

# Tirocinio Pilates Terapeutico





**tech** università  
tecnologica

Tirocinio  
Pilates Terapeutico

# Indice

01

Introduzione

---

*pag. 4*

02

Perché svolgere questo  
Tirocinio Clinico?

---

*pag. 6*

03

Obiettivi

---

*pag. 8*

04

Pianificazione  
dell'insegnamento

---

*pag. 10*

05

Dove posso svolgere  
il Tirocinio Clinico?

---

*pag. 12*

06

Condizioni generali

---

*pag. 14*

07

Titolo

---

*pag. 16*

# 01 Introduzione

Il Pilates Terapeutico si concentra sul trattamento di patologie specifiche, come Lombalgie, Cervicalgie e Problemi Posturali. Così, gli esercizi sono adattati alle esigenze individuali del paziente, cercando non solo di migliorare la forza e la flessibilità, ma anche ridurre il dolore e prevenire lesioni. Inoltre, la pratica del Pilates Terapeutico integra tecniche di respirazione che favoriscono il rilassamento e migliorano la connessione mente-corpo, contribuendo al benessere emotivo. Per questo, TECH ha creato il presente titolo universitario, in cui in 3 settimane lo specialista sarà integrato in un gruppo di esperti in Pilates Terapeutico per aggiornarsi nelle ultime novità e tecnologie disponibili, in grado di portarle nella propria pratica quotidiana in modo esaustivo ed efficiente.



*Grazie a questo Tirocinio acquisirai una conoscenza approfondita dell'anatomia e della fisiologia, comprendendo come l'esercizio fisico può aiutare nella riabilitazione delle lesioni e nel miglioramento delle condizioni croniche"*







Il Pilates Terapeutico si differenzia dal Pilates tradizionale focalizzandosi su esercizi adattati a specifiche esigenze di salute, essendo particolarmente benefico per persone con problemi di schiena, collo e articolazioni. Recentemente, diversi studi hanno evidenziato la sua capacità di migliorare la postura, aumentare la flessibilità e ridurre lo stress, contribuendo così al benessere generale dell'individuo. Inoltre, si raccomanda di iniziare con sessioni individuali supervisionate da fisioterapisti per garantire una pratica adeguata e sicura, facilitando così un graduale progresso nel recupero e rafforzamento muscolare.

Poiché il modo migliore per perfezionare queste competenze è attraverso la pratica, TECH ha progettato un programma che consiste in un tirocinio di 120 ore presso un centro clinico di riferimento nel campo del Pilates Terapeutico. Così, nel corso di 3 settimane, lo studente diventerà parte di un gruppo di specialisti di alto livello, con i quali lavorerà attivamente nella gestione dei diversi pazienti e delle loro patologie. In questo modo, potrà essere aggiornato non solo sulle procedure di fisioterapia più efficaci, ma anche implementare la propria pratica.

Inoltre, durante il tirocinio, avrà l'appoggio di un tutor aggiunto, che garantirà che siano soddisfatti tutti i requisiti per i quali è stato progettato questo programma. In base a ciò, lo specialista lavorerà con totale garanzia e sicurezza nella gestione della tecnologia più innovativa, così come nell'impiego delle tecniche terapeutiche e diagnostiche che hanno avuto i migliori risultati fino ad oggi.

# 02

## Perché svolgere questo Tirocinio Clinico?

Questa formazione consentirà di acquisire competenze specifiche per progettare e dirigere programmi di esercizi adattati alle diverse condizioni fisiche e ai bisogni individuali, qualcosa di essenziale per i professionisti in settori come la fisioterapia, la medicina sportiva e l'allenamento personale. Inoltre, non si concentrerà solo sulla riabilitazione da lesioni, ma promuoverà anche la prevenzione e il benessere generale, diventando uno strumento prezioso nella pratica quotidiana. Così, completando questa formazione, saranno meglio preparati per offrire un approccio completo e personalizzato ai loro pazienti.



*Completare questo Tirocinio in Pilates Terapeutico sarà un'ottima scelta per coloro che desiderano approfondire la conoscenza del movimento e il suo impatto sulla salute fisica"*

### 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 personale docente che accompagnerà lo specialista durante l'intero tirocinio rappresenta un'approvazione di prim'ordine e una garanzia di aggiornamento senza precedenti. Con un tutor appositamente assegnato, lo studente sarà in grado di trattare pazienti reali in un ambiente all'avanguardia, che gli consentirà 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 ciò, lo specialista avrà la garanzia di accedere a un ambiente clinico prestigioso nell'area 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.



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

Il mercato accademico è pieno di programmi di insegnamento poco adatti al lavoro quotidiano dello specialista e che richiedono lunghi orari di insegnamento, spesso incompatibili con la vita personale e professionale. TECH offre un nuovo modello di apprendimento, in modalità 100% pratica, che permette di conoscere le procedure più avanzate nel campo del Pilates Terapeutico e, soprattutto, di metterle in pratica in sole 3 settimane.

#### 5. Aprire le porte 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 il tirocinio all'interno di un centro a tua scelta"*

# 03

## Obiettivi

Gli obiettivi di questo programma saranno fornire ai fisioterapisti una conoscenza approfondita dei principi e delle basi del Pilates, così come la sua applicazione in contesti terapeutici. In questo modo, i professionisti saranno formati nell'identificazione e valutazione delle esigenze individuali dei pazienti, consentendo loro di progettare programmi di esercizi personalizzati che affrontano lesioni, condizioni croniche e il miglioramento del benessere generale. Inoltre, approfondiranno le tecniche di adattamento e modifica degli esercizi per garantire la sicurezza e l'efficacia della pratica, così come promuovere una comunicazione efficace tra il professionista e il cliente.



### Obiettivi generali

---

- ♦ Fornire conoscenze sull'anatomia e la biomeccanica del corpo
- ♦ Sviluppare competenze pratiche nell'insegnamento del Pilates
- ♦ Adattare gli esercizi di Pilates a diverse condizioni e esigenze individuali
- ♦ Promuovere la prevenzione delle lesioni attraverso la pratica del Pilates
- ♦ Migliorare l'efficacia degli interventi di riabilitazione
- ♦ Riconoscere e affrontare diverse patologie e condizioni fisiche
- ♦ Promuovere un approccio olistico al benessere e alla salute
- ♦ Integrare il Pilates Terapeutico in ambienti clinici e di benessere
- ♦ Valutare i progressi e le evoluzioni dei clienti durante il processo
- ♦ Formare per offrire un accompagnamento personalizzato nella pratica del Pilates







## Obiettivi specifici

---

- ◆ Studiare i principi fondamentali del Pilates Terapeutico
- ◆ Analizzare la relazione tra postura e movimento
- ◆ Identificare le caratteristiche delle principali lesioni muscoloscheletriche
- ◆ Conoscere i metodi di valutazione funzionale
- ◆ Imparare le tecniche di respirazione e la loro applicazione nel Pilates
- ◆ Progettare programmi di allenamento personalizzati
- ◆ Implementare strategie di modifica degli esercizi secondo le necessità
- ◆ Praticare l'uso di attrezzature specifiche per il Pilates
- ◆ Promuovere la coscienza corporea nei praticanti
- ◆ Sviluppare capacità di comunicazione efficace
- ◆ Stabilire obiettivi di salute e benessere per i pazienti
- ◆ Integrare tecniche di rilassamento e controllo dello stress
- ◆ Valutare la progressione e l'efficacia dei programmi di Pilates
- ◆ Promuovere l'educazione sull'ergonomia e le abitudini sane
- ◆ Creare un ambiente sicuro e motivante durante le sessioni
- ◆ Collaborare con altri professionisti della salute nel trattamento
- ◆ Analizzare i casi clinici per applicare la conoscenza teorica
- ◆ Promuovere la pratica di Pilates come strumento di autocura
- ◆ Promuovere lo sviluppo professionale continuo nel campo del Pilates
- ◆ Valutare l'impatto del Pilates Terapeutico sulla qualità della vita dei pazienti

# 04

## Pianificazione dell'insegnamento

Il Tirocinio di questo programma in Pilates Terapeutico è costituito da un soggiorno clinico pratico di 3 settimane, da lunedì a venerdì e con giornate di 8 ore consecutive di preparazione pratica, accanto a uno specialista aggiunto. Così, questo tirocinio permetterà ai fisioterapisti di trattare pazienti reali, sempre insieme a un gruppo 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 assistenza 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.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza 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 (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica del corso e la sua 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 limitazioni 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 sul corretto 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 sane e di movimento
	Effettuare un monitoraggio post-trattamento per valutare l'efficacia
	Promuovere l'autogestione e la responsabilità del paziente nel suo processo di recupero

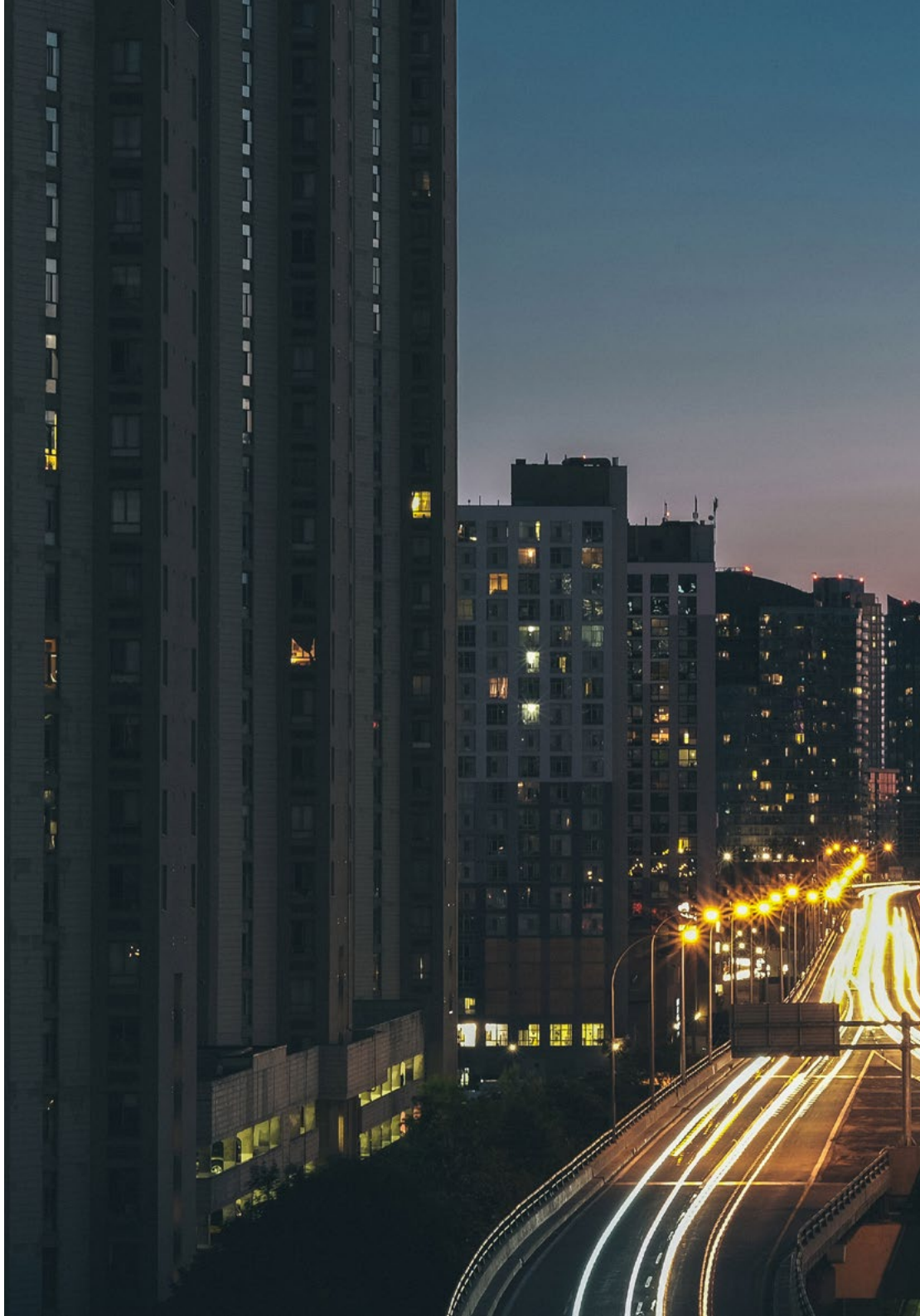
# 05

## Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Nell'ottica di offrire un'istruzione di qualità alla portata della maggior parte delle persone, TECH ha deciso di ampliare i propri orizzonti accademici, in modo che questa preparazione possa essere impartita presso diversi centri. Si tratta quindi di un'opportunità unica, che permette ai professionisti di continuare a far crescere la propria carriera al fianco dei migliori specialisti del settore in varie cliniche di riferimento.




*Sarà incoraggiata l'osservazione e l'analisi delle tecniche di correzione posturale e di allineamento, permettendoti di adattare i movimenti alle esigenze specifiche dei tuoi pazienti"*







Lo studente potrà svolgere questo tirocinio 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



*Cogli questa opportunità per circondarti di professionisti esperti e nutrirti della loro metodologia di lavoro"*

# 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 istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante il seminario educativo presso il centro di tirocinio.

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 Pilates Terapeutico** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale e accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di Tirocinio rilasciata da TECH Università Tecnologica, che accrediterà il superamento delle valutazioni e l'acquisizione delle competenze del programma.

Oltre alla qualifica, sarà possibile ottenere un certificato e un attestato dei contenuti del programma. A tal fine, sarà necessario contattare il proprio consulente accademico, che fornirà tutte le informazioni necessarie.

Titolo: **Tirocinio in Pilates Terapeutico**

Durata: **3 settimane**

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





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

Tirocinio  
Pilates Terapeutico

# Tirocinio Pilates Terapeutico

