

Corso Universitario

Metodologia Pratica del Pilates





Corso Universitario Metodologia Pratica del Pilates

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/metodologia-pratica-pilates

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

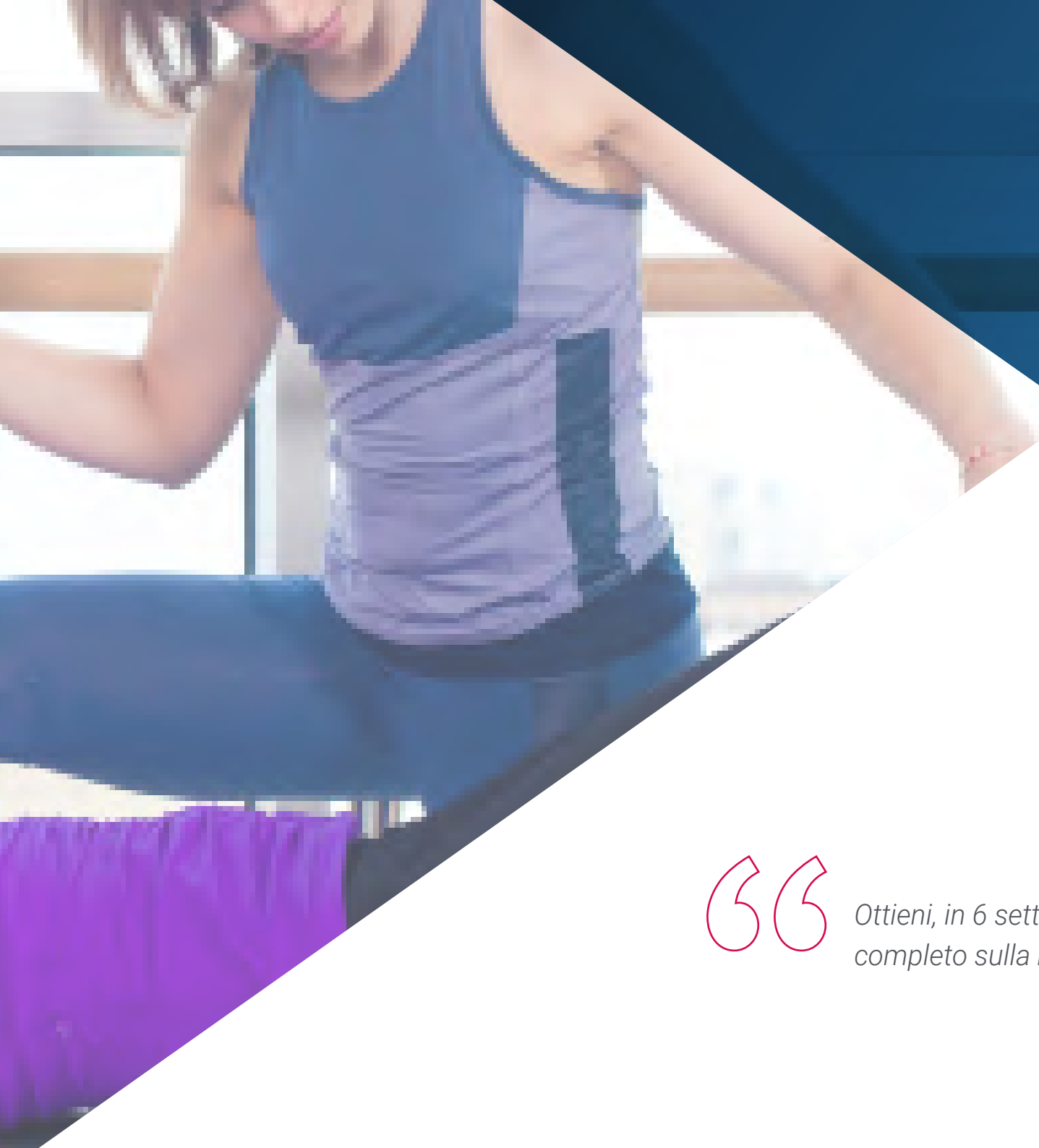
pag. 30

01

Presentazione

Nell'era attuale, caratterizzata da un aumento delle patologie che richiedono riabilitazione e da una preoccupante diminuzione dell'attività fisica, la metodologia Pilates si presenta come una risposta efficace per affrontare questo problema. I professionisti della salute integrano sempre più spesso questo metodo nella loro pratica come complemento ai loro trattamenti. TECH ha creato questo programma che offre un aggiornamento sulla pianificazione delle sessioni, sul software dello studio Pilates e sulle ultime evidenze scientifiche del settore. Un programma 100% online che offre flessibilità di accesso ai suoi ampi contenuti sviluppati nell'arco di 6 settimane.





“

Ottieni, in 6 settimane, un aggiornamento completo sulla metodologia pratica del Pilates”

Il rafforzamento muscolare, il miglioramento della flessibilità e la correzione posturale hanno reso le tecniche del Pilates uno strumento prezioso per integrare i trattamenti medici nel campo della riabilitazione. La combinazione di esercizio controllato e a basso impatto, insieme a un'attenzione consapevole alla respirazione, consente ai pazienti di lavorare sul proprio recupero in modo sicuro ed efficiente sulla respirazione.

È fondamentale conoscere la progettazione e lo sviluppo di questa metodica per poterla integrare nel processo terapeutico di ogni paziente e di ogni specifica patologia. Questo offre notevoli benefici, in quanto fornisce un approccio olistico e favorisce la connessione mente-corpo.

TECH ha progettato questa qualifica universitaria di 150 ore di insegnamento, che fornisce al medico un aggiornamento sulle modalità di preparazione e di esecuzione delle lezioni di Pilates, la valutazione iniziale del paziente e gli esercizi introduttivi esercizi di avviamento alla tecnica. Potrà inoltre ampliare la propria conoscenza di protocolli generali, progressioni e regressioni di esercizi, nonché dei principali software di studio Pilates.

Il professionista ha davanti a sé un'eccellente opportunità per ottenere un efficace aggiornamento delle proprie competenze attraverso una proposta accademica innovativa e flessibile. Sarà sufficiente un dispositivo elettronico dotato di connessione internet per consultare, in qualsiasi momento della giornata, il contenuto di studio presente sulla piattaforma virtuale. Grazie al sistema *Relearning*, lo studente ricorderà concetti complessi in minor tempo e in modo efficace.

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

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Specialista in Pilates
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



Grazie a questo Corso Universitario imparerai in modo approfondito come effettuare la valutazione posturale e la coordinazione nella Metodologia Pilates"

“

Implementerai nelle tue sessioni terapeutiche la Metodologia del Pilates, correggerai la posizione dei tuoi pazienti grazie ai casi di studio di questo programma”

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

Contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Migliora le tue capacità di scegliere la metodologia più appropriata per le tue sessioni di Pilates.

Imparerai in modo approfondito le progressioni e le regressioni degli esercizi e li adatterai al trattamento di ogni paziente.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale di questa qualifica è quello di fornire al professionista in Medicina un aggiornamento delle conoscenze e delle competenze nel campo della metodologia Pilates. Lo studente sarà in grado di integrare altri trattamenti medici e di contribuire a migliorare la qualità della vita dei suoi pazienti. Grazie agli strumenti pedagogici forniti in questo programma, otterrai le informazioni più accurate e recenti sugli studi scientifici in questa disciplina.



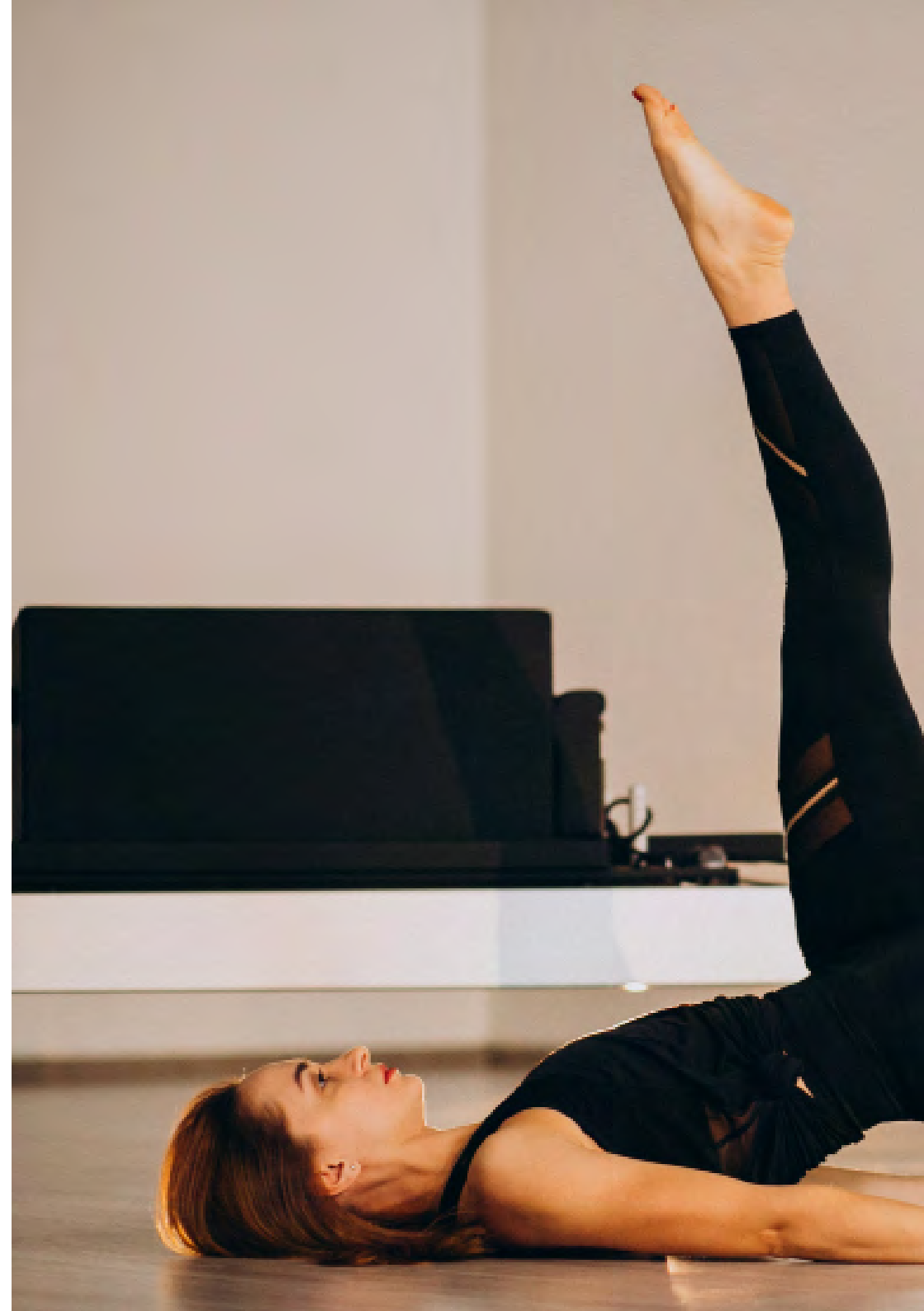
“

Esplorerai in dettaglio il protocollo generale del Pilates, analizzerai il suo funzionamento e lo applicherai efficacemente nelle tue sessioni terapeutiche”



Obiettivi generali

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





Obiettivi specifici

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

“

Avrai un aggiornamento esclusivo sulle indicazioni e le controindicazioni all'uso di alcune tecniche di Pilates"

03

Direzione del corso

Al fine di mantenere l'eccellenza accademica che caratterizza TECH, è stato selezionato un eccellente personale docente per sviluppare il programma di questo Corso Universitario. Questo programma è quindi composto da specialisti riconosciuti nel campo della Fisioterapia, con una specializzazione specifica nel Metodo Pilates. Questi esperti altamente qualificati garantiscono un aggiornamento eccezionale per i medici, fornendo loro conoscenze all'avanguardia supportate dai maggiori esperti della disciplina.



“

Analizzerai i vari casi clinici grazie alle casistiche fornite dall'eccezionale personale docente che TECH ha preparato per te"

Direttore ospite internazionale

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

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

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

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



Dr. Laskowski, Edward

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

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

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- Fisioterapista presso il Club de Fútbol Atlético di Madrid
- 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
- Specialista in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- Laurea in Fisioterapia conseguita presso l'Università Pontificia Comillas



04

Struttura e contenuti

Questo programma offre contenuti innovativi nella Metodologia Pilates, garantendo un aggiornamento completo per lo specialista clinico. Imparerai a conoscere meglio le lezioni di Pilates, la sessione iniziale, le progressioni e le regressioni degli esercizi e il protocollo generale del Pilates. Conoscerai l'uso di strumenti tecnologici per lo studio di questo metodo, nonché le indicazioni per l'esecuzione di ogni tecnica. Tutto questo, sulla base del miglior materiale didattico.





“

Grazie alla metodologia Relearning ottimizzerai il tuo tempo di studio concentrandoti in modo efficiente sui concetti più rilevanti"

Modulo 1. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

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



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

“

Avrai un aggiornamento sulla tecnologia dello studio Pilates e sui principali software e applicazioni che ti aiuteranno nella tua pratica medica"

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

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



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

“

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

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

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



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

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



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

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

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



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



Materiali di studio

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

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

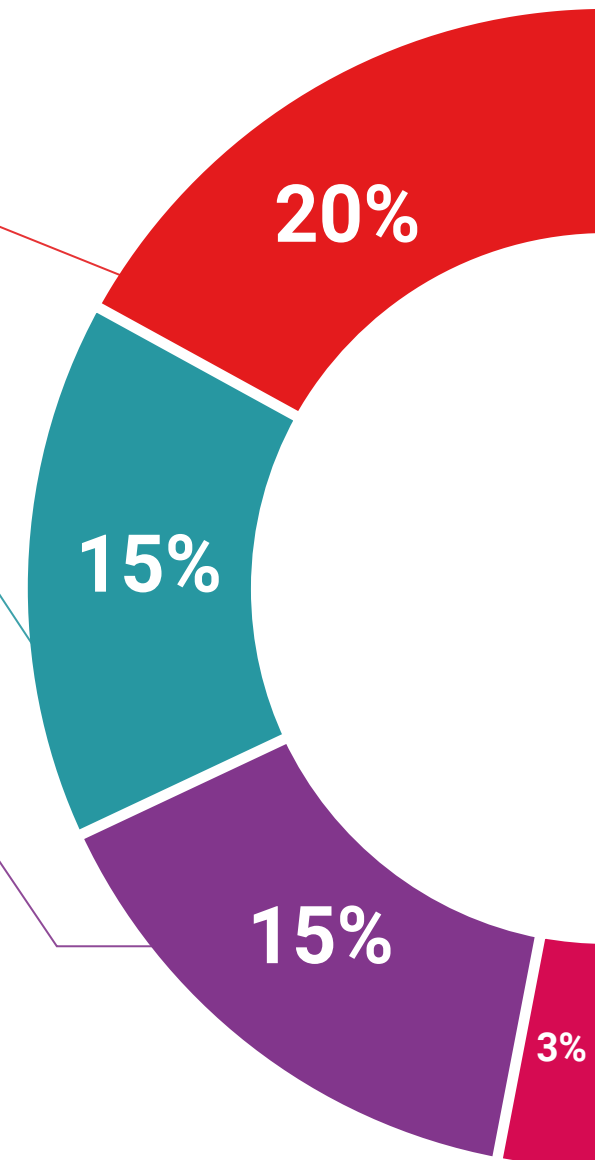
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

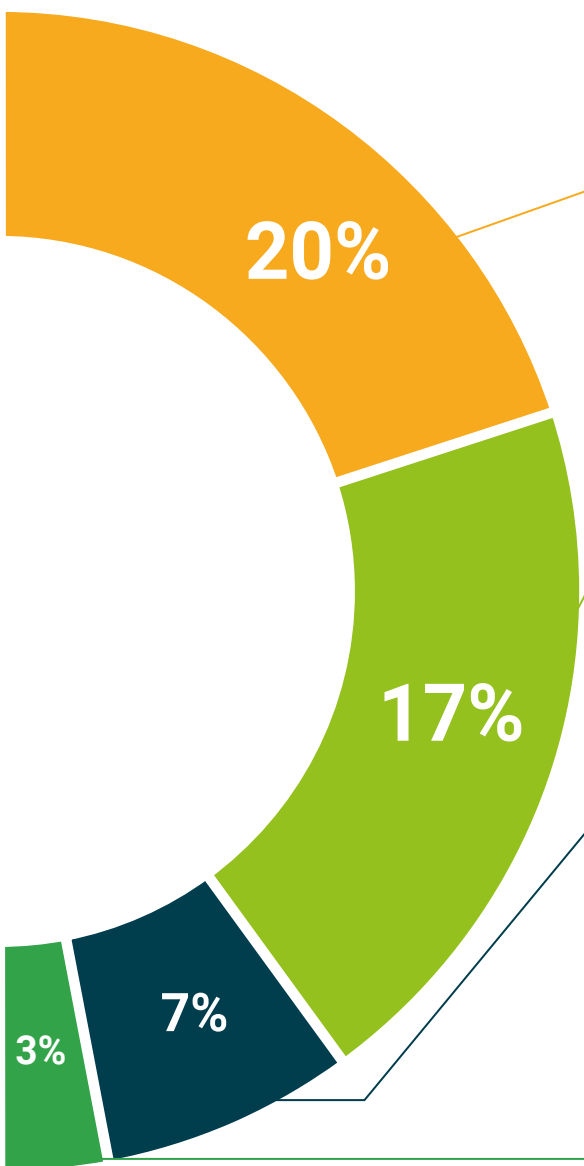
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

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



Testing & Retesting

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



Master class

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



Guide di consultazione veloce

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



06 Titolo

Il Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

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

Questo **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

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

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

Titolo: **Corso Universitario in Metodologia Pratica del Pilates**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Metodologia Pratica
del Pilates

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

Corso Universitario

Metodologia Pratica del Pilates



tech università
tecnologica