

# Corso Universitario

## Metodologia Pratica del Pilates



**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Metodologia Pratica del Pilates

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

Accesso al sito web: [www.techtitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodologia-pratica-pilates](http://www.techtitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodologia-pratica-pilates)

# 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

Iniziare un'attività fisica significa seguire una guida e le regole del gioco. Per il Pilates non è diverso, poiché, essendo una disciplina di fama mondiale, i metodi di allenamento sono stati perfezionati. Per questo motivo, gli specialisti in fisioterapia hanno studiato questo metodo di allenamento fisico, implementandolo nelle loro terapie che favoriscono il miglioramento e il recupero di un gran numero di patologie. Questo programma è stato progettato per consentire agli studenti di conoscere in modo approfondito i più noti progressi del Metodo Pilates, lo sviluppo delle sessioni e i principali software utilizzati nello studio di questa disciplina. Il tutto, in un formato 100% online e con il miglior materiale didattico multimediale.



“

*Questo Corso Universitario è pensato per i professionisti che desiderano migliorare le proprie conoscenze sulla Pratica del Metodo Pilates”*



L'allenamento Pilates non si concentra sull'eccessiva contrazione muscolare, né tanto meno sulla ripetizione di esercizi senza senso. È importante eseguire il piano di allenamento in modo accurato e tenere conto delle indicazioni del professionista per le buone pratiche. I fisioterapisti hanno iniziato a prendere in considerazione le finalità di questa disciplina, dal controllo della respirazione alla precisione nell'esecuzione dei movimenti. Punti essenziali per la riabilitazione fisica di un atleta o di una persona attiva.

Il Pilates è quindi diventato una delle alternative più efficaci per la prevenzione, il recupero e il trattamento degli infortuni. Le prove scientifiche supportano questa affermazione in diversi articoli accademici. Questo programma accademico si concentra sull'offerta al professionista del più completo aggiornamento sulla pratica del Metodo Pilates, con particolare attenzione ai processi di iniziazione, ai livelli di allenamento e al protocollo generale.

Gli studenti miglioreranno le loro competenze in aspetti specifici di come questa attività fisica abbia rivoluzionato l'area della fisioterapia e sia diventata un campo di studio. Il programma porterà gli studenti ad approfondire concetti come la progressione e la regressione degli esercizi, accompagnandoli passo dopo passo nell'esecuzione ottimale di un movimento. Il tutto è supportato da contenuti multimediali di alta qualità, accessibili in qualsiasi momento della giornata, da un dispositivo digitale dotato di connessione a internet.

TECH offre quindi flessibilità e convenienza nel seguire questo programma, in quanto offre una qualifica 100% online, senza orari di lezione. Ecco perché questa proposta accademica è l'opzione ideale per chi è alla ricerca di un aggiornamento efficace.

Questo **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Specialista in Pilates
- ◆ 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



*Approfondisci, quando e dove vuoi, l'importanza del controllo della respirazione per la riabilitazione fisica di un atleta"*

“

*Questo programma fornirà agli operatori contenuti aggiornati sulla metodologia nella Pratica del Pilates”*

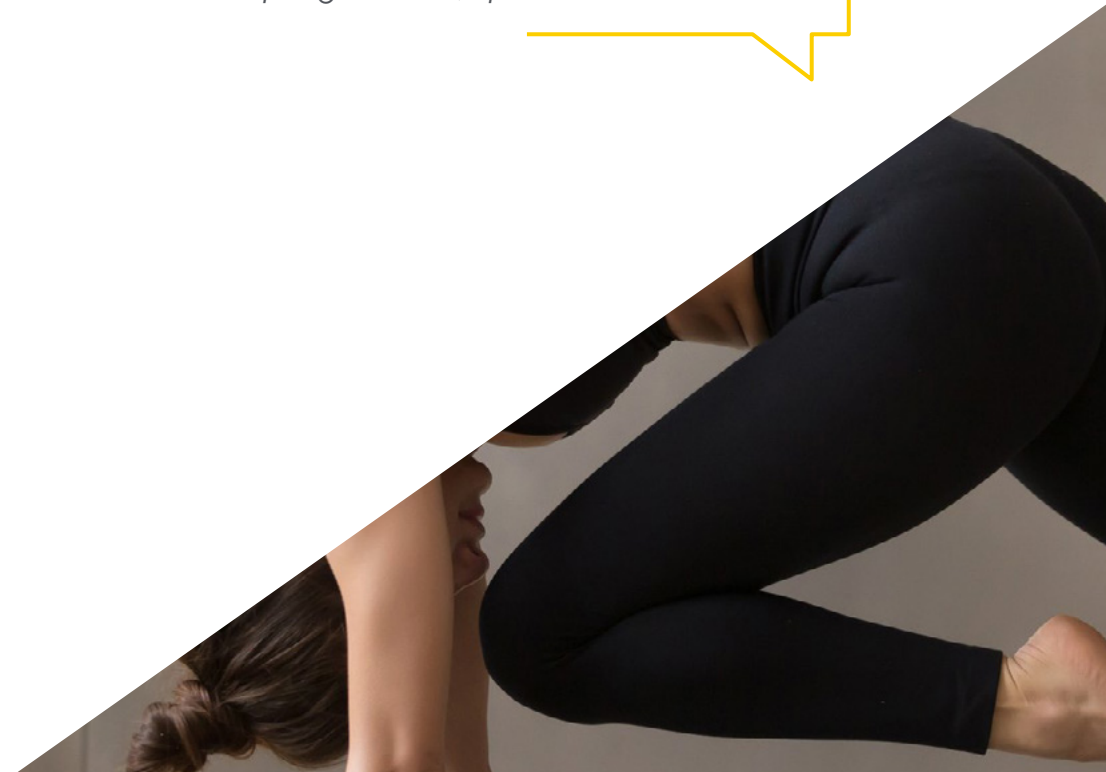
Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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. Sarai supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da esperti rinomati.

*Approfondisci concetti come la progressione e la regressione degli esercizi con il miglior materiale didattico multimediale.*

*TECH offre la flessibilità e la comodità di svolgere questo programma, quando e dove vuoi.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo di questo programma è quello di migliorare le conoscenze teoriche e le abilità pratiche dei fisioterapisti attraverso i contenuti più aggiornati. TECH fornisce diversi strumenti di innovazione tecnologica, garantendo con successo il processo di questa qualifica. Al termine di questo Corso Universitario, lo studente sarà consapevole delle applicazioni tecnologiche per svolgere sessioni di Pilates, effettuare valutazioni e fare una corretta pianificazione delle lezioni di Pilates.





“

*Al termine di questo Corso Universitario,  
lo studente avrà coltivato la propria  
conoscenza delle applicazioni  
tecnologiche per lo studio del Pilates”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, sulle diverse macchine e con gli attrezzi
- ◆ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare a ciascun paziente
- ◆ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni paziente
- ◆ Definire le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero di un infortunio
- ◆ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ◆ Conoscere in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ◆ Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- ◆ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato agli esercizi Pilates
- ◆ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basandosi sui principi del metodo Pilates
- ◆ Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- ◆ Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- ◆ Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- ◆ Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates negli sportivi di alto livello







## Obiettivi specifici

---

- ◆ Sistematizzare le sessioni basate sul Metodo Pilates
- ◆ Definire i tipi di sessioni basate sul Metodo Pilates
- ◆ Approfondire le controversie e la corretta applicazione del Metodo Pilates

“

*I professionisti potranno accrescere le loro conoscenze teoriche e le loro abilità pratiche in Fisioterapia attraverso la dinamica degli strumenti didattici e dei contenuti più aggiornati”*

# 03

## Direzione del corso

Con TECH, la qualità del processo di aggiornamento si spinge oltre, in quanto si avvale di professionisti riconosciuti nel campo con una vasta esperienza nel settore. Lo studente avrà a disposizione un programma sviluppato da un personale docente d'eccezione, specializzato in tecniche avanzate di Fisioterapia e Osteopatia dell'Apparato Locomotore e Pilates, che grazie alla sua profonda conoscenza di questa disciplina potrà aggiornarsi in modo completo e risolvere eventuali dubbi che dovessero sorgere durante lo svolgimento del programma.







“

*Lo studente avrà un programma di studio sviluppato da un personale docente specializzato in tecniche avanzate di Fisioterapia e nel Metodo Pilates”*



## Direttrice ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dall'**American Board of Physical Medicine and Rehabilitation**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha ricoperto la carica di **Direttore del Centro di Medicina dello Sport**.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva** al **Fitness** e all'**Allenamento della Forza e Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport**, per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la pratica clinica, in quanto è stato riconosciuto a **livello nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente sul fitness e lo sport**, e ha ricevuto un **premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani**, sottolineando il suo impegno per la promozione di **stili di vita sani**.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **eventi sportivi** di fama, come le **Olimpiadi invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **maratona di Chicago**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di **risorse accademiche**, tra cui il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, e il suo ruolo di **Contributor Editor** del libro "**Clinica Mayo Fitness for Everybody**". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina dello Sport** e nel **Fitness globale**.



## Dott. Laskowski, Edward

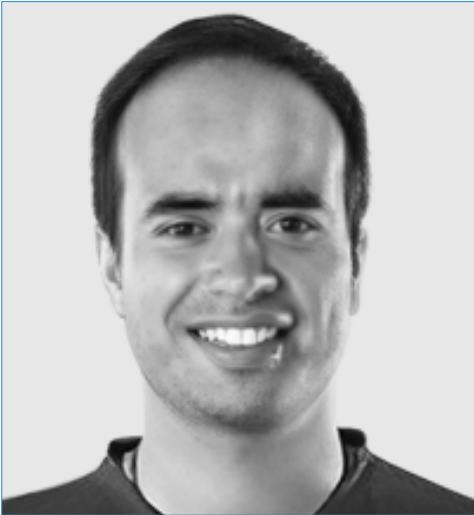
---

- Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
- Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di: American College of Sports Medicine

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott. González Arganda, Sergio

- ◆ Fisioterapista presso il Club Calcistico Atlético de Madrid.
- ◆ CEO di Fisis Domicilio Madrid
- ◆ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riadattamento Sportivo nel Calcio
- ◆ Docente nel Master Universitario Esperto in Pilates Clinico
- ◆ Docente nel Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ◆ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore della Scuola di Osteopatia di Madrid
- ◆ Esperto in Pilates e Riabilitazione dalla Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ◆ Master in Biomeccanica Applicata alla Valutazione delle Lesioni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas





# 04

## Struttura e Contenuti

Questo Corso Universitario comprende gli aspetti più innovativi dell'adattamento del Pilates alle sedute terapeutiche e riabilitative, dalla guida all'apprendimento alla pratica di questa disciplina. Il programma descrive il Metodo Pilates passo dopo passo, approfondendo concetti quali il background del Metodo Pilates e l'evoluzione del Metodo Pilates. Infine, con il supporto di materiale didattico, ospitato nella biblioteca virtuale, questo programma diventerà più dinamico e attraente.







“

*Questo Corso Universitario  
comprende gli aspetti più innovativi  
dell'adattamento del Pilates e le  
sedute terapeutiche e riabilitative”*

## Modulo 1. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- 1.1. La sessione iniziale
  - 1.1.1. Valutazione iniziale
  - 1.1.2. Consenso informato
  - 1.1.3. Parole e ordini in relazione al Pilates
  - 1.1.4. Inizio nel Metodo Pilates
- 1.2. Valutazione iniziale
  - 1.2.1. Valutazione posturale
  - 1.2.2. Valutazione della flessibilità
  - 1.2.3. Valutazione coordinativa
  - 1.2.4. Pianificazione del programma. Scheda Pilates
- 1.3. La lezione Pilates
  - 1.3.1. Esercizi iniziali
  - 1.3.2. Gruppi di allievi
  - 1.3.3. Posizionamento, voce, correzioni
  - 1.3.4. Il riposo
- 1.4. Gli allievi-pazienti
  - 1.4.1. Tipologia di allievi Pilates
  - 1.4.2. Il compromesso personalizzato
  - 1.4.3. Gli obiettivi dell'allievo
  - 1.4.4. La scelta del metodo
- 1.5. Progressione e regressione degli esercizi
  - 1.5.1. Introduzione alla progressione e regressione
  - 1.5.2. Progressioni
  - 1.5.3. Regressioni
  - 1.5.4. L'evoluzione del trattamento
- 1.6. Protocollo generale
  - 1.6.1. Un protocollo base generalizzato
  - 1.6.2. Rispettare i fondamenti del Pilates
  - 1.6.3. Analisi del protocollo
  - 1.6.4. Funzioni del protocollo





- 1.7. Indicazioni degli esercizi
  - 1.7.1. Caratteristiche della posizione iniziale
  - 1.7.2. Controindicazioni degli esercizi
  - 1.7.3. Aiuti verbali, tattili
  - 1.7.4. Programmazione delle lezioni
- 1.8. L'insegnante/monitor
  - 1.8.1. Analisi dell'allievo
  - 1.8.2. Tipi di insegnanti
  - 1.8.3. Creare l'ambiente giusto
  - 1.8.4. Monitoraggio degli allievi
- 1.9. Il programma base
  - 1.9.1. Pilates per principianti
  - 1.9.2. Pilates per medi
  - 1.9.3. Pilates per esperti
  - 1.9.4. Pilates professionale
- 1.10. Software per lo studio del Pilates
  - 1.10.1. Principali software per lo studio del Pilates
  - 1.10.2. Applicazione del Pilates
  - 1.10.3. Ultima tecnologia nello studio del Pilates
  - 1.10.4. I progressi più significativi nello studio del Pilates

“ *Il programma descrive il Metodo Pilates passo dopo passo approfondendo concetti quali il background del Metodo Pilates e l'evoluzione del Metodo Pilates*”



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

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

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



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## 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.



*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di 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.*

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.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



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



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



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

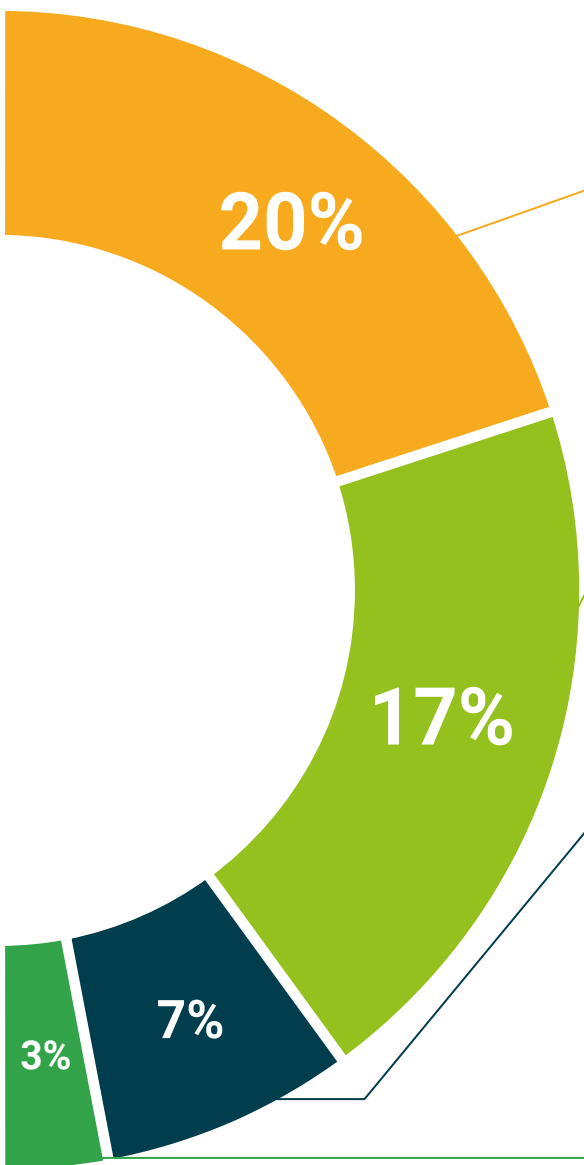


#### Letture complementari

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.







#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

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



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates 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 Pratica del Pilates** 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 Pratica del Pilates**

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 innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Metodologia Pratica  
del Pilates

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

# Corso Universitario

## Metodologia Pratica del Pilates

