

Master Semipresenziale Pilates Terapeutico





tech università
tecnologica

Master Semipresenziale Pilates Terapeutico

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/fisioterapia/master-semipresenziale/master-semipresenziale-pilates-terapeutico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Perché iscriversi a questo
Master Semipresenziale?

pag. 8

03

Obiettivi

pag. 12

04

Competenze

pag. 16

05

Direzione del corso

pag. 20

06

Struttura e contenuti

pag. 26

07

Tirocinio Clinico

pag. 38

08

Dove posso svolgere
il Tirocinio Clinico?

pag. 44

09

Metodologia di studio

pag. 48

10

Titolo

pag. 58

01

Presentazione

Il Pilates Terapeutico ha guadagnato popolarità negli ultimi anni come disciplina focalizzata sulla riabilitazione fisica e sul sollievo dal dolore. Così, questa modalità è adattata alle esigenze specifiche di persone con problemi di mobilità, dolori cronici o lesioni, combinando i principi del Pilates tradizionale con approcci terapeutici. Inoltre, secondo recenti studi, il Pilates terapeutico è efficace per migliorare la stabilità del core, la flessibilità e la forza muscolare, aiutando nel recupero di condizioni come dolore lombare, lesioni sportive e problemi posturali. In questo contesto, TECH ha progettato un programma completo in modalità semipresenziale, con un formato 100% online per la teoria e un tirocinio pratico di 3 settimane in una clinica prestigiosa.





“

Grazie a questo Master Semipresenziale accederai ad una formazione completa e specializzata nell'applicazione del metodo Pilates per la riabilitazione e il trattamento di varie patologie"

Il Pilates Terapeutico è diventato una tecnica popolare per trattare problemi alla colonna vertebrale, alle articolazioni e riabilitazione post-chirurgica. Il suo obiettivo principale è quello di rafforzare la muscolatura profonda, migliorare la postura e alleviare i dolori cronici, soprattutto nelle persone con lesioni o condizioni come Scoliosi, Ernie Discali o Artrosi.

Nasce così questo Master Semipresenziale, che preparerà i professionisti nell'applicazione del metodo Pilates come strumento terapeutico. Nelle sue prime fasi, si approfondiranno le origini e la storia del Pilates, analizzando come si è evoluto per diventare un metodo riconosciuto nella riabilitazione fisica. Inoltre, si analizzeranno i fondamenti del metodo, comprendendo le basi teoriche e pratiche, identificando gli esercizi più rilevanti, nonché le posizioni da evitare per prevenire lesioni.

Inoltre, i fisioterapisti acquisiranno conoscenze sull'ambiente in cui si pratica il Pilates, dalla descrizione della palestra e delle macchine utilizzate, ai protocolli e alle progressioni di esercizi adatti a diversi tipi di pazienti. Verranno inoltre affrontate le diverse modalità di strutturazione delle sessioni, adattando la metodologia alle esigenze specifiche di ogni persona.

Infine, si approfondirà l'applicazione del Pilates per il trattamento di varie patologie, come le alterazioni della colonna vertebrale, arti superiori e inferiori, ed altre condizioni di salute. Quindi, i casi specifici saranno esaminati, come l'applicazione di Pilates durante la gravidanza, il parto e il post-parto, assicurando che gli esercizi siano appropriati per ogni fase. Si approfondiranno anche le lesioni più comuni nel campo sportivo, fornendo strategie di prevenzione e recupero.

In questo modo, TECH ha implementato un programma completo, che sarà diviso in due sezioni distinte. La prima, completamente online, si concentrerà sulla teoria, contando con la rivoluzionaria metodologia *Relearning*, consistente nella reiterazione continua di concetti chiave per un'assimilazione ottimale dei contenuti. La seconda sezione consisterà in un tirocinio pratico di 3 settimane presso una clinica di riferimento.

Questo **Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le sue caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di oltre 100 casi clinici presentati da fisioterapisti esperti in Pilates Terapeutico e professori universitari con una vasta esperienza nello stesso campo
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e assistenziali sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Piani d'azione completi e sistematizzati per le principali patologie in fisioterapia
- ♦ Presentazione di laboratori pratici sulle tecniche diagnostiche e terapeutiche
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni sulle situazioni presentate
- ♦ Guide di pratiche sull'approccio a diverse patologie
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su argomenti controversi e lavori di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio clinico in uno dei migliori centri clinici



Ti piacerebbe affinare le tue abilità in Medicina dello Sport e Riabilitazione Fisica? Potrai accedere a 10 ulteriori Master class, progettate da uno specialista di fama internazionale in questo settore"

“

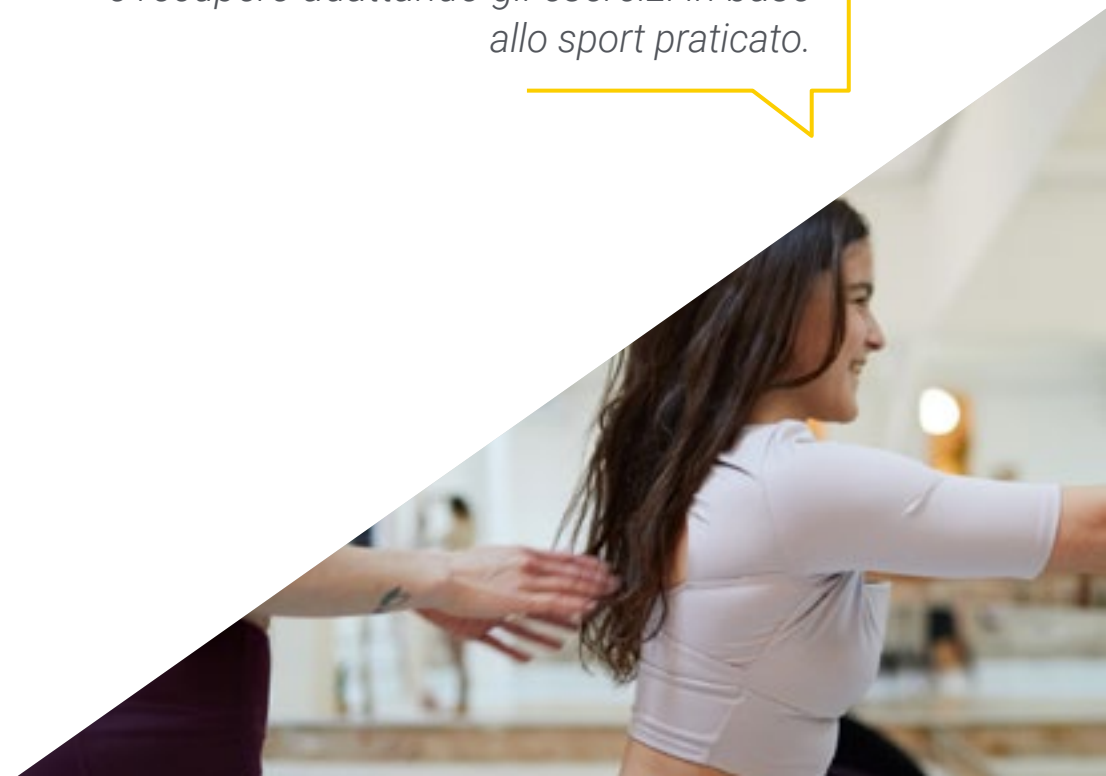
Otterrai una solida base teorica e pratica che ti faciliterà l'inserimento lavorativo nelle aree della salute, del benessere e dell'attività fisica, grazie a un'ampia libreria di innovative risorse multimediali"

In questa proposta di Master, di carattere professionalizzante e modalità semipresenziale, il programma è diretto all'aggiornamento dei fisioterapisti che svolgono le loro funzioni in Pilates Terapeutico, e che richiedono un alto livello di qualificazione. I contenuti sono basati sulle più recenti prove scientifiche, e orientati in modo didattico per integrare la conoscenza teorica nella pratica psicologica, e gli elementi teorici-pratici faciliteranno l'aggiornamento delle conoscenze e permetteranno il processo decisionale nella gestione del paziente.

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 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.

Approfondirai le controversie intorno alla corretta applicazione del metodo Pilates, garantendo una pratica basata sulle ultime prove scientifiche e orientata alla sicurezza del paziente.

Analizzerai le lesioni più comuni in ambito sportivo, fornendo strategie di prevenzione e recupero adattando gli esercizi in base allo sport praticato.



02

Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

Frequentare questo Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico sarà un'ottima scelta per coloro che desiderano specializzarsi in un approccio integrale alla riabilitazione e al benessere fisico. Questo tipo di studio consentirà ai fisioterapisti di combinare la comodità dell'apprendimento a distanza con un tirocinio in aula guidato da professionisti, facilitando l'equilibrio tra vita personale, lavoro e accademico. Inoltre, sarà fornita una formazione approfondita e aggiornata nel metodo Pilates, focalizzata sul trattamento di varie patologie, ampliando le opportunità lavorative in salute e *fitness*.



“

Questa specializzazione migliorerà le tue competenze tecniche e ti permetterà di offrire un approccio terapeutico personalizzato, adattato alle esigenze individuali dei tuoi pazienti o clienti"

1. Aggiornarsi sulla base delle più recenti tecnologie disponibili

Tra le innovazioni più importanti ci sono le macchine di Pilates avanzate, come il *Reformer* con sistemi di resistenza regolabili e feedback digitale, che consentono di personalizzare il livello di difficoltà e monitorare accuratamente i progressi. Inoltre, i dispositivi portatili di *biofeedback* e i sensori di movimento consentono il monitoraggio della postura e dell'allineamento in tempo reale, aiutando i professionisti a correggere gli errori e ottimizzare i risultati terapeutici. L'integrazione di applicazioni mobili e piattaforme online facilita anche la personalizzazione dei programmi di allenamento.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

Il team di professionisti che accompagnerà lo specialista per tutto il periodo di pratica rappresenta un'assicurazione di prima classe e una garanzia di aggiornamento senza precedenti. Con un tutor appositamente designato, lo studente sarà in grado di trattare pazienti reali in un ambiente all'avanguardia, che gli permetterà di incorporare nella sua pratica quotidiana le procedure e gli approcci più efficaci nel Pilates Terapeutico.

3. Accedere ad ambienti clinici di prim'ordine

TECH seleziona accuratamente tutti i centri disponibili per lo svolgimento di Tirocini. Grazie a questo, lo specialista avrà accesso ad un ambiente clinico di prestigio nel settore del Pilates Terapeutico. In questo modo, lo studente avrà l'opportunità di sperimentare il lavoro quotidiano di un settore esigente, rigoroso ed esaustivo, applicando sempre le tesi e i postulati scientifici più recenti nella propria metodologia di lavoro.





Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale? | 11 **tech**

4. Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata

Il mercato accademico è pieno di programmi educativi poco adattabili alle attività quotidiane dello specialista e che richiedono lunghe ore di carico didattico, spesso poco compatibili con la vita personale e professionale. TECH offre un nuovo modello di apprendimento, 100% pratico, che permette di aggiornarsi sulle procedure di ultima generazione nel campo del Pilates Terapeutico e, meglio di tutto, metterlo in pratica a livello professionale in sole 3 settimane.

5. Accedere a nuove opportunità

Questa specializzazione non solo permette di lavorare in studi di Pilates, ma anche di formare i professionisti per collaborare con cliniche di riabilitazione, centri sportivi e ospedali, dove il Pilates è utilizzato come strumento chiave nel recupero di lesioni e nel trattamento di patologie croniche. Inoltre, il crescente interesse per i metodi di esercizio che promuovono la salute globale ha aumentato la domanda di esperti in Pilates Terapeutico, generando opportunità per intraprendere progetti propri, offrire servizi personalizzati o lavorare in programmi interdisciplinari.

“

Avrai l'opportunità di svolgere un tirocinio all'interno di un centro a tua scelta”

03

Obiettivi

L'obiettivo principale del programma sarà quello di formare professionisti altamente qualificati nell'uso del metodo Pilates come strumento terapeutico per la prevenzione e il trattamento delle lesioni. In questo modo, saranno in grado di creare programmi di esercizio personalizzati che migliorano la mobilità, rafforzano i muscoli e alleviano il dolore nelle persone con varie patologie, come problemi alla Colonna Vertebrale, Alterazioni Muscolo-scheletriche o Condizioni Croniche. Inoltre, verrà sviluppato un approccio olistico che combina la conoscenza teorica dell'anatomia e della biomeccanica con la pratica supervisionata di tecniche avanzate di Pilates.



“

Affronterai l'applicazione del metodo negli atleti di alto livello, assicurando una preparazione integrale e adattativa nell'uso del Pilates come strumento terapeutico"



Obiettivo generale

- L'obiettivo generale del Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico sarà quello di potenziare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento del metodo Pilates, sia a terra che su diverse macchine e con diversi attrezzi. In questo modo, i professionisti saranno formati per differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e realizzare gli adattamenti necessari per ogni paziente, stabilendo protocolli specifici in funzione della sintomatologia e della patologia. Inoltre, si delimitano le progressioni e le regressioni degli esercizi, evitando quelli che sono controindicati secondo la valutazione precedente

“

Ti concentrerai sulla gestione approfondita degli attrezzi di Pilates, la ricerca di informazioni scientifiche aggiornate sui trattamenti applicabili a varie patologie e il miglioramento dell'attrezzatura”





Obiettivi specifici

Modulo 1. Il Metodo Pilates

- ♦ Approfondire i precedenti del Pilates
- ♦ Approfondire la storia del Pilates
- ♦ Descrivere la metodologia del Pilates

Modulo 2. Fondamenti del metodo Pilates

- ♦ Approfondire i fondamenti del Pilates
- ♦ Individuare gli esercizi più importanti
- ♦ Spiegare le posizioni di Pilates da evitare

Modulo 3. La palestra Pilates

- ♦ Descrivere lo spazio in cui si pratica il Pilates
- ♦ Conoscere le macchine utilizzate per praticare il Pilates
- ♦ Delineare i protocolli e le progressioni degli esercizi

Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- ♦ 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

Modulo 5. Pilates nelle alterazioni della Colonna Vertebrale

- ♦ Approfondire i principali problemi della Colonna e il loro approccio
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui principali problemi della schiena e sul loro approccio
- ♦ Applicare protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero degli infortuni

Modulo 6. Pilates nelle Alterazioni degli Arti Superiori

- ♦ Identificare le patologie della Spalla e la loro gestione
- ♦ Sviluppare la conoscenza della patologia del Gomito e del suo approccio
- ♦ Approfondire la patologia del Polso e il suo approccio

Modulo 7. Pilates nelle Alterazioni degli Arti Inferiori

- ♦ Individuare le caratteristiche distintive di ogni lesione
- ♦ Approcciare le alterazioni attraverso esercizi basati sul Metodo Pilates
- ♦ Adattare protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero dalle lesioni

Modulo 8. Patologie generali e trattamento attraverso il Pilates

- ♦ Conoscere le caratteristiche di ogni patologia
- ♦ Identificare le principali alterazioni di ciascuna patologia
- ♦ Affrontare le alterazioni con esercizi basati sul Metodo Pilates

Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, Parto e Post-parto

- ♦ Distinguere le diverse fasi della gravidanza
- ♦ Determinare gli esercizi specifici per ogni fase
- ♦ Guidare la donna durante la gravidanza, il parto e il post-parto

Modulo 10. Pilates nello sport

- ♦ Identificare gli infortuni più frequenti in ogni sport
- ♦ Indicare i fattori di rischio che predispongono all'infortunio
- ♦ Selezionare gli esercizi basati sul Metodo Pilates adattati a ogni sport

04 Competenze

Gli studenti svilupperanno una vasta gamma di competenze che includeranno una profonda conoscenza dell'anatomia e della biomeccanica, abilitandoli a identificare e valutare le esigenze specifiche di ogni paziente. Inoltre, saranno in grado di progettare e implementare programmi di esercizi personalizzati, applicando tecniche di Pilates adattate a diverse patologie e condizioni fisiche. Saranno inoltre incluse le capacità di comunicazione e empatia, essenziali per stabilire un rapporto di fiducia con i pazienti e guidarli nel loro processo di recupero. Inoltre, gli studenti saranno preparati per utilizzare tecnologie avanzate e strumenti di valutazione.





“

Al termine, sarai pronto per applicare protocolli di riabilitazione basati sul Pilates, lavorare in ambienti di salute e benessere e adattare gli esercizi alle esigenze individuali di ogni paziente”



Competenze generali

- Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, diverse macchine e con gli attrezzi
- Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni situazione personale
- Distinguere chiaramente tra un esercizio di Pilates fatto bene e un esercizio di Pilates fatto male
- Affrontare e prevenire il *burn out* negli istruttori di Pilates
- Ampliare le competenze per la cura dei professionisti che hanno subito un sovrallenamento da Pilates
- Promuovere la Salute, applicando correttamente gli esercizi di Pilates

“

Svilupperai azioni che aumentano l'efficacia degli esercizi, analizzerai i cambiamenti fisiologici e posturali nella donna incinta e progetterai esercizi adatti a questa fase"





Competenze specifiche

- ♦ Adattare i carichi delle macchine all'obiettivo perseguito con un determinato esercizio in un paziente specifico
- ♦ Applicare le tecniche Pilates di forza e di allungamento per affrontare vari infortuni
- ♦ Identificare le principali lesioni causate da una pratica scorretta del Pilates in persone non professioniste
- ♦ Fornire linee guida di esercizio per persone con problemi di osteoporosi o incontinenza
- ♦ Continuare la ricerca per approfondire la conoscenza del Pilates
- ♦ Stabilire protocolli per l'esecuzione degli esercizi indicati nel MATT
- ♦ Affrontare i problemi degli arti superiori e inferiori attraverso il Pilates
- ♦ Raccomandare alcuni esercizi di Pilates per prevenire patologie muscolari

05

Direzione del corso

Il personale docente è composto da professionisti altamente qualificati e con una vasta esperienza nel campo della salute, della fisioterapia e del Pilates. Molti di loro hanno credenziali accademiche avanzate e sono stati formati in varie discipline relative al benessere fisico e alla riabilitazione. La loro esperienza pratica permetterà loro di offrire una prospettiva realistica e applicata, integrando le ultime ricerche e i progressi nel campo del Pilates terapeutico. Inoltre, si impegnano a fornire un'istruzione personalizzata e arricchente, promuovendo un ambiente di apprendimento collaborativo in cui gli studenti possono condividere esperienze e risolvere dubbi.





“

L'impegno degli insegnanti si riflette nella trasmissione delle conoscenze, in modo da sviluppare le competenze necessarie per diventare un professionista di successo nel Pilates Terapeutico"

Direttore ospite internazionale

Il Dottor Edward Laskowski è una figura internazionale di spicco nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dal **Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha lavorato come **Direttore del Centro di Medicina Sportiva**.

La sua esperienza copre anche una vasta gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva**, al **Fitness** e **l'Allenamento della Forza e della Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica**, **Riabilitazione**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** e **Psicologia Sportiva**, per fornire un approccio completo alla cura dei suoi pazienti.

Inoltre, la sua influenza si estende oltre alla **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 su Fitness e Sport**, e ha ricevuto un **Premio di Servizio Distinto** dal **Dipartimento di Salute e dei Servizi Umani**, sottolineando il suo impegno a promuovere stili di vita sani.

Inoltre, è stato un elemento chiave in importanti **eventi sportivi** come le **Olimpiadi Invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **Chicago Marathon**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A questo si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che è stata riflessa nel suo ampio lavoro nella creazione di **risorse accademiche**, incluso il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, nonché il suo ruolo come **Editore Contributore** del libro **"Mayo Clinic Fitness for Everybody"**. Con una passione per **radicare i miti** e fornire informazioni accurate e aggiornate, il Dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina Sportiva** e il **Fitness** a livello mondiale.



Dott. Laskowski, Edward

- Direttore del Centro di Medicina dello Sport della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Medico Consulente presso l'Associazione dei Giocatori della National Hockey League, USA
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi Invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in Medicina Sportiva, *Fitness*, Allenamento della Forza e della Stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Editore Contributore del libro *"Mayo Clinic Fitness for Everybody"*
- Premio del Servizio Distinto del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani
- Membro di: *American College of Sports Medicine*

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere dai migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid (2005- 2023)
- ♦ CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico
- ♦ Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ♦ Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas

Personale docente

Dott.ssa Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista presso Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapista presso Jemed Importaciones

Dott. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapista presso la clinica Lagasca
- ♦ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista presso il Club di Rugby Veterinaria

Dott.ssa Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapista presso la clinica Fisio Domicilio Madrid e la Federazione Hockey di Madrid
- ♦ Fisioterapista presso la clinica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapista presso il Centro di Tecnificazione della Federazione Hockey di Madrid
- ♦ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapista traumatologica presso la Clinica Artros
- ♦ Fisioterapista presso il Club SPV51 e il Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ♦ Diploma in Fisioterapia Università Complutense di Madrid

Dott. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ CEO presso Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapista libero professionista, trattamento a domicilio a Madrid
- ♦ Fisioterapista presso la Clinica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Fisiatra sportivo presso il Club di Basket Zona Press
- ♦ Fisioterapista per la squadra filiale dell'UD Sanse
- ♦ Fisioterapista sul campo per la Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapista presso la clinica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapista presso la clinica Fisio Life Plus
- ♦ Master in Fisioterapia manuale dell'apparato locomotore presso l'Università di Alcalá
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università di Alcalá

Dott.ssa García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapista presso la Fondazione Sclerosi Multipla di Madrid e professionista privato a domicilio
- ♦ Fisioterapista per trattamenti domiciliari in pediatria e adulti con patologia neurologica
- ♦ Fisioterapista presso la Fondazione Sclerosi Multipla di Madrid
- ♦ Fisioterapista presso la Clinica Kinés
- ♦ Fisioterapista presso la Clinica San Nicolás
- ♦ Esperta in Fisioterapia Neurologica presso l'Università Europea di Madrid
- ♦ Master Universitario in Fisioterapia Neurologica: Tecniche di valutazione e trattamento presso l'Università Europea di Madrid
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università di Alcalá

Dott.ssa Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Fondazione di Sclerosi Multipla di Madrid
- ♦ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Clinica Letfisio
- ♦ Fisioterapista presso la Casa di Cura per Anziani Orpea
- ♦ Master in Fisioterapia Pelviperineologica presso l'Università di Castiglia-la Mancha
- ♦ Corso di formazione in Ecografia Funzionale nella Fisioterapia del Pavimento Pelvico Maschile e Femminile presso FISIOMEDIT Formación
- ♦ Corso di formazione in esercizi Ipoperpressivi presso LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid

06

Struttura e contenuti

Attraverso il programma, i fisioterapisti analizzeranno la storia e la metodologia del Pilates, approfondendo le sue basi e gli esercizi più rilevanti, nonché le posizioni da evitare per garantire la sicurezza. Saranno inoltre esaminati gli aspetti relativi all'ambiente di lavoro, compresa la descrizione della palestra e l'uso di macchinari specifici. Inoltre, saranno affrontate le alterazioni della colonna vertebrale e degli arti, fornendo protocolli di esercizio adatti per la riabilitazione da lesioni.



“

Approfondirai argomenti sul Pilates durante la gravidanza e sulla sua applicazione nello sport, permettendoti di adattare le tue conoscenze a diverse categorie di popolazione. Cosa aspetti ad iscriverti?"

Modulo 1. Il Metodo Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Libri e postulati
 - 1.1.3. Eredità
 - 1.1.4. Origine esercizio personalizzato
- 1.2. Il contesto del Metodo Pilates
 - 1.2.1. Riferimenti
 - 1.2.2. Evoluzione
 - 1.2.3. Situazione attuale
 - 1.2.4. Conclusioni
- 1.3. Evoluzione del metodo
 - 1.3.1. Miglioramenti e modifiche
 - 1.3.2. Contributi al metodo Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapeutico
 - 1.3.4. Pilates e attività fisica
- 1.4. Principi del Metodo Pilates
 - 1.4.1. Definizione dei principi
 - 1.4.2. Evoluzione dei principi
 - 1.4.3. Livelli di progressione
 - 1.4.4. Conclusioni
- 1.5. Pilates classico vs. Pilates Contemporaneo/Moderno
 - 1.5.1. Punti chiave nel Pilates Classico
 - 1.5.2. Analisi Pilates moderno/ Classico
 - 1.5.3. Contributi del Pilates Moderno
 - 1.5.4. Conclusioni
- 1.6. Pilates a Terra e Pilates con Macchinari
 - 1.6.1. Fondamenti del Pilates a Terra
 - 1.6.2. Evoluzione del Pilates a Terra
 - 1.6.3. Fondamenti del Pilates con Macchine
 - 1.6.4. Evoluzione del Pilates Macchine

- 1.7. Evidenze Scientifiche
 - 1.7.1. Riviste scientifiche relative al Pilates
 - 1.7.2. Tesi di dottorato sul Pilates
 - 1.7.3. Pubblicazioni di Pilates
 - 1.7.4. Applicazioni per il Pilates
- 1.8. Linee guida del Metodo Pilates
 - 1.8.1. Tendenze internazionali
 - 1.8.2. Analisi delle tendenze
 - 1.8.3. Conclusioni
- 1.9. Le Scuole
 - 1.9.1. Scuole di Formazione di Pilates
 - 1.9.2. Riviste
 - 1.9.3. Evoluzione delle scuole di pilates
 - 1.9.4. Conclusioni
- 1.10. Associazioni e Federazioni di Pilates
 - 1.10.1. Definizioni
 - 1.10.2. Contributi
 - 1.10.3. Obiettivi
 - 1.10.4. PMA

Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- 2.1. Concetti differenti sul metodo
 - 2.1.1. I concetti secondo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evoluzione dei concetti
 - 2.1.3. Generazioni successive
 - 2.1.4. Conclusioni
- 2.2. La Respirazione
 - 2.2.1. I diversi tipi di respirazione
 - 2.2.2. Analisi dei tipi di respirazione
 - 2.2.3. Gli effetti della respirazione
 - 2.2.4. Conclusioni

- 2.3. La pelvi come centro di stabilità e movimento
 - 2.3.1. Il Core di Joseph Pilates
 - 2.3.2. Il Core Scientifico
 - 2.3.3. Fondamenti anatomici
 - 2.3.4. Core nei processi di recupero
- 2.4. L'organizzazione del cingolo scapolare
 - 2.4.1. Revisione anatomica
 - 2.4.2. Biomeccanica della cintura scapolare
 - 2.4.3. Applicazioni del Pilates
 - 2.4.4. Conclusioni
- 2.5. L'organizzazione del movimento dell'arto inferiore
 - 2.5.1. Revisione anatomica
 - 2.5.2. Biomeccanica dell'arto inferiore
 - 2.5.3. Applicazioni del Pilates
 - 2.5.4. Conclusioni
- 2.6. L'articolazione della colonna vertebrale
 - 2.6.1. Revisione anatomica
 - 2.6.2. Biomeccanica della colonna
 - 2.6.3. Applicazioni del Pilates
 - 2.6.4. Conclusioni
- 2.7. Allineamento dei segmenti del corpo
 - 2.7.1. La postura
 - 2.7.2. La postura nel Pilates
 - 2.7.3. Allineamenti segmentari
 - 2.7.4. Catene muscolari e fasciali
- 2.8. Integrazione funzionale
 - 2.8.1. Concetto di integrazione funzionale
 - 2.8.2. Implicazioni per le diverse attività
 - 2.8.3. L'attività
 - 2.8.4. Il contesto

- 2.9. Fondamenti del Pilates Terapeutico
 - 2.9.1. Storia del Pilates Terapeutico
 - 2.9.2. Concetti del Pilates Terapeutico
 - 2.9.3. Criteri del Pilates Terapeutico
 - 2.9.4. Esempi di lesioni o patologie
- 2.10. Pilates classico e Pilates terapeutico
 - 2.10.1. Differenze tra i due metodi
 - 2.10.2. Giustificazione
 - 2.10.3. Progressione
 - 2.10.4. Conclusioni

Modulo 3. La palestra Pilates

- 3.1. Il *Reformer*
 - 3.1.1. Introduzione al *Reformer*
 - 3.1.2. Vantaggi del *Reformer*
 - 3.1.3. Principali esercizi del *Reformer*
 - 3.1.4. Principali errori del *Reformer*
- 3.2. La *Cadillac* o *Trapeze table*
 - 3.2.1. Introduzione alla *Cadillac*
 - 3.2.2. Benefici della *Cadillac*
 - 3.2.3. Principali esercizi con la *Cadillac*
 - 3.2.4. Principali errori con la *Cadillac*
- 3.3. La *Chair*
 - 3.3.1. Introduzione alla *Chair*
 - 3.3.2. Vantaggi della *Chair*
 - 3.3.3. Principali esercizi sulla *Chair*
 - 3.3.4. Principali errori sulla *Chair*
- 3.4. Il *Barrel*
 - 3.4.1. Introduzione al *Barrel*
 - 3.4.2. Vantaggi del *Barrel*
 - 3.4.3. Principali esercizi nel *Barrel*
 - 3.4.4. Principali errori nel *Barrel*

- 3.5. Modelli "Combo"
 - 3.5.1. Introduzione al modello Combo
 - 3.5.2. Benefici del modello Combo
 - 3.5.3. Principali esercizi sul modello Combo
 - 3.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 3.6. L'Anello flessibile
 - 3.6.1. Introduzione all'anello flessibile
 - 3.6.2. Vantaggi dell'anello flessibile
 - 3.6.3. Principali esercizi con anello flessibile
 - 3.6.4. Principali errori dell'anello flessibile
- 3.7. Lo *Spine Corrector*
 - 3.7.1. Introduzione allo *spine corrector*
 - 3.7.2. Benefici dello *spine corrector*
 - 3.7.3. Principali esercizi dello *spine corrector*
 - 3.7.4. Principali errori dello *spine corrector*
- 3.8. Attrezzi adatti al metodo
 - 3.8.1. *Foam roller*
 - 3.8.2. *Fit Ball*
 - 3.8.4. Bande elastiche
 - 3.8.5. *Bosu*
- 3.9. Lo spazio
 - 3.9.1. Preferenze per l'attrezzatura
 - 3.9.2. Spazio Pilates
 - 3.9.3. Attrezzature per il pilates
 - 3.9.4. Buone pratiche riguardo allo spazio
- 3.10. Ambiente circostante
 - 3.10.1. Concetto di ambiente
 - 3.10.2. Caratteristiche dei diversi ambienti
 - 3.10.3. Scelta dell'ambiente
 - 3.10.4. Conclusioni





Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- 4.1. La sessione iniziale
 - 4.1.1. Valutazione iniziale
 - 4.1.2. Consenso informato
 - 4.1.3. Parole e ordini in relazione al Pilates
 - 4.1.4. Inizio nel Metodo Pilates
- 4.2. Valutazione iniziale
 - 4.2.1. Valutazione posturale
 - 4.2.2. Valutazione della flessibilità
 - 4.2.3. Valutazione coordinativa
 - 4.2.4. Pianificazione del programma: Scheda Pilates
- 4.3. La lezione Pilates
 - 4.3.1. Esercizi iniziali
 - 4.3.2. Gruppi di allievi
 - 4.3.3. Posizionamento, voce, correzioni
 - 4.3.4. Il riposo
- 4.4. Gli allievi-pazienti
 - 4.4.1. Tipologia di allievi Pilates
 - 4.4.2. Il compromesso personalizzato
 - 4.4.3. Gli obiettivi dell'allievo
 - 4.4.4. La scelta del metodo
- 4.5. Progressione e regressione degli esercizi
 - 4.5.1. Introduzione alla progressione e regressione
 - 4.5.2. Progressioni
 - 4.5.3. Regressioni
 - 4.5.4. L'evoluzione del trattamento
- 4.6. Protocollo generale
 - 4.6.1. Un protocollo base generalizzato
 - 4.6.2. Rispettare i fondamenti del Pilates
 - 4.6.3. Analisi del protocollo
 - 4.6.4. Funzioni del protocollo

- 4.7. Indicazioni degli esercizi
 - 4.7.1. Caratteristiche della posizione iniziale
 - 4.7.2. Controindicazioni degli esercizi
 - 4.7.3. Aiuti verbali, tattili
 - 4.7.4. Programmazione delle lezioni
- 4.8. L'insegnante/monitor
 - 4.8.1. Analisi dell'allievo
 - 4.8.2. Tipi di insegnanti
 - 4.8.3. Creare l'ambiente giusto
 - 4.8.4. Monitoraggio degli allievi
- 4.9. Il programma base
 - 4.9.1. Pilates per principianti
 - 4.9.2. Pilates per medi
 - 4.9.3. Pilates per esperti
 - 4.9.4. Pilates professionale
- 4.10. Software per lo studio del Pilates
 - 4.10.1. Principali software per lo studio del Pilates
 - 4.10.2. Applicazione del Pilates
 - 4.10.3. Ultima tecnologia nello studio del Pilates
 - 4.10.4. I progressi più significativi nello studio del Pilates

Modulo 5. Pilates nelle alterazioni della Colonna Vertebrale

- 5.1. Ricordo Anatomico di Base
 - 5.1.1. Osteologia della colonna
 - 5.1.2. Miologia della colonna
 - 5.1.3. Biomeccanica della colonna
 - 5.1.4. Conclusioni
- 5.2. Patologie Frequenti Suscettibili di Trattamento con Pilate
 - 5.2.1. Patologie della crescita
 - 5.2.2. Patologie nei pazienti anziani
 - 5.2.3. Patologie nel sedentario
 - 5.2.4. Patologie degli sportivi
- 5.3. Esercizi indicati su MATT, Macchine e Attrezzi: Protocollo generale
 - 5.3.1. Esercizi di allungamento
 - 5.3.2. Esercizi di stabilizzazione centrale
 - 5.3.3. Esercizi di mobilizzazione articolare
 - 5.3.4. Esercizi di rafforzamento
 - 5.3.5. Esercizi funzionali
- 5.4. Patologie del disco
 - 5.4.1. Pato-meccanica
 - 5.4.2. Sindromi discali
 - 5.4.3. Differenze tra tipi di patologie
 - 5.4.4. Buone pratiche
- 5.5. Patologia articolare
 - 5.5.1. Pato-meccanica
 - 5.5.2. Sindromi articolari
 - 5.5.3. Tipi di patologia
 - 5.5.4. Conclusioni
- 5.6. Patologia muscolare
 - 5.6.1. Pato-meccanica
 - 5.6.2. Sindromi muscolari
 - 5.6.3. Tipi di patologie
 - 5.6.4. Conclusioni
- 5.7. Patologia della Colonna Cervicale
 - 5.7.1. Sintomatologia
 - 5.7.2. Sindrome cervicale
 - 5.7.3. Protocolli specifici
 - 5.7.4. Conclusioni
- 5.8. Patologia della Colonna Dorsale
 - 5.8.1. Sintomatologia
 - 5.8.2. Sindromi dorsali
 - 5.8.3. Protocolli specifici
 - 5.8.4. Conclusioni

- 5.9. Patologia Colonna Lombare
 - 5.9.1. Sintomatologia
 - 5.9.2. Sindromi lombari
 - 5.9.3. Protocolli specifici
 - 5.9.4. Conclusioni
- 5.10. Patologia Sacroiliaca
 - 5.10.1. Sintomatologia
 - 5.10.2. Sindromi lombari
 - 5.10.3. Protocolli specifici
 - 5.10.4. Conclusioni

Modulo 6. Pilates nelle Alterazioni degli Arti Superiori

- 6.1. Ricordo Anatomico di Base
 - 6.1.1. Osteologia dell'Arto Superiore
 - 6.1.2. Miologia dell'Arto Superiore
 - 6.1.3. Biomeccanica dell'Arto Superiore
 - 6.1.4. Buone pratiche
- 6.2. Esercizi di stabilizzazione
 - 6.2.1. Introduzione agli esercizi di stabilizzazione
 - 6.2.2. Esercizi di stabilizzazione MATT
 - 6.2.3. Esercizi di stabilizzazione su macchinari
 - 6.2.4. I migliori esercizi di stabilizzazione
- 6.3. Esercizi di mobilizzazione articolare
 - 6.3.1. Introduzione agli esercizi di mobilità articolare
 - 6.3.2. Esercizi di mobilità articolare MATT
 - 6.3.3. Esercizi di mobilità articolare su macchinari
 - 6.3.4. I migliori esercizi di mobilità articolare
- 6.4. Esercizi di potenziamento
 - 6.4.1. Introduzione agli esercizi di potenziamento
 - 6.4.2. Esercizi di potenziamento MATT
 - 6.4.3. Esercizi di rafforzamento su macchinari
 - 6.4.4. I migliori esercizi di potenziamento

- 6.5. Esercizi funzionali
 - 6.5.1. Introduzione agli esercizi funzionali
 - 6.5.2. Esercizi funzionali MATT
 - 6.5.3. Esercizi funzionali su macchinari
 - 6.5.4. I migliori esercizi funzionali
- 6.6. Patologia della Spalla: Protocolli specifici
 - 6.6.1. Spalla dolorante
 - 6.6.2. Spalla congelata
 - 6.6.3. Spalla ipomobile
 - 6.6.4. Esercizi della spalla
- 6.7. Patologia del Gomito: Protocolli specifici
 - 6.7.1. Patologia articolare
 - 6.7.2. Patologia muscolo-tendinosa
 - 6.7.3. Gomito post-traumatico o post-chirurgico
 - 6.7.4. Esercizi del Gomito
- 6.8. Patologia del Polso
 - 6.8.1. Principali sindromi
 - 6.8.2. Tipi di patologie del Polso
 - 6.8.3. Esercizi del Polso
 - 6.8.4. Conclusioni
- 6.9. Patologia della Mano
 - 6.9.1. Principali sindromi
 - 6.9.2. Tipi di patologie della Mano
 - 6.9.3. Esercizi della Mano
 - 6.9.4. Conclusioni
- 6.10. Intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore
 - 6.10.1. Plesso brachiale
 - 6.10.2. Nervi periferici
 - 6.10.3. Tipi di patologie
 - 6.10.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore

Modulo 7. Pilates nelle Alterazioni degli Arti Inferiori

- 7.1. Ricordo Anatomico di Base
 - 7.1.1. Osteologia degli Arti Inferiori
 - 7.1.2. Miologia dell'Arto Inferiore
 - 7.1.3. Biomeccanica degli Arti Inferiori
 - 7.1.4. Buone pratiche
- 7.2. Patologie frequenti suscettibili di trattamento con Pilates
 - 7.2.1. Patologie della crescita
 - 7.2.2. Patologie degli sportivi
 - 7.2.3. Altri tipi di patologie
 - 7.2.4. Conclusioni
- 7.3. Esercizi Indicati su Tappetino, sulle Macchine e con Attrezzi: Protocollo generale
 - 7.3.1. Esercizi di dissociazione
 - 7.3.2. Esercizi di mobilizzazione
 - 7.3.3. Esercizi di rafforzamento
 - 7.3.4. Esercizi funzionali
- 7.4. Patologia dell'Anca
 - 7.4.1. Patologia articolare
 - 7.4.2. Patologia muscolo-tendinea
 - 7.4.3. Patologia chirurgica: Protesi
 - 7.4.4. Esercizi dell'Anca
- 7.5. Patologia del Ginocchio
 - 7.5.1. Patologia articolare
 - 7.5.2. Patologia muscolo-tendinea
 - 7.5.3. Patologia chirurgica: Protesi
 - 7.5.4. Esercizi del Ginocchio
- 7.6. Patologia della Caviglia
 - 7.6.1. Patologia articolare
 - 7.6.2. Patologia muscolo-tendinea
 - 7.6.3. Patologia chirurgica
 - 7.6.4. Esercizi della Caviglia

- 7.7. Patologia del Piede
 - 7.7.1. Patologia articolare e fasciale
 - 7.7.2. Patologia muscolo-tendinea
 - 7.7.3. Patologia chirurgica
 - 7.7.4. Esercizi del Piede
- 7.8. Intrappolamenti nervosi nell'Arto Inferiore
 - 7.8.1. Plesso brachiale
 - 7.8.2. Nervi periferici
 - 7.8.3. Tipi di patologie
 - 7.8.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso negli Arti Inferiori
- 7.9. Analisi della catena antero-laterale dell'Arto Inferiore
 - 7.9.1. Che cos'è la catena antero-laterale e quanto è importante per il paziente?
 - 7.9.2. Aspetti importanti per la valutazione
 - 7.9.3. Relazione della catena con la patologia già descritta
 - 7.9.4. Esercizi per lavorare sulla catena antero-laterale
- 7.10. Analisi della catena antero-laterale dell'Arto Inferiore
 - 7.10.1. Che cos'è la catena antero-laterale e quanto è importante per il paziente?
 - 7.10.2. Aspetti importanti per la valutazione
 - 7.10.3. Relazione del complesso con la patologia già descritta
 - 7.10.4. Esercizi per lavorare sulla catena antero-laterale

Modulo 8. Patologie generali e trattamento attraverso il Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
 - 8.1.1. Sistema nervoso centrale
 - 8.1.2. Sistema nervoso periferico
 - 8.1.3. Breve descrizione delle vie neurali
 - 8.1.4. Benefici del Pilates per la patologia neurologica
- 8.2. Valutazione neurologica incentrata sul Pilates
 - 8.2.1. Anamnesi
 - 8.2.2. Valutazione di forza e tono
 - 8.2.3. Valutazione di sensibilità
 - 8.2.4. Test e scale

- 8.3. Patologie neurologiche con maggiore prevalenza ed evidenza scientifica nel Pilates
 - 8.3.1. Breve descrizione delle patologie
 - 8.3.2. Principi di base del Pilates nella patologia neurologica
 - 8.3.3. Adattamento delle posizioni di Pilates
 - 8.3.4. Adattamento degli esercizi di Pilates
- 8.4. Sclerosi multipla
 - 8.4.1. Descrizione della patologia
 - 8.4.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.4.3. Adattamento degli esercizi di Pilates a terra
 - 8.4.4. Adattamento degli esercizi di Pilates con attrezzi
- 8.5. Ictus
 - 8.5.1. Descrizione della patologia
 - 8.5.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.5.3. Adattamento degli esercizi di Pilates a terra
 - 8.5.4. Adattamento degli esercizi di Pilates con attrezzi
- 8.6. Parkinson
 - 8.6.1. Descrizione della patologia
 - 8.6.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.6.3. Adattamento degli esercizi di Pilates a terra
 - 8.6.4. Adattamento degli esercizi di Pilates con attrezzi
- 8.7. Paralisi cerebrale
 - 8.7.1. Descrizione della patologia
 - 8.7.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.7.3. Adattamento degli esercizi di Pilates a terra
 - 8.7.4. Adattamento degli esercizi di Pilates con attrezzi
- 8.8. Anziani
 - 8.8.1. Patologie associate all'età
 - 8.8.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.8.3. Esercizi indicati
 - 8.8.4. Esercizi controindicati

- 8.9. Osteoporosi
 - 8.9.1. Descrizione della patologia
 - 8.9.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.9.3. Esercizi indicati
 - 8.9.4. Esercizi controindicati
- 8.10. Problemi del pavimento pelvico: incontinenza urinaria
 - 8.10.1. Descrizione della patologia
 - 8.10.2. Incidenza e prevalenza
 - 8.10.3. Esercizi indicati
 - 8.10.4. Esercizi controindicati

Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, Parto e Post-parto

- 9.1. Il primo trimestre
 - 9.1.1. Cambiamenti del primo trimestre
 - 9.1.2. Benefici e obiettivi
 - 9.1.3. Esercizi indicati
 - 9.1.4. Controindicazioni
- 9.2. Il secondo trimestre
 - 9.2.1. Cambiamenti del secondo trimestre
 - 9.2.2. Benefici e obiettivi
 - 9.2.3. Esercizi indicati
 - 9.2.4. Controindicazioni
- 9.3. Il terzo trimestre
 - 9.3.1. Cambiamenti del terzo trimestre
 - 9.3.2. Benefici e obiettivi
 - 9.3.3. Esercizi indicati
 - 9.3.4. Controindicazioni
- 9.4. Parto
 - 9.4.1. Fase di dilatazione e parto
 - 9.4.2. Benefici e obiettivi
 - 9.4.3. Raccomandazioni
 - 9.4.4. Controindicazioni

- 9.5. Post-parto Immediato
 - 9.5.1. Recupero e post-parto
 - 9.5.2. Benefici e obiettivi
 - 9.5.3. Esercizi indicati
 - 9.5.4. Controindicazioni
- 9.6. Incontinenza urinaria e pavimento pelvico
 - 9.6.1. Anatomia coinvolta
 - 9.6.2. Fisiopatologia
 - 9.6.3. Esercizi indicati
 - 9.6.4. Controindicazioni
- 9.7. Problemi in gravidanza e approccio con il Metodo Pilates
 - 9.7.1. Cambiamento nella statica del corpo
 - 9.7.2. Problemi più frequenti
 - 9.7.3. Esercizi indicati
 - 9.7.4. Controindicazioni
- 9.8. Preparazione alla gravidanza
 - 9.8.1. Benefici della forma fisica in gravidanza
 - 9.8.2. Attività fisica raccomandata
 - 9.8.3. Esercizi indicati nella prima gravidanza
 - 9.8.4. Preparazione durante la ricerca del secondo e dei successivi
- 9.9. Post-parto tardivo
 - 9.9.1. Cambiamenti anatomici a lungo termine
 - 9.9.2. Preparazione al ritorno all'attività fisica
 - 9.9.3. Esercizi indicati
 - 9.9.4. Controindicazioni
- 9.10. Disturbi post parto
 - 9.10.1. Diastasi addominale
 - 9.10.2. Spostamento statico di bacino-prolasso
 - 9.10.3. Disturbi della muscolatura addominale profonda
 - 9.10.4. Indicazioni e controindicazioni nel cesareo



Modulo 10. Pilates nello sport

- 10.1. Calcio
 - 10.1.1. Lesioni più frequenti
 - 10.1.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.1.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.1.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.2. Sport con racchette
 - 10.2.1. Lesioni più frequenti
 - 10.2.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.2.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.2.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.3. Pallacanestro
 - 10.3.1. Lesioni più frequenti
 - 10.3.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.3.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.3.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.4. Pallamano
 - 10.4.1. Lesioni più frequenti
 - 10.4.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.4.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.4.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.5. Golf
 - 10.5.1. Lesioni più frequenti
 - 10.5.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.5.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.5.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.6. Nuoto
 - 10.6.1. Lesioni più frequenti
 - 10.6.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.6.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.6.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.7. Atletica leggera
 - 10.7.1. Lesioni più frequenti
 - 10.7.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.7.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.7.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.8. Danza e arti sceniche
 - 10.8.1. Lesioni più frequenti
 - 10.8.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.8.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.8.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.9. Hockey su rotelle
 - 10.9.1. Lesioni più frequenti
 - 10.9.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.9.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.9.4. Esempio negli sportivi d'élite
- 10.10. Rugby
 - 10.10.1. Lesioni più frequenti
 - 10.10.2. Il Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.10.3. Benefici e Obiettivi
 - 10.10.4. Esempio negli sportivi d'élite



“Affronterai le controversie nell'applicazione del metodo Pilates, preparandoti ad affrontare le sfide del campo, attraverso i migliori materiali didattici, all'avanguardia tecnologica ed educativa”

07

Tirocinio Clinico

Al termine il ciclo teorico online, il programma prevede un periodo di Tirocinio presso un centro clinico di riferimento. Lo studente avrà a disposizione il supporto di un tutor che lo accompagnerà durante l'intero processo, sia nella preparazione che nello sviluppo della pratica clinica.





“

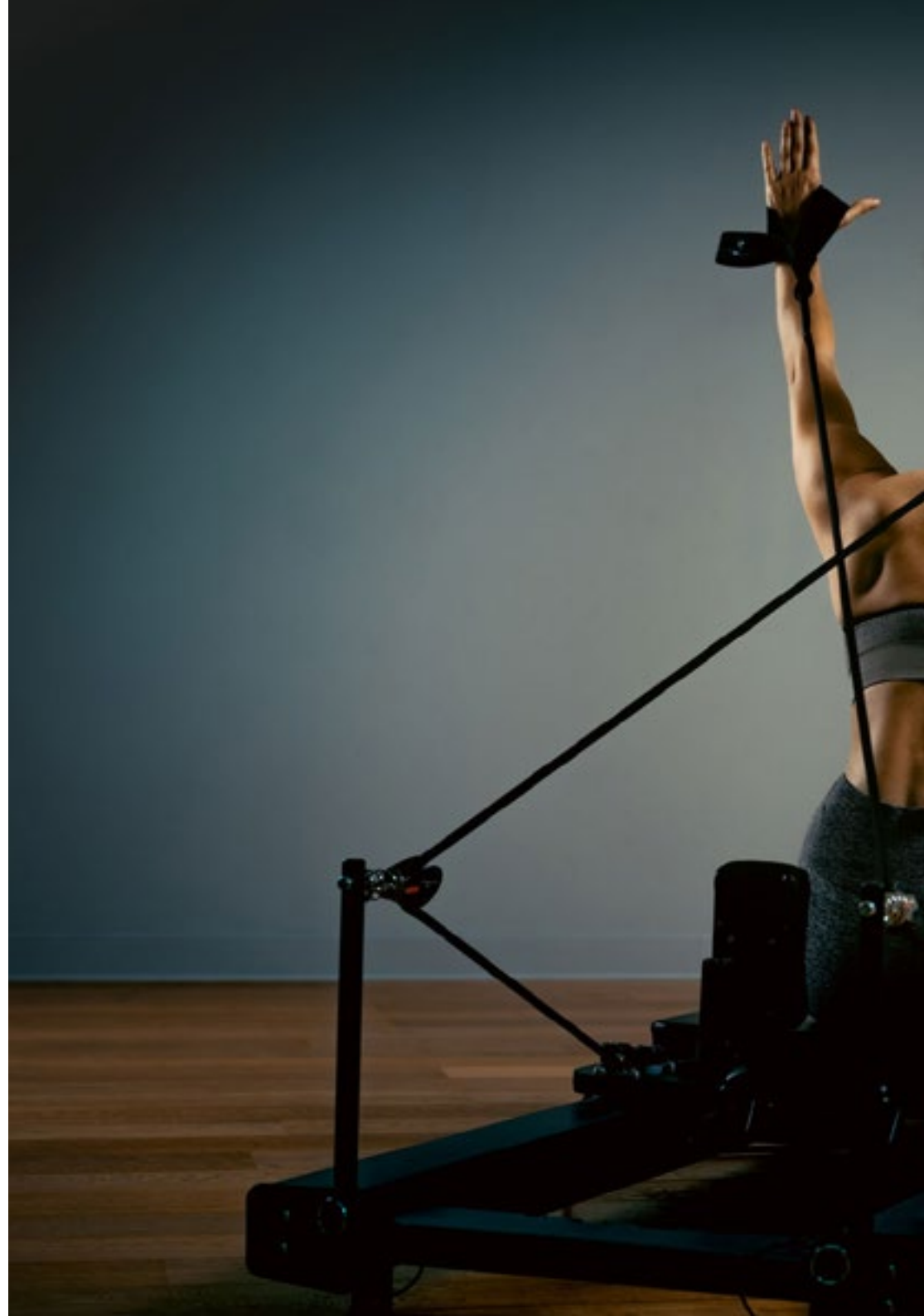
Il tirocinio pratico di 3 settimane in una clinica di riferimento a livello nazionale ti permetterà di applicare tutte le conoscenze teoriche acquisite in un ambiente reale e supervisionato"

Il periodo di formazione pratica di questo programma di Pilates Terapeutico è costituito da un tirocinio clinico pratico di 3 settimane, dal lunedì al venerdì e con giornate di 8 ore consecutive di preparazione pratica, accanto a uno specialista aggiunto. Questo tirocinio permetterà ai fisioterapisti di trattare pazienti reali, sempre insieme a un team di professionisti di riferimento nel settore, applicando le procedure più innovative e pianificando la terapia di ultima generazione per ogni patologia.

In questa proposta di formazione, di carattere completamente pratico, le attività sono dirette allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per la prestazione di cure fisioterapeutiche in settori e condizioni che richiedono un alto livello di qualificazione, e che sono orientate alla formazione specifica per l'esercizio dell'attività, in un ambiente di sicurezza per il paziente e ad alto rendimento professionale. Si tratta, senza dubbio, di un'opportunità per imparare lavorando.

L'insegnamento pratico sarà realizzato con l'accompagnamento e la guida degli docenti e altri compagni di formazione che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica medica (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base del corso e la loro attuazione sarà soggetta alla disponibilità e al carico di lavoro del centro stesso; le attività proposte sono le seguenti:





Modulo	Attività Pratica
Valutazione e Diagnosi	Valutare la condizione fisica e le esigenze dei pazienti
	Eseguire una diagnosi funzionale basata sulla storia clinica
	Identificare limiti e patologie specifiche
	Monitorare i progressi dei pazienti durante il trattamento
Progettazione di Programmi di Esercizio	Progettare programmi di Pilates personalizzati per ogni paziente
	Adattare gli esercizi alle capacità e ai limiti individuali
	Stabilire obiettivi a breve e lungo termine per il recupero
	Implementare le progressioni degli esercizi per ottimizzare i risultati
Esecuzione di Sessioni di Pilates	Guidare i pazienti nell'esecuzione di esercizi di Pilates
	Istruire sulla corretta allineamento e tecnica in ogni movimento
	Supervisionare le sessioni per garantire la sicurezza e l'efficacia
	Modificare gli esercizi in tempo reale in base alla risposta del paziente
Educazione e Monitoraggio	Educare i pazienti sull'importanza del Pilates nel loro recupero
	Fornire consigli su abitudini di movimento e sane
	Effettuare un follow-up post-trattamento per valutare l'efficacia
	Promuovere l'autogestione e la responsabilità del paziente nel suo processo di recupero

Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti e degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante la permanenza presso il centro di tirocinio.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. Grazie a questa garanzia, il professionista si sentirà privo di ogni tipo di preoccupazione nel caso di eventuali situazioni impreviste che possano sorgere durante il tirocinio e potrà godere di una copertura assicurativa fino al termine dello stesso.



Condizioni generali del tirocinio

Le condizioni generali relative alla stipulazione del contratto di tirocinio del suddetto programma sono le seguenti:

1. TUTORAGGIO: durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande che potrebbero sorgere. Da un lato, si avrà un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che guiderà e supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

2. DURATA: il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.

3. ASSENZE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Master Semipresenziale, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio educativo, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Master Semipresenziale non costituisce un rapporto di lavoro di alcun tipo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Master Semipresenziale. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUDE: il Master Semipresenziale non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

08

Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Questo programma di Master Semipresenziale prevede nel suo itinerario un tirocinio pratico in un centro clinico di prestigio, dove gli studenti metteranno in pratica quanto imparato in materia di Pilates Terapeutico. In questo senso, e per avvicinare questa qualifica a un maggior numero di professionisti, TECH offre agli studenti l'opportunità di frequentarla in diversi centri in tutto il paese. In questo modo, l'istituzione rafforza il suo impegno per un'istruzione di qualità e a prezzi accessibili per tutti.




“

Riceverai un feedback costante da istruttori esperti, sviluppando competenze pratiche, la fiducia nella tua tecnica e la capacità di adattare gli esercizi in base all'evoluzione del paziente"

tech 46 | Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?



Gli studenti potranno svolgere il tirocinio di questo Master Semipresenziale presso i seguenti centri:



Fisioterapia

Klinik PM

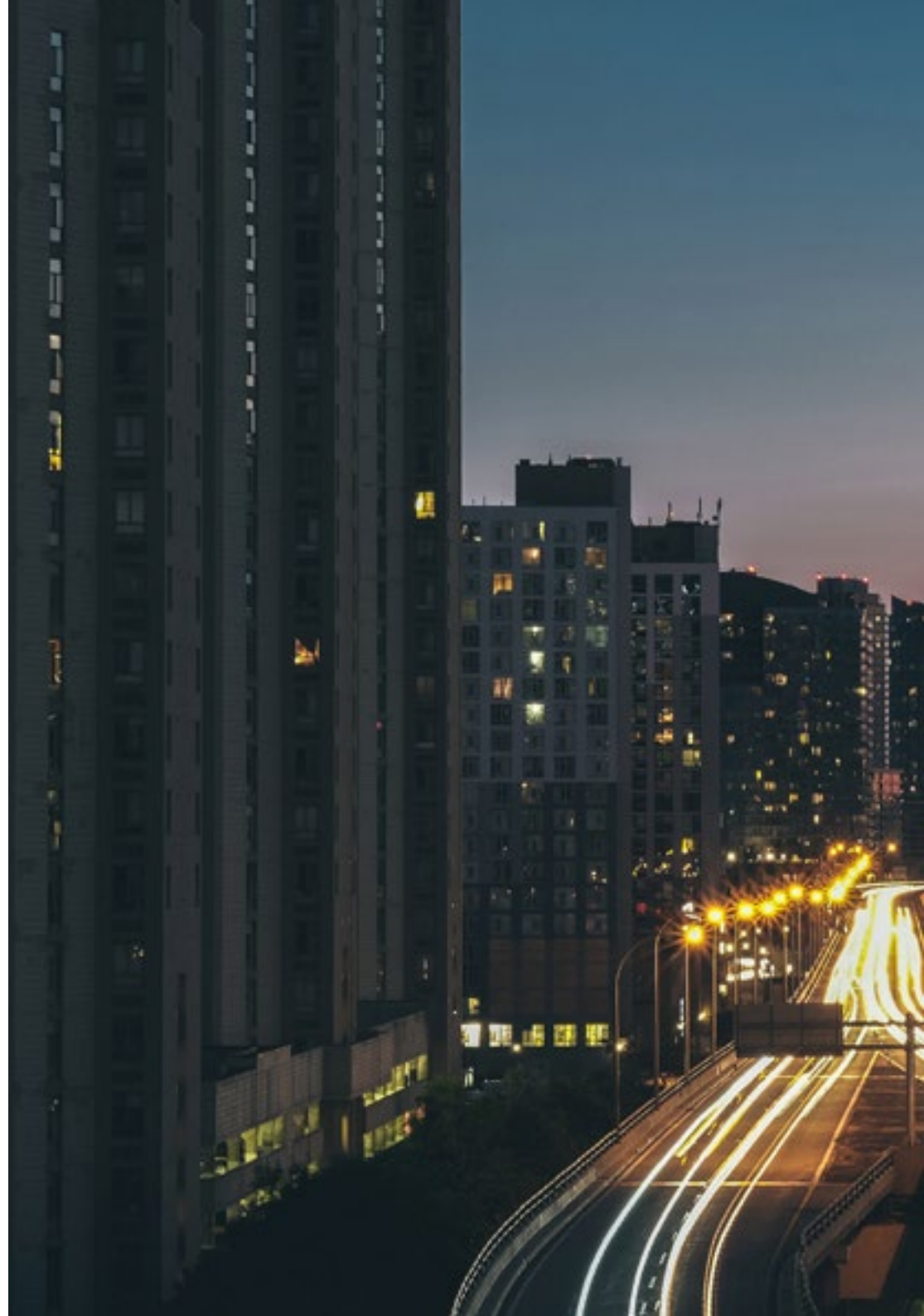
Paese	Città
Spagna	Alicante

Indirizzo: Calle Montesinos 7, Alicante 03016

La più grande clinica di riferimento per la gestione del dolore e la traumatologia conservativa

Tirocini correlati:

- Diagnosi in Fisioterapia
- Fisioterapia Sportiva





“

Promuovi la tua carriera con un insegnamento olistico, che ti consente di avanzare sia a livello teorico che pratico"

09

Metodologia di studio

TECH è la prima università al mondo che combina la metodologia dei **case studies** con il **Relearning**, un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione diretta.

Questa strategia dirompente è stata concepita per offrire ai professionisti l'opportunità di aggiornare le conoscenze e sviluppare competenze in modo intensivo e rigoroso. Un modello di apprendimento che pone lo studente al centro del processo accademico e gli conferisce tutto il protagonismo, adattandosi alle sue esigenze e lasciando da parte le metodologie più convenzionali.



“

TECH ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera"

Lo studente: la priorità di tutti i programmi di TECH

Nella metodologia di studio di TECH lo studente è il protagonista assoluto. Gli strumenti pedagogici di ogni programma sono stati selezionati tenendo conto delle esigenze di tempo, disponibilità e rigore accademico che, al giorno d'oggi, non solo gli studenti richiedono ma le posizioni più competitive del mercato.

Con il modello educativo asincrono di TECH, è lo studente che sceglie il tempo da dedicare allo studio, come decide di impostare le sue routine e tutto questo dalla comodità del dispositivo elettronico di sua scelta. Lo studente non deve frequentare lezioni presenziali, che spesso non può frequentare. Le attività di apprendimento saranno svolte quando si ritenga conveniente. È lo studente a decidere quando e da dove studiare.

“

*In TECH NON ci sono lezioni presenziali
(che poi non potrai mai frequentare)”*



I piani di studio più completi a livello internazionale

TECH si caratterizza per offrire i percorsi accademici più completi del panorama universitario. Questa completezza è raggiunta attraverso la creazione di piani di studio che non solo coprono le conoscenze essenziali, ma anche le più recenti innovazioni in ogni area.

Essendo in costante aggiornamento, questi programmi consentono agli studenti di stare al passo con i cambiamenti del mercato e acquisire le competenze più apprezzate dai datori di lavoro. In questo modo, coloro che completano gli studi presso TECH ricevono una preparazione completa che fornisce loro un notevole vantaggio competitivo per avanzare nelle loro carriere.

Inoltre, potranno farlo da qualsiasi dispositivo, pc, tablet o smartphone.

“

Il modello di TECH è asincrono, quindi ti permette di studiare con il tuo pc, tablet o smartphone dove, quando e per quanto tempo vuoi”

Case studies o Metodo Casistico

Il Metodo Casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 per consentire agli studenti di Giurisprudenza non solo di imparare le leggi sulla base di contenuti teorici, ma anche di esaminare situazioni complesse reali. In questo modo, potevano prendere decisioni e formulare giudizi di valore fondati su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Con questo modello di insegnamento, è lo studente stesso che costruisce la sua competenza professionale attraverso strategie come il *Learning by doing* o il *Design Thinking*, utilizzate da altre istituzioni rinomate come Yale o Stanford.

Questo metodo, orientato all'azione, sarà applicato lungo tutto il percorso accademico che lo studente intraprende insieme a TECH. In questo modo, affronterà molteplici situazioni reali e dovrà integrare le conoscenze, ricercare, argomentare e difendere le sue idee e decisioni. Tutto ciò con la premessa di rispondere al dubbio di come agirebbe nel posizionarsi di fronte a specifici eventi di complessità nel suo lavoro quotidiano.



Metodo Relearning

In TECH i *case studies* vengono potenziati con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il *Relearning*.

Questo metodo rompe con le tecniche di insegnamento tradizionali per posizionare lo studente al centro dell'equazione, fornendo il miglior contenuto in diversi formati. In questo modo, riesce a ripassare e ripete i concetti chiave di ogni materia e impara ad applicarli in un ambiente reale.

In questa stessa linea, e secondo molteplici ricerche scientifiche, la ripetizione è il modo migliore per imparare. Ecco perché TECH offre da 8 a 16 ripetizioni di ogni concetto chiave in una stessa lezione, presentata in modo diverso, con l'obiettivo di garantire che la conoscenza sia completamente consolidata durante il processo di studio.

Il Relearning ti consentirà di apprendere con meno sforzo e più rendimento, coinvolgendoti maggiormente nella specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando opinioni: un'equazione diretta al successo.



Un Campus Virtuale 100% online con le migliori risorse didattiche

Per applicare efficacemente la sua metodologia, TECH si concentra sul fornire agli studenti materiali didattici in diversi formati: testi, video interattivi, illustrazioni, mappe della conoscenza, ecc. Tutto ciò progettato da insegnanti qualificati che concentrano il lavoro sulla combinazione di casi reali con la risoluzione di situazioni complesse attraverso la simulazione, lo studio dei contesti applicati a ogni carriera e l'apprendimento basato sulla ripetizione, attraverso audio, presentazioni, animazioni, immagini, ecc.

Le ultime prove scientifiche nel campo delle Neuroscienze indicano l'importanza di considerare il luogo e il contesto in cui si accede ai contenuti prima di iniziare un nuovo apprendimento. Poter regolare queste variabili in modo personalizzato favorisce che le persone possano ricordare e memorizzare nell'ippocampo le conoscenze per conservarle a lungo termine. Si tratta di un modello denominato *Neurocognitive context-dependent e-learning*, che viene applicato in modo consapevole in questa qualifica universitaria.

Inoltre, anche per favorire al massimo il contatto tra mentore e studente, viene fornita una vasta gamma di possibilità di comunicazione, sia in tempo reale che differita (messaggistica interna, forum di discussione, servizio di assistenza telefonica, e-mail di contatto con segreteria tecnica, chat e videoconferenza).

Inoltre, questo completo Campus Virtuale permetterà agli studenti di TECH di organizzare i loro orari di studio in base alla loro disponibilità personale o agli impegni lavorativi. In questo modo avranno un controllo globale dei contenuti accademici e dei loro strumenti didattici, il che attiva un rapido aggiornamento professionale.



La modalità di studio online di questo programma ti permetterà di organizzare il tuo tempo e il tuo ritmo di apprendimento, adattandolo ai tuoi orari"

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

1. Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'assimilazione di idee e concetti è resa più facile ed efficace, grazie all'uso di situazioni nate dalla realtà.
4. La sensazione di efficienza dello sforzo investito diventa uno stimolo molto importante per gli studenti, che si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

La metodologia universitaria più apprezzata dagli studenti

I risultati di questo innovativo modello accademico sono riscontrabili nei livelli di soddisfazione globale degli studenti di TECH.

La valutazione degli studenti sulla qualità dell'insegnamento, la qualità dei materiali, la struttura del corso e i suoi obiettivi è eccellente. A conferma di ciò, l'istituto è diventato il migliore valutato dai suoi studenti sulla piattaforma di recensioni Trustpilot, ottenendo un punteggio di 4,9 su 5.

Accedi ai contenuti di studio da qualsiasi dispositivo con connessione a Internet (computer, tablet, smartphone) grazie al fatto che TECH è aggiornato sull'avanguardia tecnologica e pedagogica.

Potrai imparare dai vantaggi dell'accesso a ambienti di apprendimento simulati e dall'approccio di apprendimento per osservazione, ovvero Learning from an expert.



In questo modo, il miglior materiale didattico sarà disponibile, preparato con attenzione:



Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati dagli specialisti che impartiranno il corso, appositamente per questo, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la nostra modalità di lavoro online, impiegando le ultime tecnologie che ci permettono di offrirti una grande qualità per ogni elemento che metteremo al tuo servizio.



Capacità e competenze pratiche

I partecipanti svolgeranno attività per sviluppare competenze e abilità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve possedere nel mondo globalizzato in cui viviamo.



Riepiloghi interattivi

Presentiamo i contenuti in modo accattivante e dinamico tramite strumenti multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso, guide internazionali... Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Case Studies

Completerai una selezione dei migliori *case studies* in materia. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma. Lo facciamo su 3 dei 4 livelli della Piramide di Miller.



Master class

Esistono prove scientifiche sull'utilità d'osservazione di terzi esperti. Il cosiddetto *Learning from an Expert* rafforza le conoscenze e i ricordi, e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH offre i contenuti più rilevanti del corso sotto forma di schede o guide rapide per l'azione. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare a progredire nel tuo apprendimento.



10 Titolo

Il Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di un qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

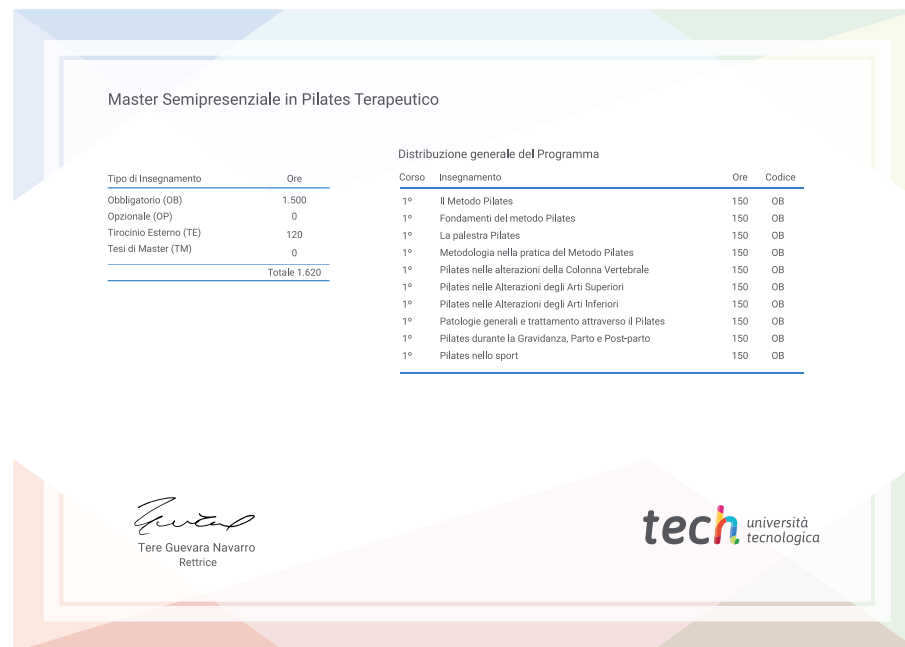
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Semipresenziale** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nell'Esperto Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Semipresenziale in Pilates Terapeutico**

Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)**

Durata: **12 mesi**



*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 istituzionali
classe virtuale

tech università
tecnologica

Master Semipresenziale
Pilates Terapeutico

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Master Semipresenziale Pilates Terapeutico

