

Corso Universitario Personal Training per Medici

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica



Corso Universitario Personal Training per Medici

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/personal-training-medico

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

La riabilitazione degli sportivi professionisti che hanno subito un infortunio richiede sessioni di personal training, condotte da professionisti specializzati, adeguate alle condizioni fisiche e alle esigenze dei pazienti, con l'unico obiettivo di ottenere una rapida guarigione. Per questo motivo, TECH vuole specializzare i medici nella riabilitazione di questo tipo di pazienti in modo efficace.





“

Ti offriamo l'opportunità di sviluppare la tua specializzazione in campo medico imparando a sviluppare sessioni di allenamento personalizzato conformi alle lesioni sportive dei tuoi pazienti”

In questo Corso Universitario si stabiliscono le linee guida essenziali che il fisiatra deve conoscere, sia per la pianificazione che per la stesura di programmi di allenamento personalizzati, al fine di ottenere i migliori risultati possibili nei pazienti infortunati. In particolare, esistono diversi tipi di allenamento che si adattano alle esigenze di ciascun paziente, tenendo presente il tipo di lesione e i relativi benefici sulla convalescenza.

L'allenamento alla resistenza è quindi una parte fondamentale del personal training, in quanto offre numerosi benefici, tra cui l'aumento delle prestazioni fisiche, del controllo dei movimenti, della velocità di deambulazione, dell'indipendenza funzionale, delle capacità cognitive e dell'autostima, la prevenzione e il controllo del diabete di tipo II, la riduzione della pressione sanguigna e del colesterolo, il miglioramento dello sviluppo osseo, la riduzione del dolore lombare e dei disturbi legati all'artrite e alla fibromialgia, nonché l'inversione di fattori specifici di invecchiamento del tessuto muscolare.

Allenare la velocità prevede l'aumento della potenza muscolare attraverso la velocità che si sviluppa dalla partenza fino all'arresto; ciò consente un aumento dell'agilità e della velocità nel movimento e il miglioramento del gesto tecnico eseguito. Grazie ad esercizi come gare di velocità ed esercizi di agilità che comportano salti o balzi, si ottiene la memoria muscolare dei movimenti e degli esercizi eseguiti, che sono fondamentali per il recupero muscolare.

Il lavoro sul fitness cardiovascolare può ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiache, aumentando l'efficienza di cuore, polmoni e vasi sanguigni. L'allenamento di resistenza migliora la forza della contrazione cardiaca, l'elasticità dei vasi sanguigni e la capacità di trasportare O₂ nel sangue, migliorando la capacità fisica.

L'allenamento della forza è un tipo di esercizio che si concentra sull'uso della resistenza per rafforzare i muscoli scheletrici. L'allenamento dell'equilibrio migliora la capacità di controllare la posizione del corpo sia staticamente che dinamicamente. I benefici includono il miglioramento della consapevolezza del corpo, della coordinazione, della stabilità articolare, dei tempi di reazione e della salute. È fondamentale lavorare quotidianamente sulla flessibilità, attraverso lo stretching statico o dinamico, che consente un maggiore movimento delle articolazioni e un maggiore equilibrio statico e dinamico, riducendo il rischio di lesioni e la sensazione di dolore.

Questo **Corso Universitario in Personal Training per Medici** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti in Riabilitazione Sportiva
- I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- La sua speciale enfasi sulle metodologie innovative nel personal training
- Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Immergiti nello studio di questo Corso Universitario di alto livello e migliora le tue competenze nell'ambito della riabilitazione sportiva"

“

Questo Corso Universitario può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento, per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Personal Training per Medici, otterrai una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica”

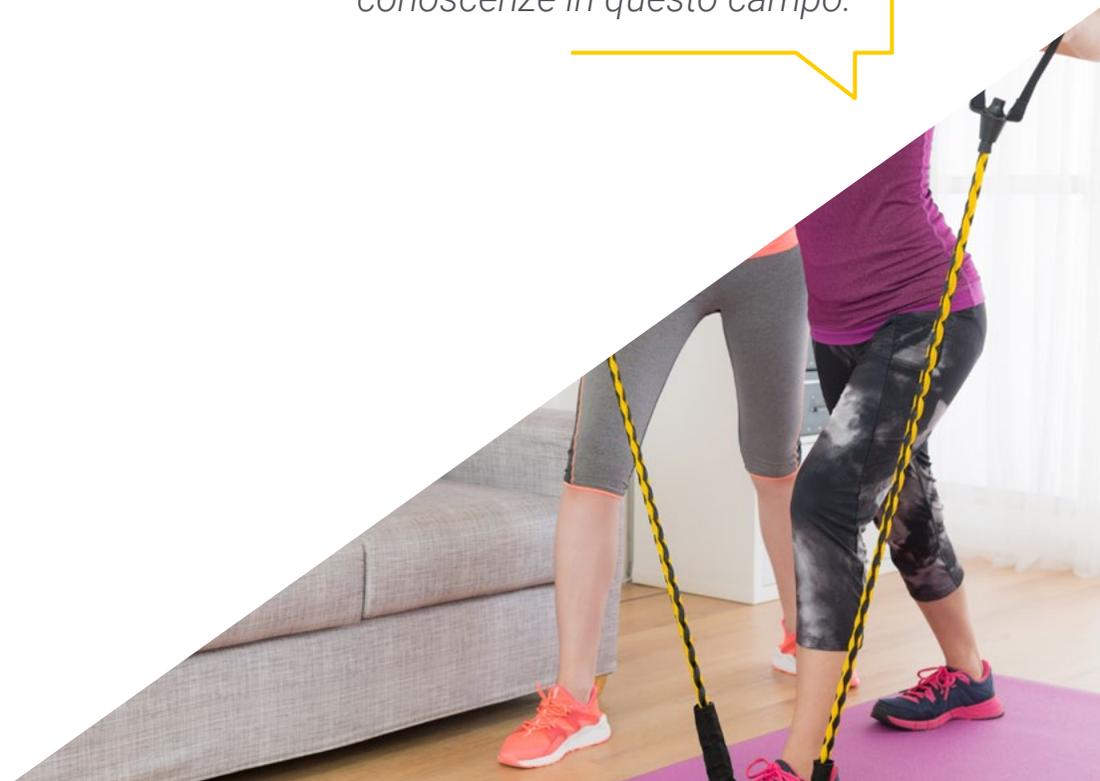
Il personale docente è composto da professionisti del settore della Riabilitazione Sportiva, che contribuiscono con la loro esperienza a questa specializzazione, così come da specialisti riconosciuti società scientifiche e università prestigiose.

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 realizzazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. A tale fine, il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creato da rinomati esperti in Personal Training per Medici che possiedono un'ampia esperienza didattica.

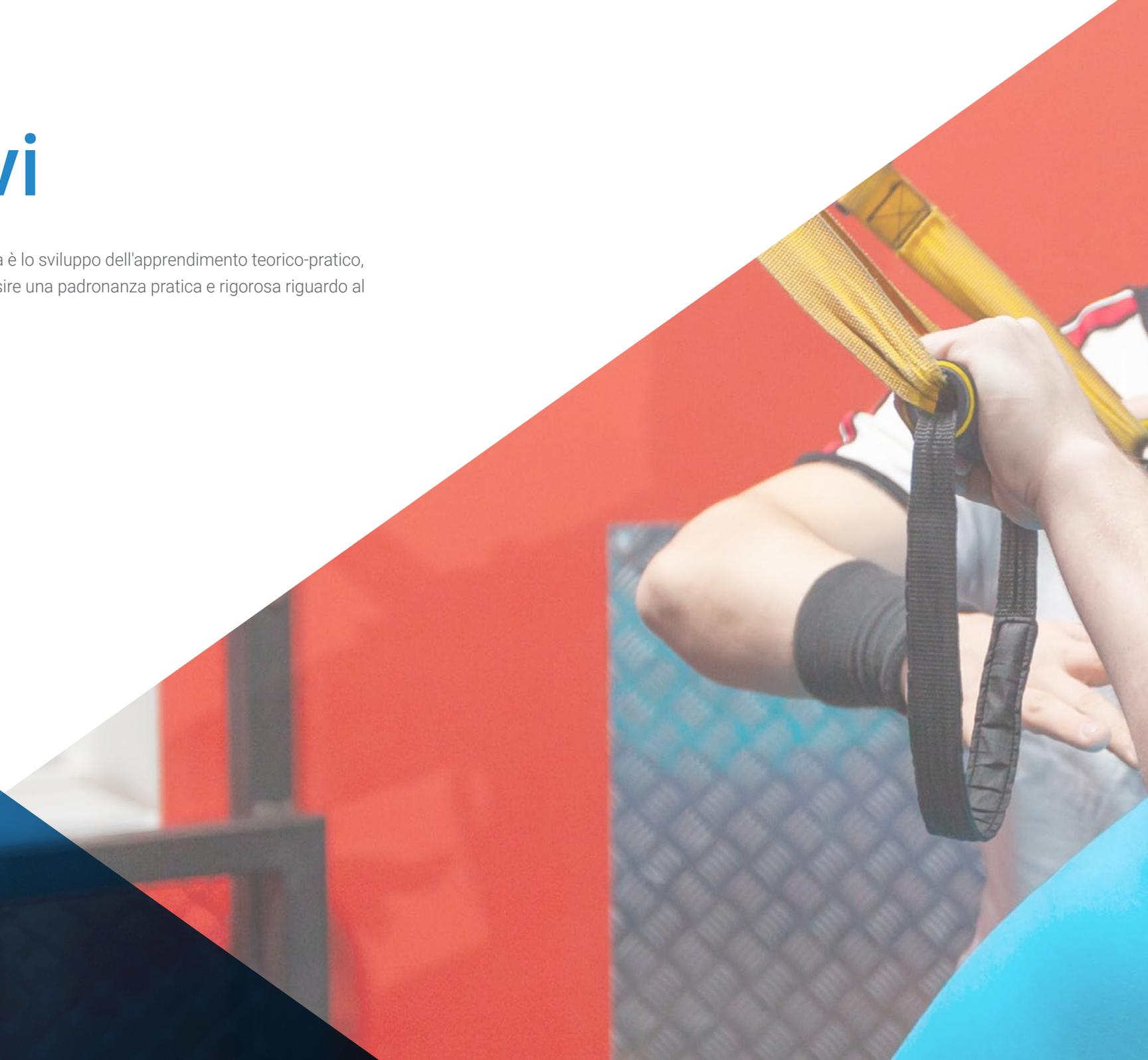
Il Corso Universitario permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi alle situazioni reali.

Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di conciliare studio e lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, in modo che il medico possa acquisire una padronanza pratica e rigorosa riguardo al personal training.





“

Il nostro obiettivo è quello di raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a raggiungere il successo professionale. Non esitare ed unisciti a noi”



Obiettivi generali

- Acquisire conoscenze specialistiche nella riabilitazione sportiva, nella prevenzione delle lesioni e nel recupero funzionale
- Valutare l'atleta dal punto di vista della condizione fisica, funzionale e biomeccanica per individuare gli aspetti che ostacolano il recupero o favoriscono le ricadute
- Programmare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero, sia un lavoro completo e individualizzato
- Acquisire una specializzazione nelle patologie dell'apparato locomotore con la maggiore incidenza sulla popolazione in generale
- Valutare e monitorare il processo evolutivo del recupero e/o della riabilitazione di un infortunio di un atleta o di un utente
- Acquisire competenze e abilità nella riabilitazione, nella prevenzione e nel recupero dalle lesioni sportive
- Differenziare le diverse parti e strutture del corpo umano da un punto di vista anatomico
- Migliorare la condizione fisica dell'atleta infortunato come parte dell'allenamento complessivo con l'obiettivo di ottenere un recupero migliore e più efficiente dopo l'infortunio





Obiettivi specifici

- Integrare i concetti di allenamento dell'equilibrio, cardiovascolare, della forza, della pliometria, della velocità, dell'agilità, ecc. come strumenti chiave per la prevenzione e riabilitazione delle lesioni
- Elaborare programmi di allenamento individualizzati in base alle caratteristiche del soggetto per ottenere risultati migliori

“

Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati e noi ti diamo le chiavi per collocarti nell'élite professionale”

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Riabilitazione Sportiva, è composto da professionisti di elevato prestigio con alle spalle numerosi anni di esperienza, che aiuteranno lo studente a dare uno slancio nel suo ambito professionale. Questo Corso Universitario è stato sviluppato avvalendosi degli ultimi aggiornamenti in materia che ti consentiranno di specializzarti ed aumentare le tue competenze in questo settore.





“

Impara dai migliori professionisti e diventa anche tu un professionista di successo”

Internationaler Gastdirektor

Il Dott. Charles Loftis è uno specialista rinomato che lavora come **terapista delle prestazioni sportive** per i **Portland Trail Blazers dell’NBA**. Il suo impatto sulla più importante lega di pallacanestro del mondo è stato significativo e ha portato una grande esperienza nella creazione di programmi di forza e condizionamento.

Prima di entrare a far parte dei Trail Blazers, è stato il capo allenatore di forza e condizionamento degli Iowa Wolves, implementando e supervisionando lo sviluppo di un programma completo per i giocatori. In realtà, la sua esperienza nel campo delle prestazioni sportive è iniziata con la fondazione di XCEL Performance and Fitness, di cui è stato fondatore e allenatore capo. Qui il Dott. Charles Loftis ha lavorato con un’ampia gamma di atleti per sviluppare programmi di forza e condizionamento, oltre a occuparsi della prevenzione e della **riabilitazione degli infortuni sportivi**.

La sua formazione accademica nel campo della chimica e della biologia gli fornisce una prospettiva unica sulla scienza che sta alla base delle prestazioni sportive e della terapia fisica. Per questo motivo, ha ottenuto le certificazioni CSCS e RSCC dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA), che riconoscono le sue conoscenze e competenze in questo campo. È inoltre certificato in PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e dry needling.

Nel complesso, il Dott. Charles Loftis è un membro fondamentale della comunità NBA, che si occupa direttamente della forza e delle prestazioni degli atleti di alto livello, nonché della prevenzione e della riabilitazione di vari infortuni sportivi.



Dr. Loftis, Charles

- Specialista in Performance Sportive per i Portland Trail Blazers - Oregon, USA
- Allenatore responsabile della forza e del condizionamento per gli Iowa Wolves
- Fondatore e allenatore principale di XCEL Performance and Fitness.
- Allenatore principale della squadra di basket maschile della Oklahoma Christian University
- Fisioterapista alla Mercy
- Dottorato in Terapia Fisica presso la Langston University
- Laurea in Chimica e Biologia presso la Langston University

“

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

Direttore Ospite Internazionale

Isaiah Covington è un allenatore di performance altamente qualificato con una vasta esperienza nel trattamento e nella cura di vari infortuni in atleti di alto livello. Infatti, la sua carriera professionale si è indirizzata verso l'**NBA**, una delle leghe sportive più importanti del mondo. È l'**allenatore dei Bolton Celtics**, una delle squadre più importanti della Eastern Conference e con la maggiore proiezione negli Stati Uniti.

Il suo lavoro in un campionato così impegnativo lo ha fatto specializzare nella massimizzazione del **potenziale fisico e mentale** dei giocatori. Fondamentale è stata la sua esperienza passata con altre squadre, come i Golden State Warriors e i Santa Cruz Warriors. Questo gli ha anche permesso di lavorare sugli infortuni sportivi, concentrandosi sulla **prevenzione e sulla riabilitazione degli infortuni** più comuni negli atleti di alto livello.

In ambito accademico, il suo interesse si è concentrato sul campo della kinesiologia, della scienza dell'esercizio e dello sport ad alte prestazioni. Questo lo ha portato ad avere un ruolo prolifico nell'**NBA**, lavorando quotidianamente con alcuni dei migliori giocatori di basket e staff di allenatori del mondo.



Dott. Covington, Isaiah

- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Golden State Warriors
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Santa Cruz Warriors
- Allenatore di prestazioni presso Pacers Sports & Entertainment
- Laurea in Kinesiology e Scienze dell'Esercizio presso l'Università del Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiology e Scienze dell'Esercizio presso la Long Island University
- Master in Sport ad alte prestazioni presso l'Università Cattolica Australiana
- Allenatore delle prestazioni dei Boston Celtics - Massachusetts, USA

“

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

Indirizzo



Dott. González Matarín, Pedro José

- ◆ Dottore in Scienze della Salute
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Master in Recupero Funzionale in Attività Fisica e Sport
- ◆ Master in Medicina Rigenerativa
- ◆ Master in Attività Fisica e Salute
- ◆ Master in Dietetica e Dietoterapia
- ◆ Laurea Specialistica in Obesità
- ◆ Laurea Specialistica in Nutrizione e Dietetica
- ◆ Laurea Specialistica in Medicina Genomica, Farmacogenetica e Nutrigenetica
- ◆ Professore e dottore presso Università Privata DEVA
- ◆ PDI collaboratore di UNIR, VIU, UOC e TECH



04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata elaborata da un team di professionisti che conoscono le implicazioni del programma nella pratica quotidiana, sono consapevoli dell'importanza di una specializzazione di qualità nel campo della riabilitazione sportiva attraverso un insegnamento di qualità, con l'utilizzo delle più nuove tecnologie educative.



“

Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo offrirvi la migliore specializzazione possibile”

Modulo 1. Personal Training

- 1.1. Personal Training
- 1.2. Allenamento della flessibilità
- 1.3. Allenamento della resistenza e cardiorespiratorio
- 1.4. Allenamento del core
 - 1.4.1. Muscolatura del core
 - 1.4.2. Allenamento dei sistemi di stabilizzazione
 - 1.4.3. Scienza e allenamento del core
 - 1.4.4. Linee guida per l'allenamento del core
 - 1.4.5. Progettazione di programmi di allenamento del core
- 1.5. Allenamento dell'equilibrio
- 1.6. Allenamento pliometrico
 - 1.6.1. Principi dell'allenamento pliometrico
 - 1.6.2. Progettazione di un programma di allenamento pliometrico
- 1.7. Allenamento della velocità e dell'agilità
- 1.8. Allenamento di forza
- 1.9. Progettazione di programmi integrati per prestazioni ottimali
- 1.10. Modalità di esercizio





“

Un'esperienza unica, cruciale e decisiva per potenziare la tua crescita professionale"

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 Gérvas, 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:



Materiale 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.

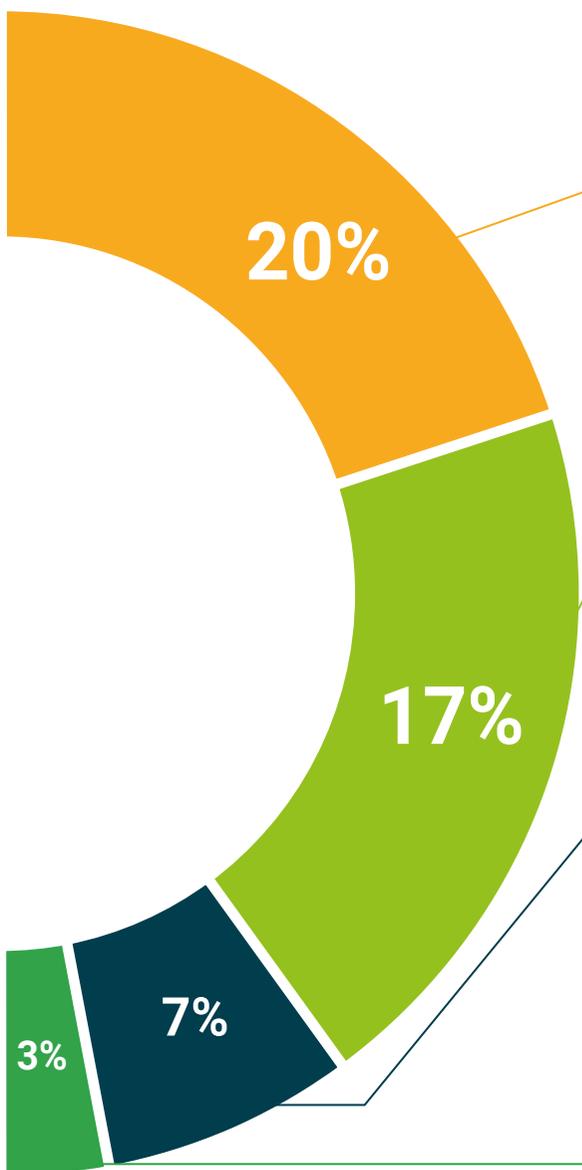
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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 Personal Training per Medici ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a 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 Personal Training per Medici** 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 Personal Training per Medici**

N° Ore Ufficiali: **150 O.**

Approvato dalla NBA



*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
Personal Training
per Medici

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario Personal Training per Medici

Approvato dalla NBA



tech università
tecnologica

