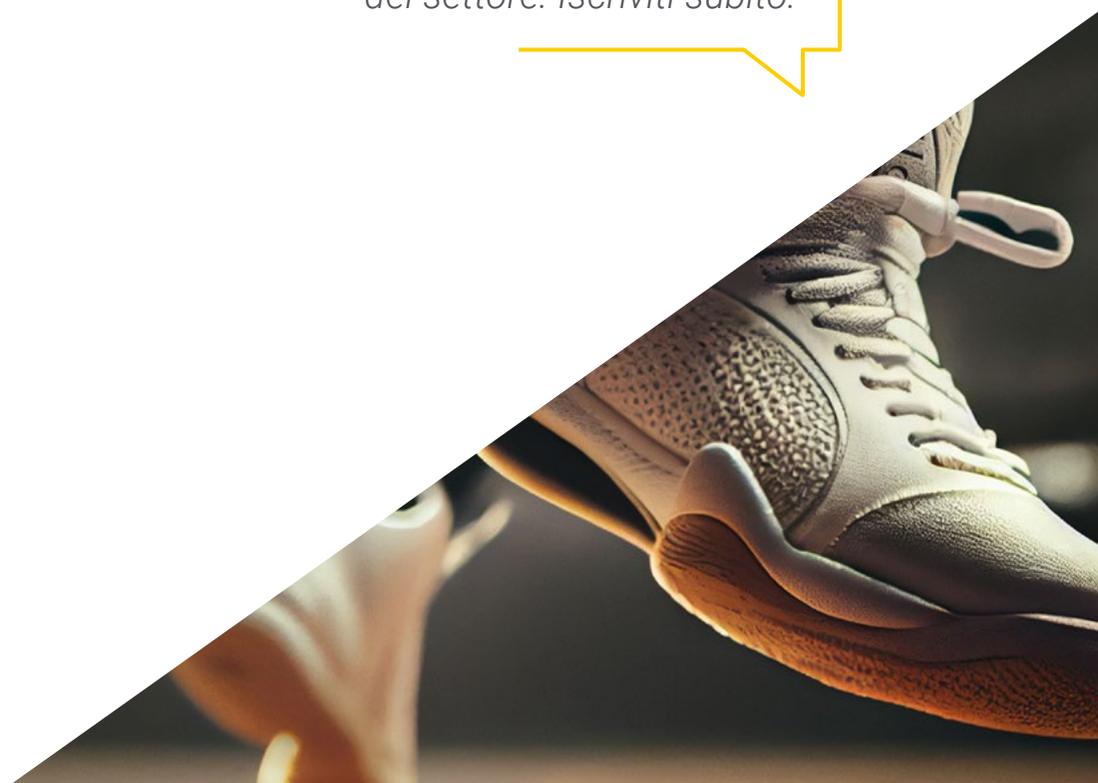
Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

Raggiungerai i tuoi obiettivi professionali e personali con un Corso Universitario, progettato da esperti di Pallacanestro al più alto livello.

TECH offre una specializzazione di prim'ordine con gli ultimi aggiornamenti del settore. Iscriviti subito.



02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro è stato concepito principalmente per fornire al professionista gli sviluppi più recenti di questa disciplina. TECH fornisce diversi strumenti audiovisivi, realizzando in modo ottimale lo sviluppo di questa qualifica. Al termine di questo programma, gli studenti avranno rafforzato le loro conoscenze relative all'approccio integrale della preparazione fisica, tenendo conto degli aspetti tecnici, tattici e psicologici per migliorare le prestazioni complessive dei giocatori.





“

Rafforzerai le tue conoscenze in materia di prevenzione degli infortuni attraverso esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare”



Obiettivi generali

- ♦ Incoraggiare la creatività in attacco e la capacità di improvvisare in situazioni mutevoli
- ♦ Insegnare a lavorare in squadra e a sfruttare i punti di forza individuali per un gioco offensivo efficiente
- ♦ Lavorare sulla lettura della difesa avversaria e riconoscere le opportunità per sfruttarne i punti deboli
- ♦ Preparare i giocatori ad affrontare situazioni difficili e a rispondere in modo appropriato ai cambiamenti nella strategia dell'avversario
- ♦ Mantenersi aggiornati sulle ultime ricerche e sugli sviluppi della fisioterapia sportiva per garantire una pratica basata sull'evidenza
- ♦ Promuovere l'importanza della prevenzione degli infortuni e della fisioterapia come strumento per migliorare le prestazioni e prolungare la carriera dei giocatori di pallacanestro
- ♦ Mantenersi aggiornati sulle ultime tendenze e sugli sviluppi del 3x3, per garantire che l'insegnamento sia aggiornato e in linea con le esigenze del gioco
- ♦ Promuovere una condizione fisica adeguata a questo tipo di gioco, con particolare attenzione alla resistenza, alla velocità e all'agilità necessarie per competere a metà campo
- ♦ Sviluppare le capacità di risolvere dispute o controversie relative alle regole in modo imparziale e obiettivo
- ♦ Promuovere l'importanza dell'alimentazione e del riposo adeguato per ottimizzare le prestazioni fisiche





Obiettivi specifici

- ♦ Sviluppare una comprensione approfondita dei principi della preparazione fisica applicata alla pallacanestro
- ♦ Imparare a progettare programmi di condizionamento fisico specifici per i giocatori di pallacanestro, tenendo conto delle loro esigenze individuali e delle richieste del gioco
- ♦ Migliorare la resistenza cardiovascolare e la capacità aerobica dei giocatori per mantenere un alto livello di prestazioni durante la partita
- ♦ Sviluppare la velocità, l'agilità e la coordinazione dei giocatori per migliorare la loro mobilità in campo
- ♦ Insegnare le tecniche di allenamento della forza per sviluppare la potenza e l'esplosività necessarie nella pallacanestro
- ♦ Lavorare sulla prevenzione degli infortuni attraverso esercizi di stretching, un riscaldamento adeguato e il rafforzamento muscolare
- ♦ Insegnare tecniche di recupero e riabilitazione per accelerare il recupero dopo gli allenamenti e le partite.
- ♦ Promuovere un approccio globale alla preparazione fisica, tenendo conto degli aspetti tecnici, tattici e psicologici per migliorare le prestazioni complessive della squadra di pallacanestro

03

Direzione del corso

TECH ha riunito in questo programma un'equipe dirigenziale e didattica con una vasta esperienza nel mondo della Pallacanestro Professionale, specialmente nella preparazione fisica degli sportivi. Gli studenti avranno la possibilità di accedere a un contenuto unico, realizzato e guidato da un personale docente specializzato in Psicologia dello Sport, Scienze Motorie, avviamento e prestazione sportiva, e Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport. La sua solida esperienza e le sue vaste conoscenze permetteranno allo studente di ottenere un apprendimento di primo livello e di avere una risposta a qualsiasi domanda durante il corso di questo programma.



“

Questo programma è stato progettato da un'equipe di professionisti di grande esperienza e fama, specializzati nell'avviamento e nella prestazione sportiva"

Direzione



Dott. Castro Martínez, Lago

- ♦ Allenatore del Celta Basket
- ♦ Allenatore del Cáceres Basket LEB ORO
- ♦ Assistente Allenatore Club Basket Breogán
- ♦ Assistente Allenatore Campionato Femminile ADBA Avilés
- ♦ Campione della Coppa Princesa
- ♦ Campione della Lega Oro LEB
- ♦ Promozione nella Liga Endesa con Breogán Lugo
- ♦ Insegnante di Educazione Primaria all'Università di Santiago de Compostela (USC)
- ♦ Master in Psicologia dello Sport presso la SIPD
- ♦ Tecnico Superiore dello sport con specializzazione in Pallacanestro
- ♦ Allenatore Senior di Pallacanestro
- ♦ Allenatore FIBA



Dott. Fernández López, Diego

- ♦ Direttore Sportivo di BVM a Mieres
- ♦ Capo allenatore di Women's League e U19 in BK Amager
- ♦ Capo allenatore Liga EBA a Santo Domingo
- ♦ Capo allenatore 1st Division e U19, Hørsholm 79ers Basketball
- ♦ Direttore Sportivo e allenatore nel Club di Pallacanestro Cambre
- ♦ Allenatore Senior di Pallacanestro della Federazione Spagnola di Pallacanestro
- ♦ Master in Psicologia dello Sport ad Alte Prestazioni presso Unisport
- ♦ Master in Coaching Esecutivo presso Unisport
- ♦ Laurea in Sociologia presso l'Università di La Coruña

Personale docente

Dott.ssa Reina, María

- ♦ Ricercatrice scientifica nel Gruppo di Ottimizzazione dell'Allenamento e della Prestazione Sportiva
- ♦ Preparatrice fisica della Clinica Salubriá
- ♦ Preparatrice fisica del Club Baloncesto Cáceres Basket (LEB Oro)
- ♦ VI Premio della Regione Autonoma per lo Sport, l'Uguaglianza e l'Impresa
- ♦ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università dell'Estremadura
- ♦ Master in Avviamento e Prestazione Sportiva presso l'Università dell'Estremadura

04

Struttura e contenuti

Questo programma è stato sviluppato e progettato secondo i più alti standard di qualità educativa. Gli studenti avranno accesso a contenuti aggiornati nel campo dello sport, comprese le letture specializzate fornite dal personale docente. Questo Corso Universitario offre contenuti più innovativi sul monitoraggio e l'analisi del carico negli allenamenti e nelle partite, sulla figura dell'allenatore e sulle strategie di allenamento più efficaci. Attraverso molteplici strumenti pedagogici che offrono dinamismo e una migliore esperienza al professionista.





“

Una qualifica incentrata sulla fornitura del materiale più innovativo sul lavoro di forza, mobilità e stabilità per i giocatori di Pallacanestro"

Modulo 1. Preparazione Fisica

- 1.1. La preparazione fisica nella pallacanestro. L'allenatore fisico in uno *staff*
 - 1.1.1. Evoluzione della preparazione fisica nella pallacanestro
 - 1.1.2. L'allenatore fisico in uno *staff*
 - 1.1.3. Funzioni dell'allenatore fisico in una squadra professionale
- 1.2. Requisiti fisici e fisiologici della pallacanestro
 - 1.2.1. Prove scientifiche
 - 1.2.2. Tipi di incarichi analizzati nella pallacanestro (interni ed esterni)
 - 1.2.3. Sistemi di monitoraggio
- 1.3. Pianificazione della pre-stagione
 - 1.3.1. Pre-contatto e lavoro online
 - 1.3.2. Struttura della pre-stagione
 - 1.3.3. Elementi di base per la costruzione di una squadra a livello fisico
- 1.4. Test e valutazioni fisiche
 - 1.4.1. Valutazione funzionale
 - 1.4.2. Prova di forza in palestra
 - 1.4.3. Test fisici in campo
- 1.5. Pianificazione di una stagione
 - 1.5.1. Il calendario
 - 1.5.2. Sistemi di pianificazione e obiettivi
 - 1.5.3. Struttura dal generale allo specifico
- 1.6. Contenuti di lavoro: Forza, mobilità, stabilità
 - 1.6.1. Forza
 - 1.6.2. Mobilità
 - 1.6.3. Stabilità
- 1.7. Lavoro fisico in campo
 - 1.7.1. Lavoro aerobico e anaerobico
 - 1.7.2. Velocità e agilità
 - 1.7.3. Attivazione di allenamenti e partite





- 1.8. Monitoraggio e analisi del carico in allenamento e partite
 - 1.8.1. Variabili della carica interna
 - 1.8.2. Variabili di carico esterno
 - 1.8.3. Applicazioni pratiche nell'allenamento
- 1.9. *Recovery*
 - 1.9.1. Riposo
 - 1.9.2. Idratazione, alimentazione e integratori
 - 1.9.3. RPE, Wellness, scale di Variabili della frequenza cardiaca
- 1.10. Pianificazione del post-stagione
 - 1.10.1. Obiettivi del post-stagione
 - 1.10.2. Lavoro strutturato *off season*
 - 1.10.3. Lavoro complementare

“

*Grazie al metodo Relearning
ridurrai le lunghe ore di studio
e di memorizzazione”*

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:



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.



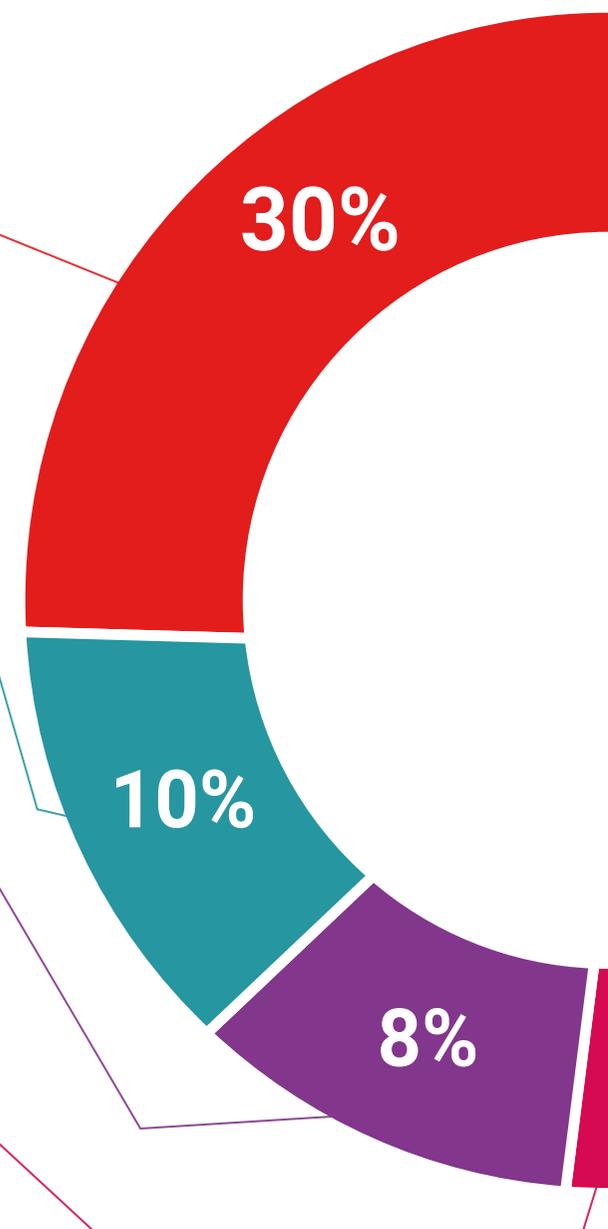
Pratiche di competenze e competenze

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.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro 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 Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro** 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 Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

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 innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Preparazione Fisica
Specifica nella
Pallacanestro

- » Modalità: **online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Orario: **a tua scelta**
- » Esami: **online**

Corso Universitario

Preparazione Fisica Specifica nella Pallacanestro

Approvato dall'NBA

