

# Master Privato

## Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive

Approvato dall'NBA





## Master Privato

### Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/master/master-riabilitazione-recupero-lesioni-sportive](http://www.techitute.com/it/medicina/master/master-riabilitazione-recupero-lesioni-sportive)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 24*

06

Metodologia

---

*pag. 30*

07

Titolo

---

*pag. 38*

# 01

# Presentazione

Durante la pratica quotidiana, gli sportivi d'élite possono incorrere in diverse lesioni che richiedono l'intervento di medici riabilitatori, in grado di garantire il loro recupero sportivo. Per questo motivo, la specializzazione di questi medici nelle principali lesioni che possono colpire i professionisti durante la loro pratica sportiva è fondamentale per ottenere una conoscenza approfondita che consenta un recupero adeguato.







“

*Scopri i principali strumenti per la Riabilitazione e il Recupero Sportivo e applicali ai tuoi pazienti per ottenere recuperi efficaci che permettano loro di continuare a praticare l'attività sportiva”*

La Medicina Riabilitativa in ambito sportivo è essenziale per il recupero degli sportivi d'élite e di coloro che sono coinvolti in attività sportive di alto livello e che subiscono qualche tipo di lesione. Pertanto, la specializzazione sulle lesioni più comuni, tenendo conto della parte del corpo in cui si verificano, è essenziale per tutti i medici che lavorano professionalmente in questo campo. Partendo da questa premessa, TECH ha progettato questo Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive con l'obiettivo di preparare tutti coloro che desiderano accrescere le proprie conoscenze sul lavoro di riabilitazione con gli atleti, un programma creato da esperti del settore e con anni di esperienza.

Questa preparazione è unica nel suo genere tra quelle esistenti in questo ambito, in quanto è la prima a integrare riabilitazione, riadattamento, recupero e prevenzione, sia per le lesioni sportive che a livello funzionale. Tutto questo in un unico programma di altissima qualità e creato da professionisti di riferimento in questo campo.

Allo stesso modo, questo programma educativo presenta una serie di qualità che daranno ai futuri studenti un vantaggio in termini di conoscenza. Gli studenti impareranno così a conoscere gli aspetti nutrizionali, come l'importanza dell'assunzione di sostanze fitochimiche e di alimenti che ne sono ricchi per il miglioramento del loro stato di salute, nonché per il recupero biologico e, soprattutto, l'importanza dell'acqua e dell'idratazione come parte fondamentale dell'intero processo di recupero.

D'altra parte, l'introduzione del pilates con le sue diverse varianti, sia in ambito riabilitativo che di recupero, rappresenta una novità e quanto riguarda la preparazione di esperti. Durante lo sviluppo del programma è inoltre importante la specializzazione in *coaching* e strategie aziendali, in modo da garantire il successo del lavoro professionale.

TECH ha creato contenuti di altissima qualità didattica ed educativa che mirano a rendere gli studenti dei professionisti di successo, grazie ai più alti standard di qualità d'insegnamento a livello internazionale. Pertanto, questo Master Privato possiede un contenuto dettagliato che aiuterà gli studenti a raggiungere l'élite della Medicina Riabilitativa a livello sportivo.

Questo **Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del corso sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti in Riabilitazione Sportiva
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative in Riabilitazione Sportiva
- ◆ 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



*Approfondisci lo studio di questo Master Privato di alto livello e migliora le tue capacità di medico della riabilitazione”*

“

*Questo Master Privato 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 come medico della riabilitazione, otterrai una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore medico, che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa preparazione, così come specialisti riconosciuti appartenenti a società importanti 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 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. A tale fine, potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportiva, che possiedono un'ampia esperienza didattica.

*Il Master Privato permette di esercitarsi con situazioni simulate che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi facendo fronte a situazioni reali.*

*Questo Master Privato 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il 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 raggiungere una padronanza pratica e rigorosa della riabilitazione sportiva.





“

*Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a ottenere il successo professionale. Non esitare e 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
- ◆ Progettare 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
- ◆ Essere in grado di pianificare programmi di prevenzione, recupero e riabilitazione funzionale
- ◆ Approfondire le caratteristiche dei diversi tipi di lesioni più frequentemente subite dagli sportivi al giorno d'oggi
- ◆ Valutare i bisogni nutrizionali del soggetto e fare raccomandazioni nutrizionali e supplementi nutrizionali per sostenere il processo di recupero
- ◆ 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, prevenzione e recupero, aumentando le possibilità professionali come personal trainer
- ◆ 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
- ◆ Utilizzare tecniche di *coaching* che permettono di trattare aspetti psicologici generali dell'atleta o del soggetto infortunato, che favoriscono un approccio efficace dal lavoro del personal training
- ◆ Comprendere il marketing come strumento chiave per un personal training di successo nel campo della riabilitazione, della prevenzione e del recupero funzionale





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Personal Training

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

### Modulo 2. Lavoro preventivo per la pratica sportiva

- ◆ Identificare i fattori di rischio coinvolti nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ◆ Utilizzare diversi tipi di materiali per la pianificazione di diversi tipi di esercizi in un programma di personal training
- ◆ Imparare esercizi del metodo pilates con diversi tipi di macchine, attività fondamentali nel lavoro preventivo
- ◆ Vedere lo *stretching* e la rieducazione posturale come metodi essenziali per la prevenzione delle lesioni e delle alterazioni del sistema locomotore

### Modulo 3. Struttura dell'apparato locomotore

- ◆ Trattare i diversi concetti anatomici: assi, piani e posizione anatomica
- ◆ Differenziare i diversi elementi che compongono l'apparato locomotore
- ◆ Vedere i processi di funzionamento dell'apparato locomotore attivo e passivo integrato



#### Modulo 4. Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica

- ◆ Usare la biomeccanica del movimento come strumento chiave nel processo di prevenzione e riabilitazione
- ◆ Chiarire l'importanza della valutazione nutrizionale, biochimica, genetica e della qualità della vita dal periodo iniziale alla fine del processo
- ◆ Valutare i diversi parametri relativi alla forma fisica: forza, velocità, flessibilità, resistenza
- ◆ Rilevare le anomalie che ostacolano o impediscono un corretto processo di recupero/riabilitazione

#### Modulo 5. Lesioni frequenti negli atleti

- ◆ Determinare l'eziologia delle lesioni più frequenti che si verificano nella pratica sportiva
- ◆ Identificare le cause dei principali infortuni nello sport
- ◆ Distinguere i diversi tipi di lesioni: lesioni tendinee, muscolari, ossee, dei legamenti e articolari

#### Modulo 6. Esercizio per la riabilitazione delle lesioni sportive

- ◆ Stabilire l'esercizio e l'attività fisica come strategia per il miglioramento della salute
- ◆ Classificare i diversi tipi di esercizi in base alla pianificazione del personal training da realizzare
- ◆ Differenziare i diversi tipi di esercizi fisici specifici in base ai muscoli o gruppi muscolari da riqualificare
- ◆ Gestire le diverse tecniche applicate al trattamento delle lesioni prodotte nella pratica sportiva
- ◆ Utilizzare la rieducazione propriocettiva in tutti i processi di riabilitazione e recupero, così come per una minore prevalenza di recidiva delle lesioni
- ◆ Pianificare e progettare programmi e protocolli specifici con effetti preventivi
- ◆ Gestire i diversi tipi di sport e le pratiche sportive essenziali come coadiuvanti durante il processo di riabilitazione funzionale e di recupero





### Modulo 7. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- ◆ Analizzare la gravità delle patologie ai legamenti e la loro valutazione per una migliore e più efficace riabilitazione
- ◆ Concentrarsi sull'analisi delle patologie articolari a causa della loro alta incidenza nello sport
- ◆ Esaminare le patologie più comuni che si verificano comunemente nella colonna vertebrale
- ◆ Valutare il dolore come un elemento da prendere in considerazione nella diagnosi di una lesione più o meno grave

### Modulo 8. Esercizio per il recupero funzionale

- ◆ Analizzare le diverse possibilità offerte dall'allenamento funzionale e dalla riabilitazione avanzata
- ◆ Applicare il metodo pilates come sistema integrale per la riabilitazione dell'apparato locomotore nel recupero funzionale
- ◆ Pianificare esercizi e programmi pilates specifici per le diverse aree del sistema muscolo-scheletrico con e senza attrezzature

### Modulo 9. Nutrizione per la riabilitazione funzionale e il recupero

- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ◆ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ◆ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ◆ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

### Modulo 10. Coaching e business del personal trainer

- ◆ Acquisire e comprendere le diverse abitudini e stili di vita sani, così come le loro possibilità di attuazione
- ◆ Applicare strategie motivazionali per ottenere risultati migliori nel processo di riabilitazione sportiva e recupero funzionale
- ◆ Pianificare e progettare spazi che favoriscano un migliore sviluppo del lavoro specifico di personal training da svolgere
- ◆ Comprendere il processo di coaching personale in cui la relazione con il cliente e il *feedback* fornito sono fondamentali per il processo



*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti esperti e noi ti forniamo gli elementi chiave per collocarti all'interno dell'élite professionale"*

03

# Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.



**TRAINER**



“

*Questo programma ti permetterà  
di acquisire le competenze necessarie per  
essere più brillante nel tuo lavoro quotidiano”*



## Competenza generale

---

- ♦ Pianificare e attuare i programmi di riabilitazione finalizzati alla riabilitazione sportiva e al recupero funzionale di atleti infortunati

“

*Potenzia le tue competenze grazie alla nostra specializzazione di alta qualità e dai un impulso alla tua carriera”*







## Competenze specifiche

---

- ◆ Conoscere le particolarità del personal training adattato ad ogni persona e progettare programmi individualizzati e specifici in base alle esigenze degli atleti
- ◆ Pianificare esercizi specifici per ogni sessione di allenamento, utilizzando macchine per l'allenamento funzionale o tecniche di pilates
- ◆ Conoscere in maniera approfondita il sistema locomotore
- ◆ Avere una conoscenza approfondita della biomeccanica del movimento e applicarla al processo di riabilitazione
- ◆ Conoscere e identificare le principali lesioni sportive
- ◆ Progettare e realizzare personal training
- ◆ Identificare le principali patologie articolari e ai legamenti
- ◆ Pianificare esercizi di riabilitazione con il metodo pilates per la riabilitazione del sistema locomotore
- ◆ Sviluppare diete nutrizionali adattate ai bisogni di ogni atleta tenendo conto del tipo di lesione
- ◆ Applicare le tecniche di *coaching* al personal training e applicare la motivazione per ottenere migliori risultati nel recupero dell'atleta

04

# Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Personal Training, possiede ampio prestigio; si tratta di professionisti con anni di esperienza didattica e con l'obiettivo di aiutare gli studenti a dare una svolta alla loro professione. A tal fine, questo Master Privato è stato progettato con recenti aggiornamenti in materia che permetteranno di specializzarsi e aumentare le competenze in questo settore.



“

*Impara dai migliori specialisti 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

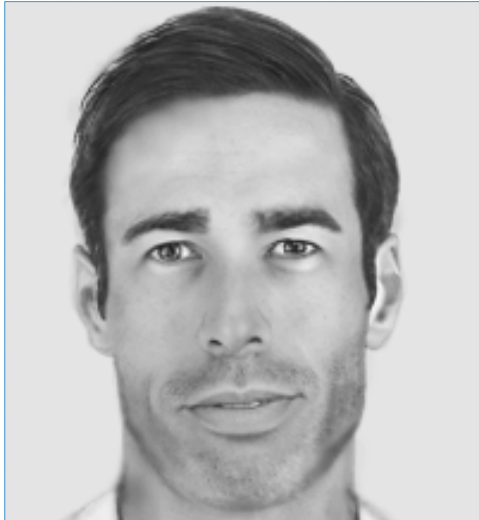
---

- 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”*

## Direzione



### Dott. González Matarín, Pedro José

- Dottorato 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
- Docente presso l'Università Privata DEVA
- Docente e ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH





05

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti coscienti delle implicazioni del programma nella pratica quotidiana, consapevoli della rilevanza della preparazione attuale nell'ambito del personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative







“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Il nostro obiettivo è mettere a tua disposizione la migliore specializzazione”*

## 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

## Modulo 2. Lavoro preventivo per la pratica sportiva

- 2.1. Fattori di rischio nello sport
- 2.2. Lavoro con esercizi in *Mat*
- 2.3. *Reformer* e *Cadillac*
- 2.4. Sedia *Wunda*
- 2.5. *Stretching* totale attivo e rieducazione posturale totale
- 2.6. *Fitball*
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* e *Kettlebells*
- 2.10. *Thera Band*
  - 2.10.1. Vantaggi e proprietà
  - 2.10.2. Esercizi individuali
  - 2.10.3. Esercizi in coppia
  - 2.10.4. Programmi di allenamento

## Modulo 3. Struttura dell'apparato locomotore

- 3.1. Posizione anatomica, assi e piani
- 3.2. Ossa
- 3.3. Articolazioni
  - 3.3.1. Eziologia
  - 3.3.2. Sinartrosi
  - 3.3.3. Anfiartrosi
  - 3.3.4. Diartrosi
- 3.4. Cartilagine
- 3.5. Tendini e legamenti
- 3.6. Muscolo-scheletrico
- 3.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
- 3.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
- 3.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
- 3.10. Contrazione muscolare
  - 3.10.1. Funzionamento della contrazione muscolare
  - 3.10.2. Tipi di contrazione muscolare
  - 3.10.3. Bioenergetica muscolare

## Modulo 4. Valutazione *fitness*, funzionale e biomeccanica

- 4.1. Anatomia e chinesologia
- 4.2. Scienza del movimento umano
- 4.3. Biomeccanica applicata
- 4.4. La consultazione iniziale del cliente
- 4.5. Valutazione del movimento di funzionamento
  - 4.5.1. Rilevamento, test e valutazione del movimento
  - 4.5.2. *Functional Movement Screen* (FMS)
  - 4.5.3. Valutazione selettiva del movimento di funzionamento
  - 4.5.4. Test specifici di prestazioni funzionali
- 4.6. Valutazione nutrizionale, energetica, biochimica e di qualità di vita



- 4.7. Biomeccanica
  - 4.7.1. Fondamenti biomeccanici
  - 4.7.2. Biomeccanica del movimento umano
  - 4.7.3. Controllo muscolare del movimento
  - 4.7.4. Biomeccanica dell'esercizio della resistenza
- 4.8. Valutazione della forma fisica
- 4.9. Rilevamento e stratificazione del rischio

## Modulo 5. Lesioni frequenti negli atleti

- 5.1. Lesione sportiva della spalla
  - 5.1.1. Aspetti rilevanti della spalla
  - 5.1.2. Lesioni e disturbi legati all'instabilità acuta e cronica della spalla
  - 5.1.3. Lesioni della clavicola
  - 5.1.4. Lesioni nervose nella regione della spalla
  - 5.1.5. Lesioni del plesso brachiale
- 5.2. Lesioni della parte superiore del braccio
- 5.3. Lesione sportive del gomito
- 5.4. Lesioni sportive dell'avambraccio, del polso e della mano
- 5.5. Lesioni sportive della testa e del viso
- 5.6. Lesioni sportive della gola, del petto e dell'addome
- 5.7. Lesioni sportive della schiena e della colonna vertebrale
  - 5.7.1. Aspetti rilevanti della schiena e della colonna vertebrale
  - 5.7.2. Diagnosi del dolore alla schiena
  - 5.7.3. Lesione del collo e della zona cervicale
  - 5.7.4. Lesioni della zona toracica e lombare
- 5.8. Lesione sportive dell'articolazione dell'anca, del bacino e della zona inguinale
- 5.9. Lesioni sportive della coscia, del ginocchio e delle gambe
- 5.10. Lesioni sportive della caviglia e del piede

## Modulo 6. Esercizio per la riabilitazione delle lesioni sportive

- 6.1. Attività ed esercizio fisico per migliorare la salute
- 6.2. Classificazione e criteri di selezione degli esercizi e dei movimenti
- 6.3. Principi di allenamento sportivo
  - 6.3.1. Principi biologici
    - 6.3.1.1. Unità funzionale
    - 6.3.1.2. Multilateralità
    - 6.3.1.3. Specificità
    - 6.3.1.4. Sovraccarico
    - 6.3.1.5. Supercompensazione
    - 6.3.1.6. Individualizzazione
    - 6.3.1.7. Continuità
    - 6.3.1.8. Progressione
  - 6.3.2. Principi pedagogici
    - 6.3.2.1. Trasferimento
    - 6.3.2.2. Efficacia
    - 6.3.2.3. Stimolazione volontaria
    - 6.3.2.4. Accessibilità
    - 6.3.2.5. Periodizzazione
- 6.4. Tecniche applicate al trattamento delle lesioni sportive
- 6.5. Protocolli specifici d'azione
- 6.6. Fasi del processo di recupero organico e funzionale
- 6.7. Progettazione di esercizi preventivi
- 6.8. Esercizi fisici specifici per gruppi muscolari
- 6.9. Rieducazione propriocettiva
  - 6.9.1. Basi dell'allenamento propriocettivo e cinestesico
  - 6.9.2. Conseguenze propriocettive delle lesioni
  - 6.9.3. Sviluppo della propriocezione sportiva
  - 6.9.4. Materiali per il lavoro di propriocezione
  - 6.9.5. Fasi della rieducazione propriocettiva
- 6.10. Pratica sportiva e attività durante il processo di recupero

## Modulo 7. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- 7.1. Dolore cervicale, dorsalgia e lombalgia
- 7.2. Scoliosi
- 7.3. Ernia del disco
- 7.4. Tendinite alla spalla
- 7.5. Epicondilite
  - 7.5.1. Epidemiologia
  - 7.5.2. Anatomia patologica
  - 7.5.3. Clinica
  - 7.5.4. Diagnosi
  - 7.5.5. Trattamento
- 7.6. Osteoartrite all'anca
- 7.7. Gonartrosi
- 7.8. Fascite plantare
  - 7.8.1. Concettualizzazione
  - 7.8.2. Fattori di rischio
  - 7.8.3. Sintomatologia
  - 7.8.4. Trattamenti
- 7.9. *Hallux Valgus* e piede piatto
- 7.10. Distorsione della caviglia

## Modulo 8. Esercizio per il recupero funzionale

- 8.1. Allenamento funzionale e riabilitazione avanzata
  - 8.1.1. Funzione e riabilitazione funzionale
  - 8.1.2. Propriocezione, recettori e controllo neuromuscolare
  - 8.1.3. Sistema nervoso centrale: integrazione del controllo motorio
  - 8.1.4. Principi di prescrizione dell'esercizio terapeutico
  - 8.1.5. Ripristinare la propriocezione e il controllo neuromuscolare
  - 8.1.6. Il modello di riabilitazione a 3 fasi



- 8.2. La scienza del pilates per la riabilitazione
- 8.3. Principi del pilates
- 8.4. Integrazione del pilates in riabilitazione
- 8.5. Metodologia e attrezzature necessarie per una pratica efficace
- 8.6. La colonna vertebrale cervicale e toracica
- 8.7. La colonna vertebrale lombare
- 8.8. La spalla e l'anca
- 8.9. Il ginocchio
- 8.10. Il piede e la caviglia

### Modulo 9. Nutrizione per la riabilitazione funzionale e il recupero

- 9.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero delle lesioni
- 9.2. Carboidrati
- 9.3. Proteine
- 9.4. Grassi
  - 9.4.1. Saturi
  - 9.4.2. Insaturi
    - 9.4.2.1. Monoinsaturi
    - 9.4.2.2. Polinsaturi
- 9.5. Vitamine
  - 9.5.1. Idrosolubili
  - 9.5.2. Liposolubili
- 9.6. Minerali
  - 9.6.1. Macrominerali
  - 9.6.2. Microminerali
- 9.7. Fibra
- 9.8. Acqua
- 9.9. Fitochimica
  - 9.9.1. Fenoli
  - 9.9.2. Tioli
  - 9.9.3. Terpeni
- 9.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

### Modulo 10. Coaching e *business* del personal trainer

- 10.1. L'inizio del personal trainer
- 10.2. Coaching per il personal trainer
- 10.3. Il personal trainer come promotore dell'esercizio fisico e dei suoi effetti sulla salute e sulla prestazione
  - 10.3.1. Fondamenti di base dell'esercizio fisico
  - 10.3.2. Risposte acute all'esercizio
  - 10.3.3. Effetti dell'esercizio sulla prestazione
    - 10.3.3.1. Resistenza
    - 10.3.3.2. Forza e potenza
    - 10.3.3.3. Equilibrio
  - 10.3.4. Effetti dell'esercizio sulla salute
    - 10.3.4.1. Salute fisica
    - 10.3.4.2. Salute mentale
- 10.4. Necessità di un cambiamento comportamentale
- 10.5. Il personal trainer e la relazione con il cliente
- 10.6. Strumenti motivazionali
  - 10.6.1. Valutazione positiva
  - 10.6.2. Colloquio motivazionale
  - 10.6.3. Creazione di esperienze positive
- 10.7. Psicologia per il personal trainer
- 10.8. Carriera del personal trainer
- 10.9. Progettazione e manutenzione di impianti e materiali

06

# 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*.





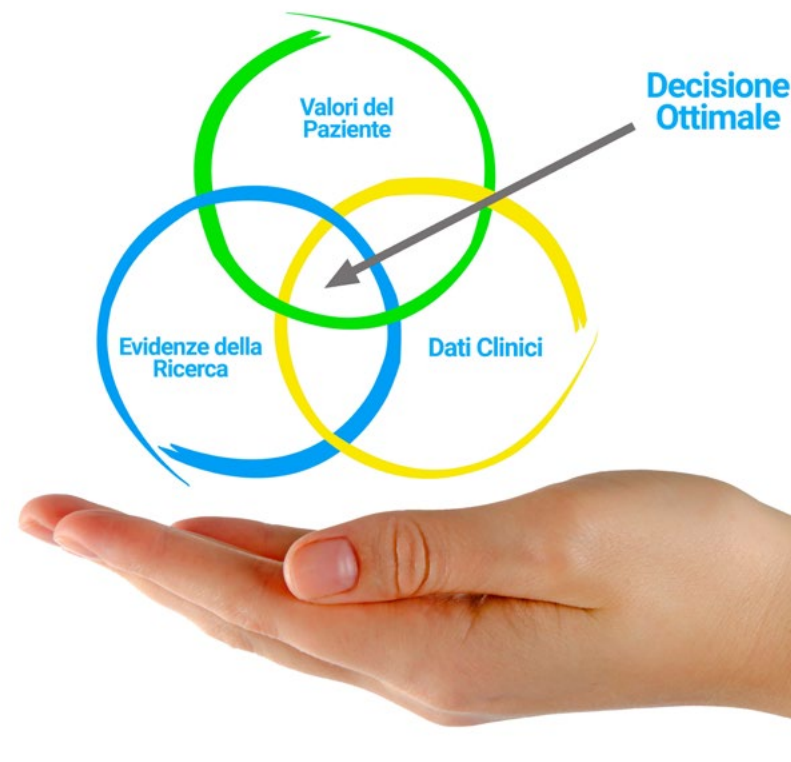
“

*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.





# 07 Titolo

Il Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

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

Questo **Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

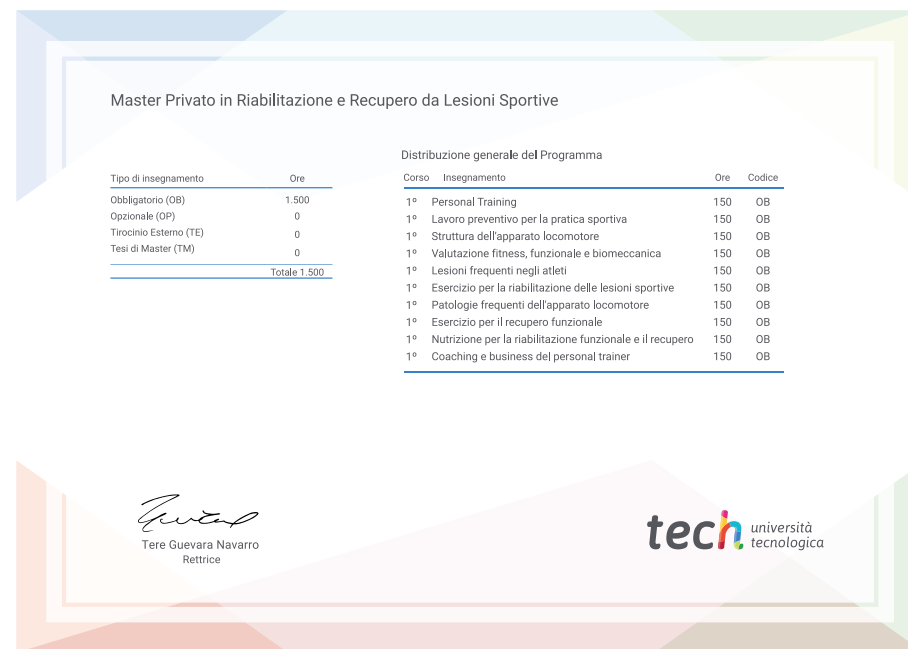
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive**

N. Ore Ufficiali: **1.500**

**Approvato dall'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 inn  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

## Master Privato

Riabilitazione e Recupero  
da Lesioni Sportive

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive

Approvato dall'NBA

