

# Tirocinio

## Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia

Approvato da NBA



tech



**tech**

Tirocinio

Allenamento della Forza nelle Prestazioni  
Sportive in Fisioterapia

# Indice

01

Introduzione

---

*pag. 4*

02

Perché svolgere  
questo Tirocinio Clinico?

---

*pag. 6*

03

Obiettivi

---

*pag. 8*

04

Pianificazione  
del programma

---

*pag. 10*

05

Dove posso svolgere  
il Tirocinio Clinico?

---

*pag. 12*

06

Condizioni generali

---

*pag. 14*

07

Titolo

---

*pag. 16*

# 01

## Introduzione

L'allenamento della forza è diventato un fattore determinante per le prestazioni sportive e la prevenzione degli infortuni negli atleti di tutti i livelli. Per questo motivo è essenziale che i fisioterapisti abbiano conoscenze specialistiche in questo campo, applicando non solo le tecniche più avanzate ma anche le tecnologie più recenti per il recupero dei pazienti. Per questo, TECH offre un Tirocinio di 3 settimane in un prestigioso centro clinico, che porterà a migliorare le proprie competenze nella progettazione e nella programmazione di allenamenti di forza specifici, in base alle caratteristiche e alle esigenze dell'atleta. Un'opportunità unica di vivere un'esperienza senza precedenti, che solo gli studenti potranno trovare grazie a questa istituzione accademica.



*Incorpora nella tua pratica quotidiana i progressi più rilevanti nel campo dell'Allenamento della Forza da parte di esperti del settore"*





Negli ultimi anni sono stati compiuti importanti progressi nel campo dell'allenamento della forza, tra cui una maggiore comprensione dei meccanismi dell'ipertrofia muscolare, dell'attivazione delle fibre muscolari e dell'attivazione della forza, tra cui una migliore comprensione dei meccanismi dell'ipertrofia muscolare, dell'attivazione delle fibre muscolari e del miglioramento della qualità di vita dei pazienti che si stanno riprendendo da infortuni sportivi, così come la prevenzione di futuri infortuni. In questo scenario, i fisioterapisti svolgono un ruolo fondamentale nell'applicazione di questi progressi e delle metodologie di lavoro più efficaci.

In questo senso, è essenziale che i professionisti abbiano conoscenze specialistiche nell'allenamento della forza. Per questo motivo, il Tirocinio è stato creato per fornire agli studenti gli strumenti e le competenze necessarie per applicare questi progressi nel trattamento dei loro pazienti.

Per raggiungere questo obiettivo, questa istituzione accademica ha selezionato un prestigioso centro clinico, dove, circondati dai migliori esperti, potranno accrescere le proprie capacità pratiche e l'esperienza clinica in un ambiente reale, lavorando a fianco dei principali specialisti nel campo della Fisioterapia Sportiva. Questo permette loro di applicare le procedure diagnostiche più innovative e di pianificare le terapie di ultima generazione per ogni patologia, migliorando così la qualità delle cure che forniscono ai loro pazienti.

# 02

## Perché svolgere questo Tirocinio Clinico?

Le prestazioni sportive di un atleta sono fortemente influenzate dalle sue condizioni fisiche. Per questo motivo, negli ultimi anni sono state perfezionate le metodologie e la pianificazione dell'allenamento, tenendo conto della forza come fattore determinante nella prevenzione degli infortuni. È quindi essenziale che il fisioterapista sia consapevole di questi sviluppi e li integri nella sua pratica clinica. A supporto di questo aggiornamento delle competenze, TECH offre il Tirocinio in un rinomato centro clinico, dove sarà possibile specializzarsi in aspetti chiave dell'allenamento della forza, delle metodologie di allenamento e della prescrizione degli esercizi. Tutto questo, in un ambiente reale che permetterà ai laureati di migliorare le proprie competenze.



*TECH è l'unica università che offre la possibilità di entrare in ambienti clinici reali con i migliori specialisti in fisioterapia sportiva"*

### 1. Aggiornare le proprie conoscenze sulla base delle più recenti tecnologie disponibili

Oggi la tecnologia più avanzata è stata integrata per monitorare le prestazioni e le condizioni fisiche degli atleti, nonché l'uso di tecniche innovative di allenamento della forza. Per questo motivo, con il completamento di questo Tirocinio, il laureato avrà l'opportunità di entrare in questo campo e avrà accesso a risorse digitali e strumenti interattivi per completare il proprio processo di aggiornamento.

### 2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

In questo Tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia, il fisioterapista professionista sarà accompagnato da un team di esperti che lavorano nel rinomato centro clinico in cui svolgerà lo stage. In questo modo, gli studenti saranno in grado di integrare le metodologie più avanzate, le procedure diagnostiche e le procedure terapeutiche dei migliori specialisti del settore.

### 3. Entrare in ambienti clinici di prim'ordine

TECH effettua una rigorosa selezione dei centri clinici disponibili per il Tirocinio, assicurando allo specialista l'accesso a un ambiente prestigioso nell'area di di prestigio nell'ambito della Fisioterapia Sportiva. Durante il Tirocinio, il professionista potrà sperimentare il rigore e le esigenze del lavoro quotidiano, applicando le tesi e i postulati scientifici più recenti nella metodologia di lavoro.





#### 4. Mettere in pratica ciò che si è appreso fin dall'inizio

TECH propone un approccio pedagogico diverso che si adatta ai ritmi di lavoro degli specialisti. Con un Tirocinio full immersion al 100%, il professionista sarà in grado di acquisire conoscenze avanzate nel campo dell'Allenamento della Forza nella Prestazione Sportiva e di applicarle nella sua pratica quotidiana in sole 3 settimane. In questo modo, il professionista sarà in grado di portare avanti un processo di aggiornamento e di essere all'avanguardia nel proprio settore di lavoro.

#### 5. Ampliare le frontiere della conoscenza

TECH offre ai fisioterapisti la possibilità di svolgere il Tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia in prestigiosi centri nazionali e internazionali. Ciò consentirà loro di ampliare la propria esperienza e di confrontarsi con i migliori professionisti, in centri clinici riconosciuti in diversi continenti. Un'opportunità unica che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, può offrire.



*Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio all'interno di un centro di tua scelta"*

# 03

## Obiettivi

L'obiettivo principale del Tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia è fornire agli studenti l'opportunità di applicare le conoscenze teoriche acquisite in un ambiente pratico e reale. Durante il tirocinio, gli studenti avranno l'opportunità di lavorare a fianco di uno specialista, osservando pazienti reali e applicando le procedure diagnostiche più innovative e le terapie più all'avanguardia per ogni patologia. Inoltre, ci si aspetta che gli studenti acquisiscano competenze nella valutazione della prestazione sportiva, nella prescrizione e programmazione dell'allenamento e nella valutazione della forza e la metodologia dell'allenamento della forza secondo il paradigma dei sistemi dinamici complessi.



### Obiettivi generali

---

- ♦ Sviluppare le competenze necessarie per progettare programmi di allenamento della forza che massimizzino le prestazioni sportive, tenendo conto delle esigenze e delle caratteristiche individuali di ciascun atleta
- ♦ Sviluppare la capacità di valutare le prestazioni sportive, consentendo ai professionisti di identificare i fattori che influenzano le prestazioni e di progettare strategie di miglioramento
- ♦ Promuovere l'acquisizione di competenze comunicative per lavorare con atleti e altri professionisti dello sport e favorire le capacità di lavoro di squadra in un ambiente ad alte prestazioni







## Obiettivi specifici

---

- ◆ Prescrivere l'allenamento della forza negli sport di media e lunga durata
- ◆ Identificare e applicare i diversi metodi e mezzi per l'allenamento della forza negli Sport di Situazione
- ◆ Applicare correttamente le tecniche di valutazione delle prestazioni sportive nell'allenamento della forza
- ◆ Adattare la programmazione dell'allenamento della forza in base alle esigenze individuali degli atleti
- ◆ Applicare gli aspetti biomeccanici e fisiologici che influenzano lo sviluppo della velocità e del cambio di direzione
- ◆ Sviluppare competenze nella selezione e nell'applicazione di diversi tipi di valutazione della prestazione sportiva
- ◆ Progettare l'allenamento basato sul movimento negli sport situazionali
- ◆ Sviluppare competenze nell'organizzazione e nella programmazione dell'allenamento della forza per la prestazione sportiva
- ◆ Utilizzare le più recenti tecnologie nel campo dell'allenamento della forza e della valutazione
- ◆ Selezionare le analisi/test più appropriati per il processo di valutazione delle prestazioni dell'atleta

# 04

## Pianificazione del programma

Il tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia offrirà al fisioterapista professionista l'opportunità di svolgere uno stage in un centro prestigioso per 3 settimane. Dal lunedì al venerdì, sarà accompagnato da specialisti per 8 ore consecutive, applicando le procedure più innovative nel campo dell'allenamento della forza e pianificando la terapia più efficace in ogni caso. Durante questo periodo, potrà osservare e lavorare con atleti veri, in collaborazione con un team di professionisti altamente qualificati.

In questo Tirocinio, le attività sono finalizzate allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per l'erogazione di servizi di riabilitazione e prevenzione degli infortuni in condizioni che richiedono un elevato livello di qualificazione, e che sono orientate all'addestramento specifico per l'esercizio dell'attività, in un ambiente di sicurezza per il paziente e di elevata prestazione professionale.

Si tratta indubbiamente di un'opportunità per aggiornare le competenze in un ambiente clinico di prim'ordine. TECH offre pertanto un nuovo modo di intendere e integrare i processi sanitari e fa di un centro di prestigiose lo scenario didattico ideale per questa esperienza innovativa di perfezionamento delle competenze professionali.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica fisioterapia (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della specializzazione e la relativa attuazione è subordinata sia all'idoneità dei pazienti sia alla disponibilità del centro e al suo carico di lavoro; le attività proposte sono le seguenti:



*Specializzati grazie a un programma accademico innovativo e a professionisti che ti aiuteranno a crescere professionalmente"*



Modulo	Attività Pratica
<b>Allenamento negli sport di media e lunga durata</b>	Progettare piani di allenamento per corridori di media e lunga distanza
	Supervisionare le sessioni di allenamento in pista o nei centri sportivi
	Accompagnare gli atleti nelle sessioni di allenamento ad alta intensità
	Registrazione e analisi dei tempi di corsa per misurare i progressi dell'atleta
<b>Allenamento della Forza negli sport di situazione</b>	Aiutare gli allenatori a progettare piani di allenamento per la forza adattati agli sport situazionali
	Svolgere sessioni di allenamento della forza sul campo o in palestra, incentrate sul miglioramento delle abilità specifiche dello sport
	Utilizzare tecniche di allenamento della forza con attrezzi, come palle mediche o bande elastiche, per migliorare la forza e la potenza dell'atleta
	Valutare i progressi dell'atleta nella sua capacità di applicare la forza in situazioni di gioco
<b>Metodologia di Allenamento della Forza</b>	Esaminare i piani di allenamento per la forza esistenti e formulare raccomandazioni per il miglioramento
	Ricerca e presentare informazioni aggiornate sui più avanzati metodi di Allenamento della Forza
	Coordinare il lavoro con altri professionisti per applicare le più attuali metodologie di Allenamento della Forza
	Contribuire alla preparazione del materiale didattico per i futuri corsi di allenamento della forza
<b>Valutazione delle Prestazioni Sportive nell'Allenamento della Forza</b>	Valutare la capacità di forza dell'atleta attraverso prove specifiche, come il test 1RM
	Utilizzare tecnologie avanzate, come le piattaforme di forza, per misurare la potenza dell'atleta
	Analizzare il movimento dell'atleta in relazione all'applicazione della forza durante lo sport
	Utilizzare strumenti di valutazione e di analisi dei dati per interpretare i risultati dei test e formulare raccomandazioni per migliorare le prestazioni sportive
<b>Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza</b>	Elaborare piani di allenamento della forza personalizzati per ogni atleta, tenendo conto della sua storia medica e dei suoi obiettivi sportivi
	Stabilire un programma efficace di allenamento della forza che combini sessioni di allenamento ad alta intensità con periodi di riposo e recupero
	Programmare le sessioni di Allenamento della Forza in base al calendario sportivo dell'atleta
	Adattare i piani di allenamento per la forza in base ai progressi dell'atleta e all'aumento della sua capacità di resistenza e la capacità di forza aumenta.



# 05

## Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Per offrire un Tirocinio di qualità, TECH ha ampliato la sua offerta didattica con questo programma di Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia in centri di alto livello. Si tratta di un'opportunità senza precedenti per i fisioterapisti, che potranno continuare a sviluppare la propria carriera a fianco dei migliori professionisti del settore, in diverse sedi prestigiose.



*Immergiti in un Tirocinio unico, imparando da specialisti in un prestigioso centro clinico"*







# 06

## Condizioni generali

### Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia 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 entità formativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità possa verificarsi durante lo svolgimento del tirocinio all'interno del centro di collocamento.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa 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 di Tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

**1. TUTORAGGIO:** durante il Tirocinio agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande che potrebbero sorgere. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, lo studente disporrà anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e aiutando a risolvere qualsiasi problema durante l'intero percorso. 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 MANCATA PRESENTAZIONE:** in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Tirocinio, 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, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

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

**5 RAPPORTO DI LAVORO:** il Tirocinio non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

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

**7 NON INCLUDE:** il Tirocinio 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.

# 07 Titolo

Questo **Tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia** 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 Tirocinio rilasciata da TECH Università Tecnologica.

Il certificato rilasciato da TECH riporterà la valutazione ottenuta nel test.

Titolo: **Tirocinio in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia**

Durata: **3 settimane**

Frequenza: **dal lunedì al venerdì, turni da 8 ore consecutive**

Ore totali: **120 o. di pratica professionale**

Approvato dall'**NBA**:



**tech**

**Tirocinio**

Allenamento della Forza nelle Prestazioni  
Sportive in Fisioterapia

# Tirocinio

## Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive in Fisioterapia

Approvato dall'NBA



tech

