

# Corso Universitario

## Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale

- » 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/tecnica-individuale-pallavolo-professionale](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tecnica-individuale-pallavolo-professionale)

# 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

Tutti i giocatori professionisti d'élite basano il loro successo su una solida base di Tecnica Individuale, che si tratti di corsa, tiro o difesa. Nel mondo della Pallavolo è ancora più essenziale, data la precisione con cui si devono eseguire i movimenti delle gambe e delle mani per guidare la palla o per alzarsi sopra la rete. Un'ampia gamma di procedure che vengono trattate in questo programma 100% online insegnato da autentiche figure del mondo della Pallavolo. Contenuti avanzati che miglioreranno le sessioni di allenamento adattando il lavoro all'ottimizzazione del tocco delle dita e ai tipi di posizionamento o alla posizione del corpo in ogni situazione di gioco. Un'opportunità unica di progredire in sole 6 settimane e attraverso risorse didattiche innovative.





“

*Cresci come professionista della pallavolo attraverso una qualifica 100% online, insegnato da atleti d'élite"*

I successi sportivi di Craig Buck, Steve Timmons, Lloy Ball, Magaly Carvajal, Natalie Cook o Adriana Behar li hanno portati a essere inseriti nella Hall of Fame della Pallavolo. Per raggiungere il massimo, però, hanno dovuto allenare l'aspetto più elementare ma non meno semplice della Pallavolo: la tecnica.

La figura dell'allenatore è fondamentale nella carriera sportiva di ogni giocatore, in quanto l'apprendimento del giusto posizionamento del corpo durante il salto, in difesa o il posizionamento delle mani in un blocco è fondamentale per lo sviluppo del futuro atleta d'élite. Per promuovere questo impulso professionale, TECH ha progettato questo Corso Universitario in Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale.

Si tratta di un programma di 150 ore di insegnamento, in cui gli studenti otterranno le informazioni più preziose su come svolgere sessioni di allenamento volte a perfezionare ciascuna delle tecniche: bagher, palleggio, servizio, muro e il loro impatto sul giocatore. La rilevanza di questo argomento è essenziale per l'ulteriore sviluppo dell'atleta nel gioco, ma anche per la prevenzione degli infortuni.

Un apprendimento che sarà possibile grazie al grande contributo dei migliori giocatori del mondo della Pallavolo, che con i loro successi hanno lasciato un segno in questo sport e che ora lo fanno attraverso una specializzazione di primo livello.

Si tratta di un'ottima opportunità per avanzate nel campo della Pallavolo Professionale attraverso un Corso Universitario che non richiede la frequenza, né prevede lezioni con orari fissi. Un'opzione ideale per chi desidera coniugare le responsabilità più impegnative con una specializzazione universitaria di prima categoria.

Questo **Corso Universitario in Tecnica Individuale 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 nel campo dell'Educazione Fisica e della Pallavolo Professionale
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ 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 internet



*Progetta le tue sessioni di allenamento applicando le migliori strategie per migliorare il tocco di punta dei tuoi palleggianti"*

“

*Blocco, difesa, avambracci, ecc.  
Accedi a tutti i loro metodi di lavoro  
attraverso il tuo computer con  
connessione a internet”*

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

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 su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Grazie a questa qualifica potrai  
migliorare sia la tecnica individuale  
dei tuoi giocatori che la loro salute.*

*Questo Corso Universitario ti permette  
di autogestire il tuo tempo di studio e di  
accedere ai suoi contenuti in qualsiasi  
momento della giornata. Iscriviti subito.*



# 02

## Obiettivi

Questo Corso Universitario è stato progettato per offrire ai futuri allenatori di Pallavolo Professionale gli strumenti e le metodologie più efficaci per il miglioramento della Tecnica Individuale. Un processo che sarà molto più interessante grazie all'approccio teorico-pratico fornito da questo programma attraverso casi di studio e l'accompagnamento che gli studenti riceveranno da vere e proprie figure illustri dello sport.





“

*Raggiungerai con successo i tuoi obiettivi in sole 150 ore di allenamento e con il programma più avanzato di Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale”*



## 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

---

- ◆ Approfondire i diversi fondamenti tecnici della pallavolo
- ◆ Approfondire i metodi di allenamento della pallavolo
- ◆ Spiegare le diverse tecniche e gli errori più frequenti nelle competizioni di alto livello
- ◆ Descrivere le strategie per allenare l'alzata della palla, la ricezione, il palleggio, il bagher, il muro, la schiacciata e la battuta

“

*Sarai in grado di individuare i principali errori nella tecnica di servizio degli atleti di alto livello e di trasferirli nelle tue sessioni di allenamento”*

03

# Direzione del corso

Una delle grandi caratteristiche di questo Corso Universitario è il suo eccellente personale docente. TECH ha tenuto conto della loro lunga carriera sportiva e del loro coinvolgimento nello sport ai massimi livelli. Gli studenti otterranno le informazioni più esaustive dalle mani di autentici professionisti del mondo della pallavolo, la cui impronta ha lasciato il segno in questa disciplina.



“

*Non si tratta di migliorare la tecnica,  
ma di migliorarla sotto la guida dei  
migliori professionisti del mondo  
della pallavolo. Iscriviti subito”*

## Direzione



### Dott. Tabeayo Martínez, Nerea

- ♦ Giocatrice del Voley Murcia
- ♦ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso la Facoltà di Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport dell'UCAM - Università Cattolica di San Antonio di Murcia
- ♦ Allenatrice di Pallavolo livello 1



# 04

## Struttura e contenuti

Questo Corso Universitario fornisce ai professionisti le conoscenze più avanzate per migliorare le abilità tecniche dei loro giocatori dalla posizione di bagher, blocco, servizio o difesa. Un contenuto aggiornato e completato da numerosi materiali aggiuntivi che ti permetteranno di ottenere una visione molto più dinamica sul miglioramento della Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale. Grazie al sistema *Relearning* potrai consolidare i nuovi concetti attraverso la ripetizione continua durante tutto l'itinerario accademico.

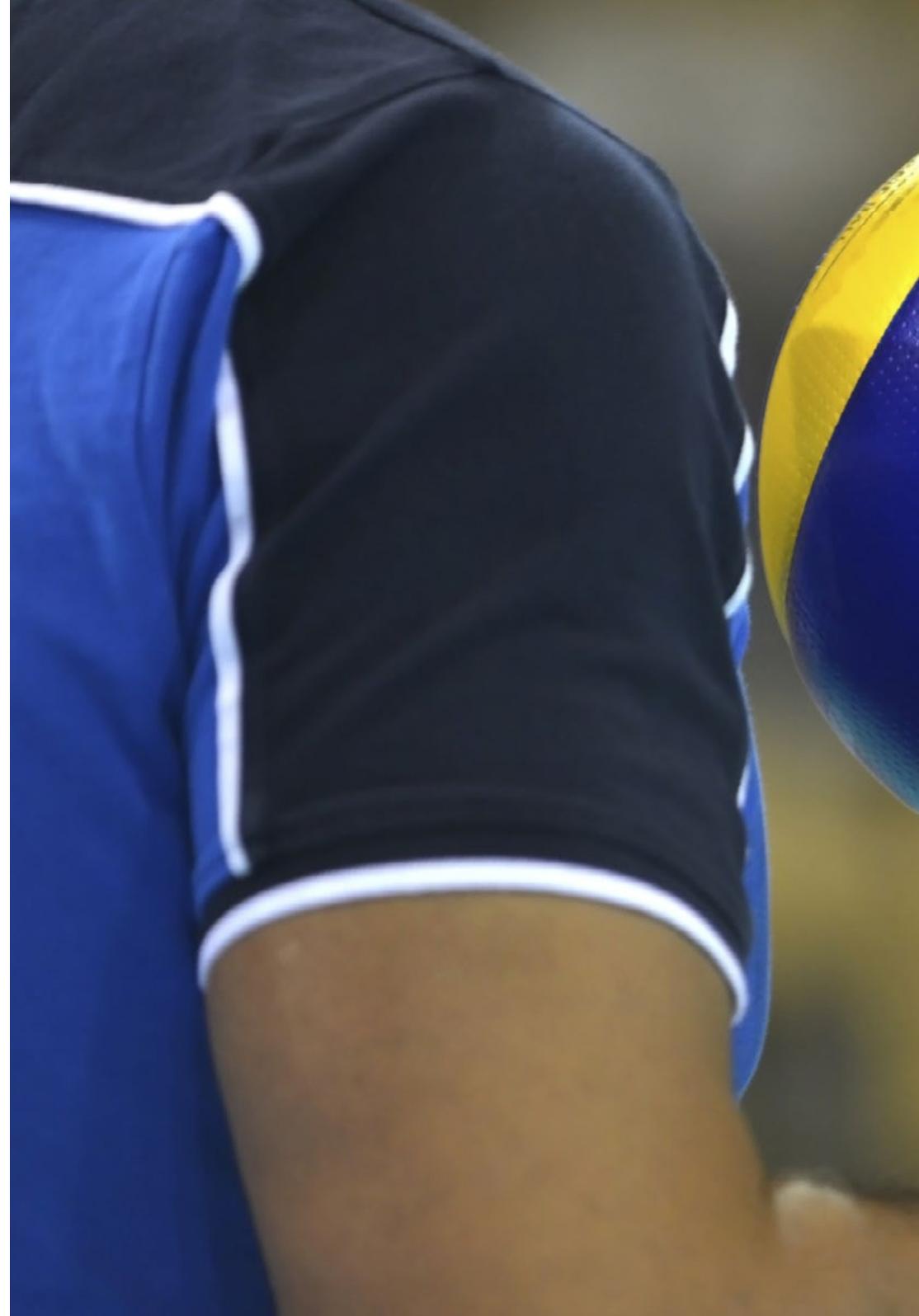


“

*Video dettagliati, casi di studio e pillole multimediali costituiscono l'ampia biblioteca di risorse didattiche a cui potrai accedere 24 ore su 24"*

## Modulo 1. Tecnica individuale

- 1.1. Che cos'è la tecnica?
  - 1.1.1. Definizione di tecnica
- 1.2. Importanza in relazione ad altri sport
  - 1.2.1. Sviluppo dell'atleta
  - 1.2.2. Come allenarlo?
  - 1.2.3. Importanza nel gioco e salute di una tecnica corretta
  - 1.2.4. Sviluppo delle abilità fisiche
  - 1.2.5. Applicazioni nella lettura del gioco
  - 1.2.6. Aspetti fondamentali della salute dell'atleta
  - 1.2.7. L'impatto della Tecnica Individuale sul gioco di squadra
- 1.3. Servizio
  - 1.3.1. Che cos'è?
  - 1.3.2. Tipi di servizio
  - 1.3.3. Fasi del servizio
  - 1.3.4. Come allenarlo?
- 1.4. Blocco
  - 1.4.1. Che cos'è?
  - 1.4.2. Tronco superiore
  - 1.4.3. Tronco inferiore
  - 1.4.4. Come allenarlo?
- 1.5. Attacco
  - 1.5.1. Che cos'è?
  - 1.5.2. Tipi di attacco
  - 1.5.3. Fase d'attacco
  - 1.5.4. Come allenarlo?
- 1.6. Ricezione
  - 1.6.1. Che cos'è?
  - 1.6.2. Pre-lettura
  - 1.6.3. Posizione del corpo
  - 1.6.4. Come allenarla





- 1.7. La difesa
  - 1.7.1. Che cos'è?
  - 1.7.2. Pre-lettura
  - 1.7.3. Posizione del corpo
  - 1.7.4. Come allenarla
- 1.8. Alzata della palla
  - 1.8.1. Che cos'è?
  - 1.8.2. Tipi di alzata
  - 1.8.3. Importanza nel gioco
  - 1.8.4. Come allenarla
- 1.9. Bagher
  - 1.9.1. Che cos'è?
  - 1.9.2. Posizione del corpo
  - 1.9.3. Applicazioni
  - 1.9.4. Come allenarlo?
- 1.10. Palleggio
  - 1.10.1. Che cos'è?
  - 1.10.2. Posizione del corpo
  - 1.10.3. Applicazioni
  - 1.10.4. Come allenarlo?



*Potenzia il muro e l'attacco dei tuoi giocatori grazie alle migliori strategie illustrate in questa specializzazione"*

# 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.



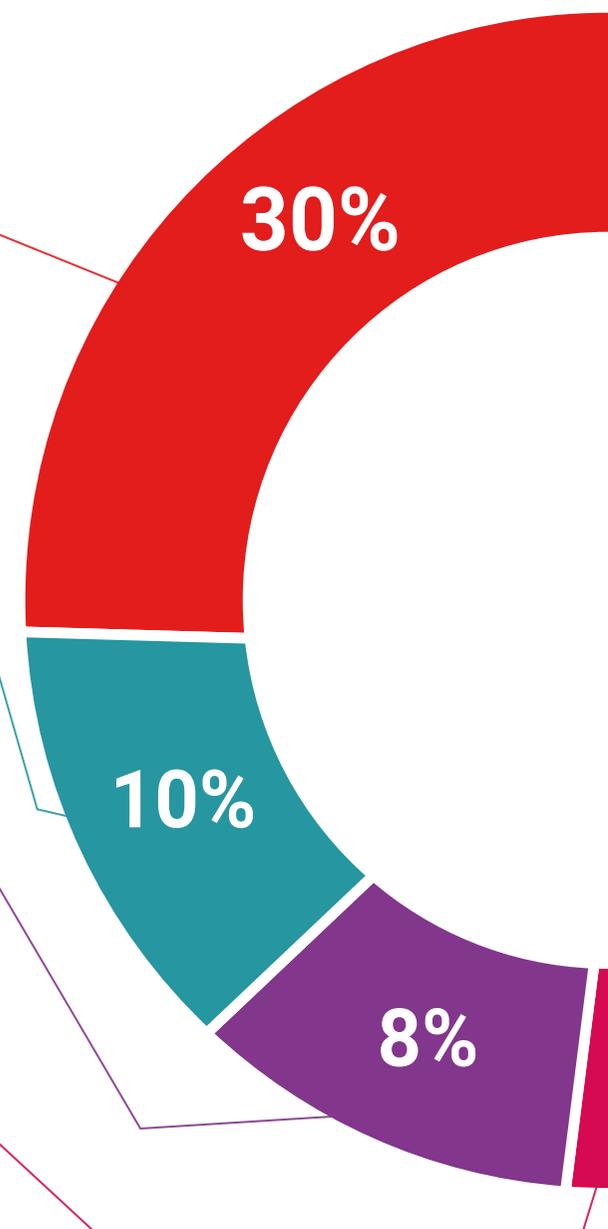
#### Pratiche di competenze e competenze

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 Tecnica Individuale 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 Tecnica Individuale 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 Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

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**  
Tecnica Individuale nella  
Pallavolo Professionale

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

# Corso Universitario

## Tecnica Individuale nella Pallavolo Professionale

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica