

Master Privato

Rugby Professionistico

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato Rugby Professionistico

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-rugby-professionistico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 12

04

Direzione del corso

pag. 16

05

Struttura e contenuti

pag. 20

06

Metodologia

pag. 30

07

Titolo

pag. 38

01

Presentazione

L'uso di *Smart Ball* o l'utilizzo di nuove tecnologie sono solo alcune delle innovazioni che il rugby professionistico ha incorporato negli ultimi anni. Gli allenatori che desiderano orientare la propria carriera verso squadre di alto livello devono essere consapevoli degli sviluppi presenti in questo sport. TECH ha progettato questo corso che integra i più avanzati programmi multidisciplinari in soli 12 mesi. Approfondirai aree come la nutrizione sportiva, il marketing, la psicologia e le modalità di questo sport per migliorare le prestazioni dei giocatori. Un'opportunità unica di miglioramento sotto la guida di un eccellente team di insegnanti composto da ex giocatori d'élite.





“

Grazie a questo Master Privato 100% online sarai in grado di padroneggiare tutti gli elementi essenziali per migliorare nel rugby professionistico"

Una delle massime aspirazioni professionali di ogni allenatore di rugby è quella di raggiungere livelli massimi e giocare nel Sei Nazioni. Il raggiungimento di questo obiettivo, per il miglioramento della squadra e dei giocatori, richiede una profonda conoscenza dello sport, l'acquisizione dei più recenti progressi tecnologici, nutrizionali o di strategia tecnico-tattica.

La professionalizzazione dello sport e il suo impatto a livello mondiale hanno innalzato negli ultimi anni il livello della competizione e della richiesta. TECH ha creato questo Master Privato che fornisce ai futuri specialisti di questo sport un apprendimento intensivo del Rugby Professionistico.

Si tratta di un programma di 12 mesi che porterà gli studenti ad approfondire, da una prospettiva teorica e pratica, le ultime scoperte scientifiche su alcune sessioni di preparazione fisica, sui miglioramenti dei programmi nutrizionali e sulle strategie psicologiche nella risoluzione dei conflitti. Tutto questo è completato da strumenti pedagogici basati su pillole multimediali, letture essenziali e casi di studio che conferiscono a questa qualifica un maggiore dinamismo.

Grazie al sistema di *Relearning*, basato sulla ripetizione di contenuti continui durante tutto il percorso accademico, lo studente ridurrà le lunghe ore di studio e di memorizzazione. Imparerai in modo semplice, e in maniera differente rispetto alle metodologie pedagogiche tradizionali.

Un'eccellente opportunità di progredire attraverso un corso flessibile con un programma a cui potrai accedere come e quando vorrai. Sarà sufficiente un dispositivo digitale dotato di connessione a internet per consultare il programma in qualsiasi momento della giornata. In questo modo, senza l'obbligo di frequenza o di lezioni con orari limitati, lo studente ha maggiore libertà di autogestire il tempo di studio e di rendere questo insegnamento compatibile con i propri impegni quotidiani.

Questo **Master Privato in Rugby Professionistico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Rugby e aree come la Psicologia, il Marketing e l'Alimentazione
- ◆ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che racchiudono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline 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



Una qualifica che ti permetterà di tenerti aggiornato sugli ultimi sviluppi dell'Alimentazione per gli atleti professionisti di Rugby"

“

Grazie a TECH potrai ridurre le lunghe ore di studio e acquisire in modo semplice un apprendimento fondamentale per la tua progressione professionale"

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.

Grazie a questa qualifica, potrai lavorare sulla forza, sulla resistenza e sulla velocità dei tuoi giocatori con maggiore precisione.

Approfondisci il Rugby a VII, la forma di rugby presente ai Giochi Olimpici, e le sue specifiche tecniche.



02 Obiettivi

Questo Master Privato ha l'obiettivo di fornire agli studenti un apprendimento completo delle principali forme di Rugby, della gestione della squadra, della preparazione fisica e nutrizionale e dell'incorporazione delle più recenti strategie di Marketing per migliorare la visibilità della squadra. Una conoscenza multidisciplinare che sarà molto più facile da acquisire grazie al materiale didattico fornito da TECH e al supporto dell'eccellente personale docente che compone questo corso.





“

L'approccio pratico di questo programma ti permetterà di incorporare le novità più avanzate riguardo la preparazione fisica della tua squadra di Rugby, durante la stagione"



Obiettivi generali

- ◆ Conoscere a fondo il Rugby a XV e a VII, così come le altre modalità
- ◆ Saper approfondire, sviluppare e potenziare le abilità fisiche e tecniche
- ◆ Acquisire una specializzazione nell'alimentazione orientata al Rugby, in base alla modalità e alla posizione del giocatore
- ◆ Gestire le emozioni e applicare la psicologia all'ambiente sportivo
- ◆ Imparare a gestire squadre e giocatori
- ◆ Sapere come vendere il Rugby come prodotto al consumatore
- ◆ Conoscere in modo approfondito gli strumenti che permettono al giocatore di controllare le proprie emozioni per ottenere il massimo delle prestazioni



Obiettivi specifici

Modulo 1. Modalità del Rugby

- ◆ Conoscere a fondo le origini del Rugby
- ◆ Saper individuare i valori di questo sport
- ◆ Approfondire le Modalità e le Regole generali

Modulo 2. Rugby a XV. Sport e Regolamento

- ◆ Conoscere a fondo il Regolamento specifico
- ◆ Conoscere a fondo le posizioni
- ◆ Differenziare e conoscere i diversi sistemi offensivi e difensivi
- ◆ Studiare le diverse fasi statiche e dinamiche

Modulo 3. Preparazione specifica del Rugby a XV

- ◆ Acquisire conoscenze sulla pianificazione della stagione
- ◆ Analizzare i carichi in base ai giocatori
- ◆ Conoscere le principali tendenze della preparazione fisica nel Rugby
- ◆ Strutturare le sessioni

Modulo 4. Rugby a VII. Lo sport e i suoi regolamenti

- ◆ Avere una conoscenza approfondita delle regole e dei regolamenti specifici
- ◆ Saper differenziare e conoscere in modo approfondito le posizioni
- ◆ Riconoscere i diversi sistemi offensivi e difensivi
- ◆ Apprendere e differenziare le fasi statiche e dinamiche

Modulo 5. Preparazione specifica di Rugby a VII professionistico

- ◆ Acquisire conoscenze sulla pianificazione della stagione
- ◆ Analizzare i carichi in base ai giocatori
- ◆ Conoscere a fondo le principali tendenze della preparazione fisica nel Rugby
- ◆ Conoscere e imparare a strutturare le sessioni

Modulo 6. Gestione delle squadre di Rugby

- ◆ Apprendere la gestione delle squadre
- ◆ Valutare e apprendere le tecniche di leadership
- ◆ Apprendere la gestione dei conflitti

Modulo 7. Fisioterapia e prevenzione di lesioni

- ◆ Identificare, riconoscere e utilizzare l'equipaggiamento necessario
- ◆ Riconoscere le lesioni più comuni
- ◆ Acquisire le conoscenze di prevenzione e riabilitazione
- ◆ Identificare l'infortunio più comune: Commozione cerebrale

Modulo 8. L'Alimentazione sportiva applicata al Rugby

- ◆ Approfondire il concetto di nutrizione nel Rugby
- ◆ Differenziare la composizione corporea del giocatore in base alla sua modalità
- ◆ Imparare i diversi modelli di nutrizione e integrazione per il Rugby

Modulo 9. Psicologia applicata

- ◆ Imparare l'uso della psicologia nello sport
- ◆ Imparare cosa influenza le prestazioni
- ◆ Imparare a identificare e risolvere il *Burnout*
- ◆ Scoprire come raggiungere il 100% del potenziale di un atleta

Modulo 10. Marketing sportivo e sponsorizzazione

- ◆ Imparare a concepire il Rugby come un prodotto
- ◆ Imparare i diversi canali di distribuzione
- ◆ Differenziare e identificare il pubblico di destinazione



Con questo programma sarai in grado di affrontare situazioni frequenti nel Rugby come la commozione cerebrale e la gestione dei principali infortuni"

03

Competenze

Ai massimi livelli di competizione, i professionisti tecnici devono avere le capacità e le competenze per gestire le squadre attraverso una buona leadership e un'eccellente comunicazione individuale e collettiva. Questa qualifica fornisce agli studenti gli strumenti più efficaci di *Coaching*, oltre alle competenze tecnologiche necessarie per evolversi con successo nell'era digitale, rafforzando l'immagine del loro marchio personale e della propria squadra.





“

Aumenta le tue capacità di comunicazione e di gestione della squadra grazie alle strategie psicologiche fornite da questo corso”



Competenze generali

- ◆ Migliorare le capacità di comunicazione con i componenti della società e della squadra
- ◆ Aumentare la capacità di analisi del gioco dell'avversario incorporando nuove tecnologie
- ◆ Migliorare le competenze di comunicazione e Marketing digitale
- ◆ Adattare l'alimentazione di ogni giocatore in base alle sue caratteristiche fisiche e alla sua posizione
- ◆ Sviluppare le diverse forme di Rugby, compreso quello inclusivo
- ◆ Migliorare le prestazioni sportive dell'atleta di Rugby
- ◆ Promuovere i valori sportivi del Rugby nelle diverse categorie
- ◆ Agire in modo professionale quando i giocatori sono infortunati
- ◆ Intervenire in modo appropriato nelle situazioni di stress e di ansia dei giocatori durante la gara





Competenze specifiche

- ◆ Incorporare le ultime tendenze di Marketing sportivo
- ◆ Progettare piani di intervento psicologico personalizzati
- ◆ Programmare la riabilitazione di un giocatore che ha subito un infortunio
- ◆ Affrontare le patologie più comuni negli atleti di Rugby
- ◆ Implementare protocolli per una gestione efficace della squadra
- ◆ Sviluppare il rugby nelle prime fasi dell'apprendimento
- ◆ Migliorare il processo decisionale di un giocatore durante una partita
- ◆ Imparare a conoscere le regole di ogni categoria di Rugby
- ◆ Progettare piani di preparazione fisica specifici per il Rugby Professionistico
- ◆ Strutturare le sessioni di allenamento integrando le più recenti scoperte scientifiche e constatare la loro efficacia durante la gara



Applica, alla gestione della tua squadra, i principali strumenti di Coaching forniti da questo programma intensivo"

04

Direzione del corso

TECH ha riunito un eccellente personale docente dell'élite del Rugby spagnolo, specializzato anche in Psicologia, Fisioterapia, Alimentazione e Marketing Sportivo. La sua impareggiabile conoscenza di queste discipline è evidente in un programma progettato per fornire le informazioni più aggiornate e all'avanguardia nel panorama accademico attuale. Gli studenti potranno risolvere eventuali dubbi sui contenuti del programma grazie al personale docente esperto di questo Master Privato.



“

Un Master Privato che vede la partecipazione dei migliori atleti di Rugby spagnolo e di specialisti in aree come la Psicologia, l'Alimentazione e il Marketing”

Direzione



Dott. De Juan Roldán, Javier

- ♦ Giocatore professionista di Rugby della squadra nazionale spagnola a VII
- ♦ Due volte campione europeo di Rugby a VII
- ♦ Giocatore professionista dell'Independiente Rugby Club
- ♦ Giocatore professionista del Ciencias Rugby Club
- ♦ Allenatore nelle scuole del Ciencias Rugby Club e dell'Independiente Rugby Club



Dott.ssa Lliteras Ruiz, Marta

- ♦ Allenatrice del Comando Generale dell'Esercito delle Baleari nel rugby a 7 femminile e nel rugby a XV maschile
- ♦ Co-fondatrice di All&Go
- ♦ Coordinatrice dell'Associazione per le donne nel rugby professionistico
- ♦ Giocatrice internazionale di rugby a XV e a VII
- ♦ Campionessa europea di rugby
- ♦ Partecipazione alle Olimpiadi di Rio de Janeiro
- ♦ Laurea in Scienze Politiche, Master in Gestione delle Risorse Umane e Management
- ♦ Master in Gestione di squadre

Personale docente

Dott. Lino Samaniego, Ángel

- ◆ Responsabile della preparazione fisica del progetto femminile presso il Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Preparatore atletico presso il Blagnac Rugby
- ◆ Preparatore atletico presso il Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Docente di Sport Collettivi di Rugby e Biomeccanica presso l'Università Alfonso X el Sabio
- ◆ Laureato in Scienze Motorie presso la UPS
- ◆ Master in ricerca presso l'UPM
- ◆ Master in Sport ad Alte Prestazioni presso l'UPS
- ◆ Allenatore World Rugby Level II della Federazione Spagnola di Rugby

Dott.ssa Ribera García, María

- ◆ Allenatrice principale del San Scrum nella Divisione Femminile d'Onore
- ◆ Allenatrice tecnica presso il Comitato Olimpico Spagnolo
- ◆ Allenatrice del Tatami Rugby Club
- ◆ Giocatrice internazionale con la nazionale femminile spagnola nelle categorie a XV e a VII
- ◆ Giocatrice Olimpica a Rio de Janeiro
- ◆ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport
- ◆ Titoli N1, N2 e N3 di allenatore di rugby a XV e N1 e N2 a VII, capo allenatore del San Scrum della divisione femminile d'onore, allenatore del Tatami rugby club e preparatore tecnico presso il Comitato olimpico spagnolo

Dott. Sánchez Nogales, Carlos

- ◆ Psicologo presso il Dipartimento di Parità del Comune di Alhaurín el Grande
- ◆ Psicoterapeuta in uno studio privato
- ◆ Allenatore di squadre maschili e femminili a XV e a VII
- ◆ Laurea in Psicologia presso l'Università di Malaga
- ◆ Master in Ricerca applicata all'Attività Fisica e allo Sport presso UMA
- ◆ Master in Coaching individuale e di gruppo presso UMA
- ◆ Esperta in Coaching Sportivo presso COANCO
- ◆ Diploma di allenatore di World Rugby di livello 2

Dott. García Horcajo, Pablo

- ◆ Fisioterapista in vari club di Rugby
- ◆ Fisioterapista del Club di Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Fisioterapista per la Federazione Spagnola di Rugby nella modalità Rugby Seven
- ◆ Laurea in Fisioterapia

Dott. Serra Hernández, Cristian

- ◆ Nutrizionista presso la clinica Be Strong Nutrition
- ◆ Allenatore e giocatore nel club di rugby San Roque della División de Honor B
- ◆ Giocatore di Rugby professionista
- ◆ Insegnante del Master in Nutrizione Sportiva presso la Scuola di Specializzazione Sportiva Apta Vital Sport
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università di Valencia

05

Struttura e contenuti

Il programma di studio di questa qualifica è costituito da materiale didattico multimediale, letture e casi di studio che forniranno agli studenti un approccio teorico-pratico al Rugby Professionistico. Lo studente avrà accesso a un piano di studi completo che lo porterà ad approfondire le diverse modalità di questa disciplina sportiva, le strategie di *coaching* più avanzate per la gestione della squadra, nonché l'incorporazione delle nuove tecnologie sia per l'analisi del gioco che per la diffusione nella sfera digitale.





“

Disponi di un'ampia gamma di materiale didattico per arricchire questo corso intensivo di Rugby professionistico"

Modulo 1. Modalità del Rugby

- 1.1. Rugby
 - 1.1.1. Rugby
 - 1.1.2. Origini
 - 1.1.3. *World Rugby*
- 1.2. Rugby a XV
 - 1.2.1. Principianti
 - 1.2.2. Rugby a XV
 - 1.2.3. Rugby a XV in Spagna
- 1.3. Rugby a VII e Rugby a XIII
 - 1.3.1. Principianti
 - 1.3.2. Rugby a VII
 - 1.3.3. Rugby a VII
- 1.4. Altre varianti del Rugby
 - 1.4.1. Rugby inclusivo e penitenziario
 - 1.4.2. Rugby *tag* e *Touch*
 - 1.4.3. Altre varietà
- 1.5. Regolamento generale
 - 1.5.1. Introduzione
 - 1.5.2. Principi del gioco
 - 1.5.3. Normativa
- 1.6. Antidoping
 - 1.6.1. *Keep Rugby Clean*
 - 1.6.2. Alimentazione e integratori
 - 1.6.3. Farmaci
- 1.7. Anti-gaming
 - 1.7.1. *Antidoping Keep Rugby Onside*
 - 1.7.2. Disciplina
 - 1.7.3. Anti-corruzione
- 1.8. Valori
 - 1.8.1. Perché difendere questi valori?
 - 1.8.2. Integrità
 - 1.8.3. Terzo tempo

- 1.9. Figura dell'arbitro
 - 1.9.1. Arbitro nel Rugby
 - 1.9.2. Gestì dell'arbitro
 - 1.9.3. Tipi di arbitri
- 1.10. Campionati maggiori
 - 1.10.1. Rugby a XV
 - 1.10.2. Rugby a VII
 - 1.10.3. Rugby a XIII

Modulo 2. Rugby a XV. Sport e Regolamento

- 2.1. Regolamento specifico
 - 2.1.1. Principi del gioco
 - 2.1.2. Principi del regolamento
 - 2.1.3. Regole del gioco
- 2.2. Competenze specifiche per giocatore
 - 2.2.1. Sviluppo di abilità condizionali specifiche
 - 2.2.2. Sviluppo di abilità coordinative
 - 2.2.3. Miglioramento del processo decisionale
- 2.3. Posizioni specifiche
 - 2.3.1. Attaccanti
 - 2.3.2. Mediani
 - 2.3.3. Tre quarti
- 2.4. Attacco
 - 2.4.1. Avvio della partita
 - 2.4.2. Giocare nei punti di incontro
 - 2.4.3. Il contrattacco nel gioco e la riorganizzazione permanente
- 2.5. La difesa
 - 2.5.1. Il placcaggio nel Rugby a XV: Introduzione e tipologie
 - 2.5.2. Difendere dalle rimesse laterali
 - 2.5.3. Difesa dalle fasi statiche
- 2.6. Fasi statiche
 - 2.6.1. *Melé*
 - 2.6.2. *Touch*
 - 2.6.3. Calcio Centrale

- 2.7. Maul, ruck e breakdown
 - 2.7.1. Maul
 - 2.7.2. Ruck
 - 2.7.3. Breakdown
 - 2.8. Base del sistema di gioco
 - 2.8.1. Avvio della partita
 - 2.8.2. Giocare nei punti di incontro
 - 2.8.3. Il contrattacco nel gioco e la riorganizzazione permanente
 - 2.9. Struttura delle Sessioni
 - 2.9.1. Periodo di iniziazione del giocatore
 - 2.9.2. Esercizi generali
 - 2.9.3. La sessione di allenamento
 - 2.10. Analisi dell'avversario
 - 2.10.1. Analisi del sistema offensivo
 - 2.10.2. Analisi del sistema difensivo
 - 2.10.3. Analisi delle fasi statiche
- Modulo 3. Preparazione specifica del Rugby a XV**
- 3.1. Rugby a XV
 - 3.1.1. Natura dello sport
 - 3.1.2. Esigenze di gioco degli attaccanti
 - 3.1.3. Esigenze di gioco dei trequartisti
 - 3.2. Forza
 - 3.2.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 3.2.2. Forza-ipertrofia
 - 3.2.3. Potenza
 - 3.3. Velocità
 - 3.3.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 3.3.2. Accelerazione
 - 3.3.3. Velocità
 - 3.4. Resistenza
 - 3.4.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 3.4.2. Resistenza allo spostamento della corsa
 - 3.4.3. Resistenza di azioni ad alta intensità
 - 3.5. Test
 - 3.5.1. Interesse
 - 3.5.2. Test di resistenza (ad es. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
 - 3.5.3. Test di forza
 - 3.6. Fasi statiche
 - 3.6.1. Melé
 - 3.6.2. Touch
 - 3.6.3. Implicazioni per la preparazione fisica
 - 3.7. Contatto
 - 3.7.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 3.7.2. Influenza sull'allenamento
 - 3.7.3. Implicazioni per la preparazione fisica
 - 3.8. Infortuni
 - 3.8.1. Epidemiologia degli infortuni
 - 3.8.2. Meccanismi delle lesioni
 - 3.8.3. Commozioni cerebrali
 - 3.9. Tecnologia GPS
 - 3.9.1. Interesse
 - 3.9.2. Variabili di studio
 - 3.9.3. *Ball in Play* e *Worst Case Scenario*
 - 3.10. Ruolo del FP per le prestazioni di Rugby
 - 3.10.1. Monitoraggio
 - 3.10.2. Come pianificare
 - 3.10.3. Come programmare

Modulo 4. Rugby a VII. Lo sport e i suoi regolamenti

- 4.1. Regolamento specifico
 - 4.1.1. Principi del gioco
 - 4.1.2. Principi del regolamento
 - 4.1.3. Regole del gioco
- 4.2. Competenze specifiche per giocatore
 - 4.2.1. Sviluppo di abilità condizionali specifiche
 - 4.2.2. Sviluppo di abilità coordinative
 - 4.2.3. Miglioramento del processo decisionale
- 4.3. Posizioni specifiche
 - 4.3.1. Attaccanti
 - 4.3.2. Mediani
 - 4.3.3. Tre quarti
- 4.4. Attacco
 - 4.4.1. Avvio della partita
 - 4.4.2. Giocare nei punti di incontro
 - 4.4.3. Il contrattacco nel gioco e la riorganizzazione permanente
- 4.5. La difesa
 - 4.5.1. Il placcaggio nel Rugby a VII: Introduzione e tipologie
 - 4.5.2. Difendere dalle rimesse laterali
 - 4.5.3. Difesa dalle fasi statiche
- 4.6. Fasi statiche e dinamiche
 - 4.6.1. Melé e touch
 - 4.6.2. Maul
 - 4.6.3. Ruck
- 4.7. Calcio al centro
 - 4.7.1. Importanza del calcio centrale nel Rugby a VII
 - 4.7.2. Calci al centro a favore
 - 4.7.3. Calci al centro a sfavore





- 4.8. Base del sistema di gioco
 - 4.8.1. Avvio della partita
 - 4.8.2. Giocare nei punti di incontro
 - 4.8.3. Il contrattacco nel gioco e la riorganizzazione permanente
- 4.9. Struttura delle Sessioni
 - 4.9.1. Periodo di iniziazione del giocatore
 - 4.9.2. Esercizi generali
 - 4.9.3. La sessione di allenamento
- 4.10. Analisi dell'avversario
 - 4.10.1. Analisi del sistema offensivo
 - 4.10.2. Analisi del sistema difensivo
 - 4.10.3. Analisi delle fasi statiche

Modulo 5. Preparazione specifica di Rugby a VII professionistico

- 5.1. Rugby a VII
 - 5.1.1. Natura dello sport
 - 5.1.2. Esigenze di gioco degli attaccanti
 - 5.1.3. Esigenze di gioco dei trequartisti
- 5.2. Forza
 - 5.2.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 5.2.2. Forza - ipertrofia
 - 5.2.3. Potenza
- 5.3. Velocità
 - 5.3.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 5.3.2. Accelerazione
 - 5.3.3. Velocità
- 5.4. Resistenza
 - 5.4.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 5.4.2. Resistenza allo spostamento della corsa
 - 5.4.3. Resistenza di azioni ad alta intensità

- 5.5. Test
 - 5.5.1. Interesse
 - 5.5.2. Test di resistenza (ad es. 1200m Shuttle Test o Bronco Test)
 - 5.5.3. Test di forza
 - 5.6. Fasi statiche
 - 5.6.1. Melé
 - 5.6.2. Touch
 - 5.6.3. Implicazioni per la preparazione fisica
 - 5.7. Contatto
 - 5.7.1. Requisiti e principi basati sullo sport
 - 5.7.2. Influenza sull'allenamento
 - 5.7.3. Implicazioni per la preparazione fisica
 - 5.8. Infortuni
 - 5.8.1. Epidemiologia degli infortuni
 - 5.8.2. Meccanismi delle lesioni
 - 5.8.3. Commozioni cerebrali
 - 5.9. Tecnologia GPS
 - 5.9.1. Interesse
 - 5.9.2. Variabili di studio
 - 5.9.3. *Ball in Play* e *Worst Case Scenario*
 - 5.10. Ruolo del FP per le prestazioni di Rugby
 - 5.10.1. Monitoraggio
 - 5.10.2. Come pianificare
 - 5.10.3. Come programmare
- Modulo 6. Gestione delle squadre di Rugby**
- 6.1. Squadre di Rugby
 - 6.1.1. Gruppo
 - 6.1.2. Squadra
 - 6.1.3. Tribù
 - 6.2. Comunicazione
 - 6.2.1. Stessa lingua
 - 6.2.2. Esigenze e richieste
 - 6.2.3. Silenzi
 - 6.3. Gestione della squadra sportiva
 - 6.3.1. Missione
 - 6.3.2. Obiettivi
 - 6.3.3. Strategia
 - 6.4. Guidare la squadra
 - 6.4.1. Competenze individuali
 - 6.4.2. Competenze dello *staff*
 - 6.4.3. Competenze collettive
 - 6.5. *Team Empowerment*
 - 6.5.1. Ottieni il meglio dal tuo *staff*
 - 6.5.2. Ottieni il meglio dalla tua squadra
 - 6.5.3. Ottenere il meglio dai collaboratori
 - 6.6. Leadership
 - 6.6.1. Ascolto attivo
 - 6.6.2. Tipologie di leadership
 - 6.6.3. Vantaggi e svantaggi
 - 6.7. Stili di direzione
 - 6.7.1. Sinergie
 - 6.7.2. Affrontare la diversità
 - 6.7.3. Sentimento di appartenenza
 - 6.8. Chiavi
 - 6.8.1. Partecipazione
 - 6.8.2. Riconoscimento
 - 6.8.3. Ruolo maggiormente adeguato
 - 6.9. Negoziazione e risoluzione di conflitti
 - 6.9.1. Riconoscimento e rilevazione
 - 6.9.2. Mappa del conflitto
 - 6.9.3. Assertività ed empatia
 - 6.10. Protocolli
 - 6.10.1. Creazione
 - 6.10.2. Implementazione
 - 6.10.3. Revisione

Modulo 7. Fisioterapia e prevenzione di lesioni

- 7.1. Fisioterapia sportiva
 - 7.1.1. Aspetti della Fisioterapia sportiva
 - 7.1.2. Attenzione in campo
 - 7.1.3. Sicurezza e assistenza
- 7.2. Pronto soccorso
 - 7.2.1. Prima assistenza
 - 7.2.2. Via aerea
 - 7.2.3. Principi di base della rianimazione cardiopolmonare
- 7.3. Patologie comuni del Rugby
 - 7.3.1. Traumi alla colonna vertebrale e alla testa
 - 7.3.2. Arti superiori
 - 7.3.3. Arti inferiori
- 7.4. Commozione cerebrale: Riconoscere e rimuovere
 - 7.4.1. Cos'è la commozione cerebrale?
 - 7.4.2. Come riconoscere la commozione cerebrale?
 - 7.4.3. Ritorno progressivo al gioco
- 7.5. Riadattamento al gioco
 - 7.5.1. Ritorno al gioco dopo l'infortunio
 - 7.5.2. Controllo del carico
 - 7.5.3. Collaborazione interdisciplinare e ritorno al gioco
- 7.6. Prevenzione degli infortuni
 - 7.6.1. Pre-stagione
 - 7.6.2. Cura di sé e abitudini sane
 - 7.6.3. Propriocezione, lavoro cognitivo e controllo spaziale
- 7.7. Preparazione e attenzione sul campo: Minuto per minuto
 - 7.7.1. Pre-partita: Organizzazione, gestione e lavoro specifico
 - 7.7.2. Attenzione in campo
 - 7.7.3. Cura e protezione
- 7.8. Post-partita e recupero
 - 7.8.1. Post-partita: assistenza e recupero
 - 7.8.2. Lavoro individuale e cura di sé
 - 7.8.3. Lavoro collettivo e riposo

- 7.9. Controllo e follow-up: Gestione medica del team
 - 7.9.1. Controllo medico in un team di professionisti
 - 7.9.2. Controllo delle condizioni di base del giocatore
 - 7.9.3. Trattamenti, follow-up degli infortuni e recupero
- 7.10. Attrezzature mediche
 - 7.10.1. Attrezzature mediche di base e gestione del materiale
 - 7.10.2. Attrezzature mediche: gestione e stoccaggio
 - 7.10.3. Organizzazione e controllo del materiale

Modulo 8. L'Alimentazione sportiva applicata al Rugby

- 8.1. Basi fisiologiche dell'alimentazione del rugby
 - 8.1.1. Macronutrienti
 - 8.1.2. Digestione e assorbimento dei nutrienti
 - 8.1.3. Bilancio energetico
- 8.2. Metabolismo e percorsi energetici nel rugby
 - 8.2.1. Via del fosfagene (ATP)
 - 8.2.2. Glicolisi
 - 8.2.3. Ossidazione degli acidi grassi
- 8.3. Composizione corporea nel rugby (XV e VII)
 - 8.3.1. Composizione corporea degli attaccanti del Rugby a XV
 - 8.3.2. Composizione corporea dei trequarti del Rugby a XV
 - 8.3.3. Composizione corporea dei giocatori di rugby a VII
- 8.4. Antropometria nelle squadre di rugby professionistiche
 - 8.4.1. Metodi di stima della composizione corporea
 - 8.4.2. Misure antropometriche
 - 8.4.3. Differenze tra Rugby a VII e a XV
- 8.5. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a XV
 - 8.5.1. Pre-stagione e post-stagione
 - 8.5.2. Pianificazione durante la stagione e la settimana della partita
 - 8.5.3. Pianificazione durante il periodo degli infortuni
- 8.6. Alimentazione per il cambiamento della composizione corporea
 - 8.6.1. Perdita di grasso
 - 8.6.2. Aumento della massa muscolare
 - 8.6.3. Ricomposizione del corpo

- 8.7. Periodizzazione nutrizionale nel rugby a VII
 - 8.7.1. La pre-stagione nel rugby a VII
 - 8.7.2. Settimana di torneo nel rugby a VII
 - 8.7.3. Post-stagione
- 8.8. Integrazione sportiva nel rugby (XV e VII)
 - 8.8.1. Integratori del gruppo A
 - 8.8.2. Integratori del gruppo B e C
 - 8.8.3. Integratori non consentiti
- 8.9. Alimentazione durante le partite/tornei di rugby (XV e VII)
 - 8.9.1. Rinfreschi durante le partite di rugby a XV
 - 8.9.2. Recupero post-partita
 - 8.9.3. Carico di carboidrati prima delle gare
- 8.10. Consulenza nutrizionale a giocatori/squadre di rugby professionisti
 - 8.10.1. Definizione degli obiettivi e colloquio dietetico
 - 8.10.2. Sviluppo di linee guida per la squadra
 - 8.10.3. Sviluppo di un piano nutrizionale personalizzato
- 9.4. Intervento psicologico nello sport agonistico: sport d'élite
 - 9.4.1. Livello ottimale di attivazione e gestione delle emozioni nella pratica sportiva
 - 9.4.2. Intervento su stress e ansia
 - 9.4.3. Locus del controllo dell'atleta d'élite
- 9.5. Variabili psicologiche nelle prestazioni sportive
 - 9.5.1. Psicologia positiva ed emotiva
 - 9.5.2. Fiducia in sé stessi e concetto di sé nell'atleta
 - 9.5.3. Personalità dell'atleta
- 9.6. Intervento individuale e di gruppo nel coaching sportivo: pianificazione e attuazione di un programma psicologico
 - 9.6.1. Tecniche di intervento di psicologiche
 - 9.6.2. Progettazione di piani di intervento personalizzati
 - 9.6.3. Progettazione di piani di intervento in team
- 9.7. Strumenti nel *Coaching* sportivo: META, SWOT e Ruota della Vita
 - 9.7.1. Modello META
 - 9.7.2. SWOT
 - 9.7.3. Ruota della vita
- 9.8. Burnout negli atleti
 - 9.8.1. Sintomi della sindrome
 - 9.8.2. Azioni con l'atleta
 - 9.8.3. Prevenzione di nuovi casi
- 9.9. Salute e benessere emotivo dell'atleta
 - 9.9.1. Effetti del sovrallenamento
 - 9.9.2. Implicazioni psicologiche della prevenzione e del recupero dagli infortuni sportivi
 - 9.9.3. *Flow*
- 9.10. Ritiro dallo sport
 - 9.10.1. Transizione dallo sport d'élite e ritorno alla normalità
 - 9.10.2. Ridefinizione dell'identità dell'atleta
 - 9.10.3. Nuovi ruoli acquisiti

Modulo 9. Psicologia applicata

- 9.1. Psicologia e coaching sportivo
 - 9.1.1. Aspetti importanti
 - 9.1.2. L'importanza della Psicologia nello sport
 - 9.1.3. Il ruolo dello psicologo e del *Coach*
- 9.2. Preparazione psicologica allo sport e all'attività fisica: le scuole di rugby
 - 9.2.1. Sport, salute e psicologia
 - 9.2.2. Intervento con gli allenatori e famiglie dei giovani atleti
 - 9.2.3. Consulenza sul rapporto tra atleti, famiglie e allenatori sportivi: l'importanza dell'educazione ai valori nello sport
- 9.3. Tecniche di consulenza e psicologiche per gli sportivi: formare la futura élite
 - 9.3.1. Ottimizzazione dell'apprendimento dell'atleta e ricerca della regolarità delle prestazioni
 - 9.3.2. L'intervento psicologico con i giovani sportivi e la transizione allo sport professionistico
 - 9.3.3. Gestione del talento

Modulo 10. Marketing sportivo e sponsorizzazione

- 10.1. Marketing Sportivo
 - 10.1.1. Marketing
 - 10.1.2. Differenza tra azienda ed ente sportivo
 - 10.1.3. Tendenze del marketing sportivo
- 10.2. Sponsor I
 - 10.2.1. Missione e valore
 - 10.2.2. Differenziazione
 - 10.2.3. Strategia
- 10.3. Sponsor II
 - 10.3.1. Attivazione
 - 10.3.2. Misurazione
 - 10.3.3. Monitoraggio
- 10.4. Patrocinio
 - 10.4.1. Definizione
 - 10.4.2. Differenze
 - 10.4.3. Vantaggi e svantaggi
- 10.5. Sponsorizzazione
 - 10.5.1. Definizione
 - 10.5.2. Evoluzione e versioni
 - 10.5.3. Vantaggi e svantaggi
- 10.6. Organizzazione di eventi
 - 10.6.1. Segmentazione del pubblico
 - 10.6.2. Contenuto
 - 10.6.3. Reclutamento e fidelizzazione
- 10.7. Canali di distribuzione
 - 10.7.1. Presenza digitale
 - 10.7.2. Attivazioni
 - 10.7.3. *Email Marketing*

- 10.8. Marchio Personale nell'ecosistema digitale
 - 10.8.1. Valori
 - 10.8.2. *Target*
 - 10.8.3. *Branding*
- 10.9. Marchio Personale II
 - 10.9.1. Pubblicità
 - 10.9.2. Diritti di immagine
 - 10.9.3. Casi di successo
- 10.10. Rivoluzione digitale
 - 10.10.1. *E-Sports*
 - 10.10.2. Applicazioni
 - 10.10.3. Ambasciatori digitali



Potenzia il marchio della tua squadra o della tua società di Rugby nel nuovo ecosistema digitale grazie a questo corso universitario"

06

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.



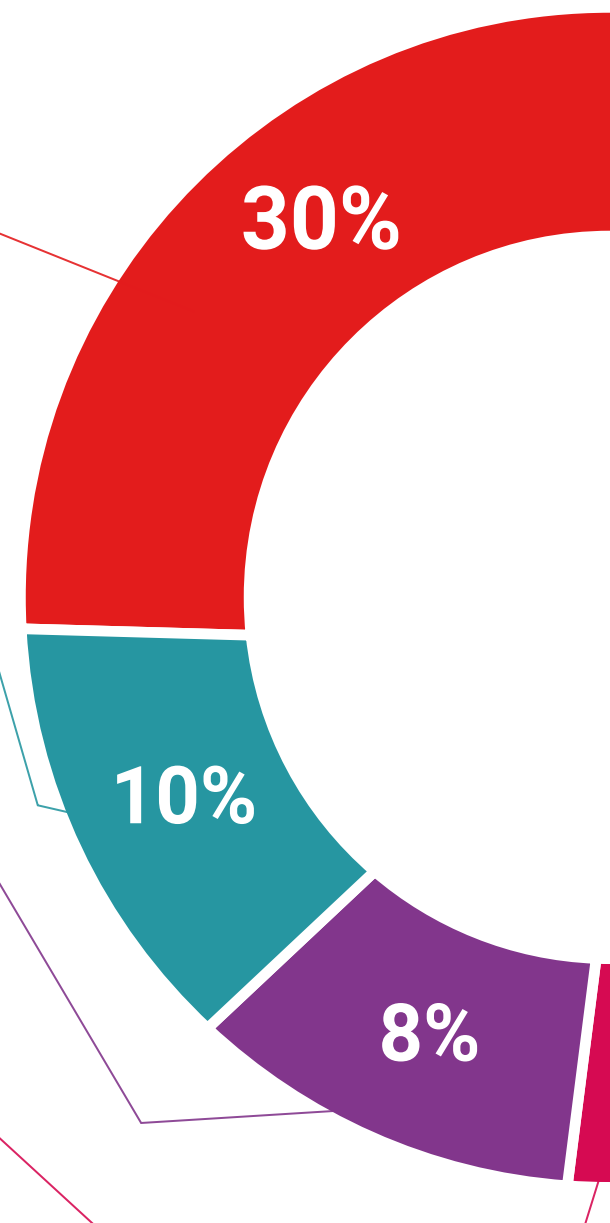
Pratiche di competenze e competenze

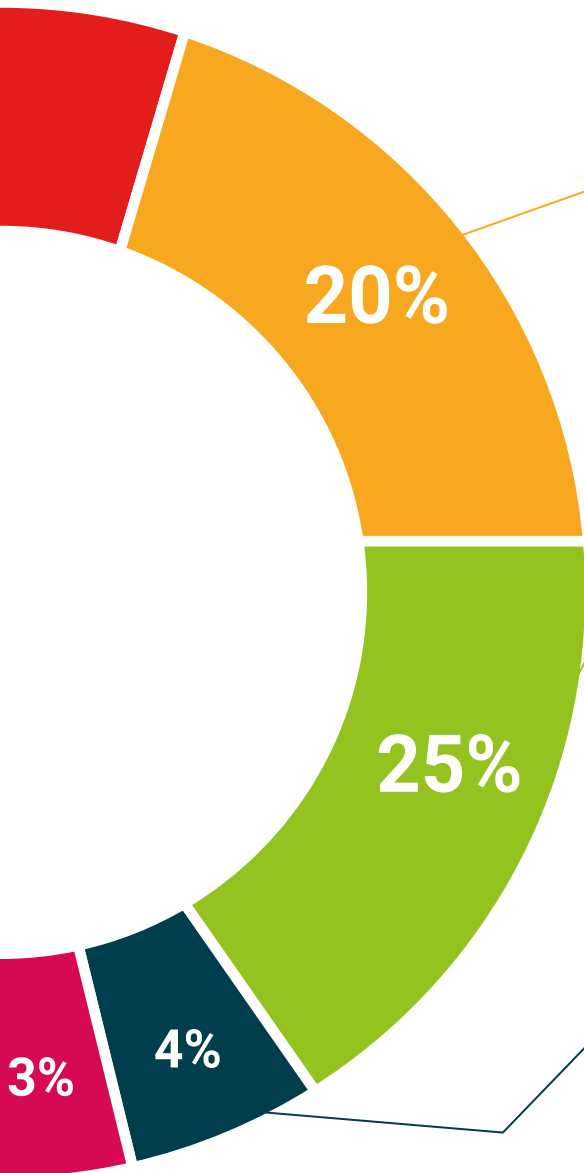
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



07 Titolo

Il Master Privato in Rugby Professionistico 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 Rugby Professionistico** 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 Rugby Professionistico**

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
Rugby Professionistico

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: AFWOR0235 techitute.com/it/ubs

Master Privato in Rugby Professionistico

Distribuzione generale del Programma

Tipo di insegnamento	Ore	Corso	Insegnamento	Ore	Codice
Obbligatorio (OB)	1.500	1°	Modalità del Rugby	150	OB
Opzionale (OP)	0	1°	Rugby a XV. Sport e Regolamento	150	OB
Tirocinio Esterno (TE)	0	1°	Preparazione specifica del Rugby a XV	150	OB
Tesi di Master (TM)	0	1°	Rugby a VII. Lo sport e i suoi regolamenti	150	OB
	Totale 1.500	1°	Preparazione specifica di Rugby a VII professionistico	150	OB
		1°	Gestione delle squadre di Rugby	150	OB
		1°	Fisioterapia e prevenzione di lesioni	150	OB
		1°	L'Alimentazione sportiva applicata al Rugby	150	OB
		1°	Psicologia applicata	150	OB
		1°	Marketing sportivo e sponsorizzazione	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 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

Master Privato
Rugby Professionistico

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

Master Privato

Rugby Professionistico

Approvato dall'NBA

