

# Esperto Universitario

## Personal Training, Coaching e Business per Medici

Approvato dall'NBA





## **Esperto Universitario** Personal Training, Coaching e Business per Medici

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/specializzazione/specializzazione-personal-training-coaching-business-medici](http://www.techitute.com/it/medicina/specializzazione/specializzazione-personal-training-coaching-business-medici)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Il lavoro dei medici che si dedicano alla riabilitazione sportiva è di grande valore al giorno d'oggi, a causa dell'aumento del numero di persone che hanno introdotto lo sport nella loro vita quotidiana, aumentando così il numero di infortuni. Di conseguenza, le conoscenze di questi professionisti del personal training adattate alle esigenze di recupero di ciascun paziente devono essere ben consolidate, così come le tecniche motivazionali che consentono un recupero più rapido. Proponendo questo programma, TECH vuole specializzare gli studenti in personal training, *coaching* e *business* per dare un impulso alle loro carriere e raggiungere il successo professionale.



“

*La specializzazione in Coaching e Metodologie di Business consentirà ai medici che esercitano un'attività in proprio di differenziarsi dalla concorrenza e di raggiungere il successo professionale"*

In TECH ci siamo posti l'obiettivo di creare un'istruzione di alta qualità e con contenuti educativi che trasformino i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità didattica a livello internazionale. Per questo motivo, presentiamo questo Esperto Universitario in Personal Training, Coaching e Business per Medici, che fornisce un contenuto ricco e ti aiuterà a raggiungere l'élite della riabilitazione sportiva.

Il lavoro di prevenzione è essenziale nello sport a causa del rischio di infortuni dovuto al volume di lavoro, all'alta intensità e ai gesti tecnici sportivi innaturali. Questo Esperto Universitario utilizza un approccio sfaccettato, dando la possibilità di lavorare impiegando diversi materiali e tecniche che permetteranno al medico di prendere scelte più accurate per quanto riguarda gli esercizi da svolgere, ottenendo migliori risultati.

Bisogna tenere in considerazione che il medico responsabile della riabilitazione sportiva prescrive gli esercizi da svolgere, per cui la gestione integrale del processo è fondamentale, dato che da essa dipende il successo nel raggiungimento del risultato atteso. Si tratta quindi di una specializzazione che presenta tematiche molto variegata, legate sia al *coaching* sia alla professione e all'attività rivolta alla realizzazione di allenamenti personalizzati per il recupero degli infortuni. Pertanto, durante il programma, lo studente apprenderà le tecniche motivazionali più appropriate per i suoi pazienti, nonché le attrezzature chiave che dovrebbe avere nella sua struttura per rendere la sua attività un successo.

Trattandosi di un Esperto Universitario online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando il suo lavoro o la sua vita personale con quella accademica.

Questo **Esperto Universitario in Personal Training, Coaching e Business 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 Personal Training
- ◆ 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
- ◆ Particolare 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 Esperto Universitario di alto livello e migliora le tue competenze in riabilitazione sportiva”*

“

*Questo Esperto Universitario è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento, per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze in Riabilitazione Sportiva, otterrai una qualifica di corso universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma è composto da rinomati professionisti e riconosciuti specialisti in Personal Training, Coaching e Business per Medici appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 tal fine, il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creato da rinomati esperti in Personal Training, Coaching e Business per Medici che possiedono un'ampia esperienza didattica.

*Questo Esperto Universitario permette di fare pratica in ambienti simulati che forniscono un apprendimento coinvolgente, programmato per una specializzazione rivolta a situazioni reali.*

*Questo Esperto Universitario 100% online ti permetterà di conciliare i tuoi studi con il tuo lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo ambito.*



# 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 dubitare 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
- ◆ 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 del lavoro complessivo, con l'obiettivo di ottenere un recupero migliore e più efficiente dopo l'infortunio
- ◆ Utilizzare tecniche di *coaching* che permettano di trattare aspetti psicologici generali dell'atleta o del soggetto infortunato e che favoriscano un approccio efficace dal lavoro di personal training
- ◆ Comprendere il marketing come strumento chiave per un personal training di successo nel campo della riabilitazione, della prevenzione e del recupero funzionale



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



## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Personal Training

- ◆ 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

### 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 allenamento personalizzato
- ◆ Imparare esercizi di pilates con diversi tipi di macchine progettate per essere di primaria importanza nel lavoro preventivo
- ◆ Vedere lo *stretching* e la rieducazione posturale come metodi essenziali per la prevenzione di lesioni e alterazioni del sistema locomotore

### Modulo 3. 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 personal training in cui la relazione con il cliente e il *feedback* fornito sono fondamentali per il decorso



# 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 Esperto Universitario è stato sviluppato con gli 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”*

## Direzione



### 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 progettata 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 del personal training attraverso un insegnamento di qualità e con l'utilizzo delle più recenti tecnologie educative.







“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior formazione”*

## 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* globale attivo e rieducazione posturale totale
- 2.6. *Fitball*
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Palla Medica* e Kettlebell
- 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. Coaching e business del personal trainer**

- 3.1. L'inizio del personal trainer
- 3.2. Coaching per il personal trainer
- 3.3. Il personal trainer come promotore dell'esercizio fisico e dei suoi effetti sulla salute e sul rendimento
  - 3.3.1. Fondamenti di base dell'esercizio fisico
  - 3.3.2. Risposte acute all'esercizio
  - 3.3.3. Effetti dell'esercizio sulla prestazione
    - 3.3.3.1. Resistenza
    - 3.3.3.2. Forza e potenza
    - 3.3.3.3. Equilibrio
  - 3.3.4. Effetti dell'esercizio sulla salute
    - 3.3.4.1. Salute fisica
    - 3.3.4.2. Salute mentale
- 3.4. Necessità di un cambiamento comportamentale
- 3.5. Il personal trainer e la relazione con il cliente
- 3.6. Strumenti motivazionali
  - 3.6.1. Valutazione positiva
  - 3.6.2. Colloquio motivazionale
  - 3.6.3. Creazione di esperienze positive
- 3.7. Psicologia per il personal trainer
- 3.8. Carriera del personal trainer
- 3.9. Progettazione e manutenzione di impianti e materiali
- 3.10. Aspetti legali dell'personal training



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***.



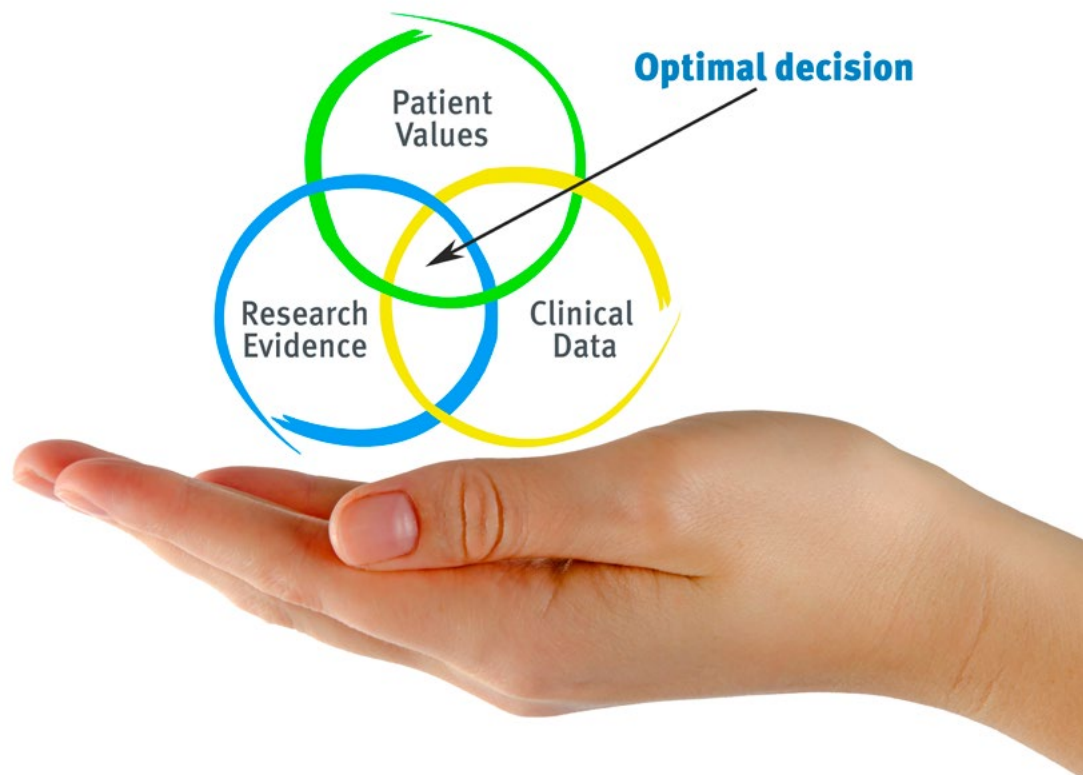
“

*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

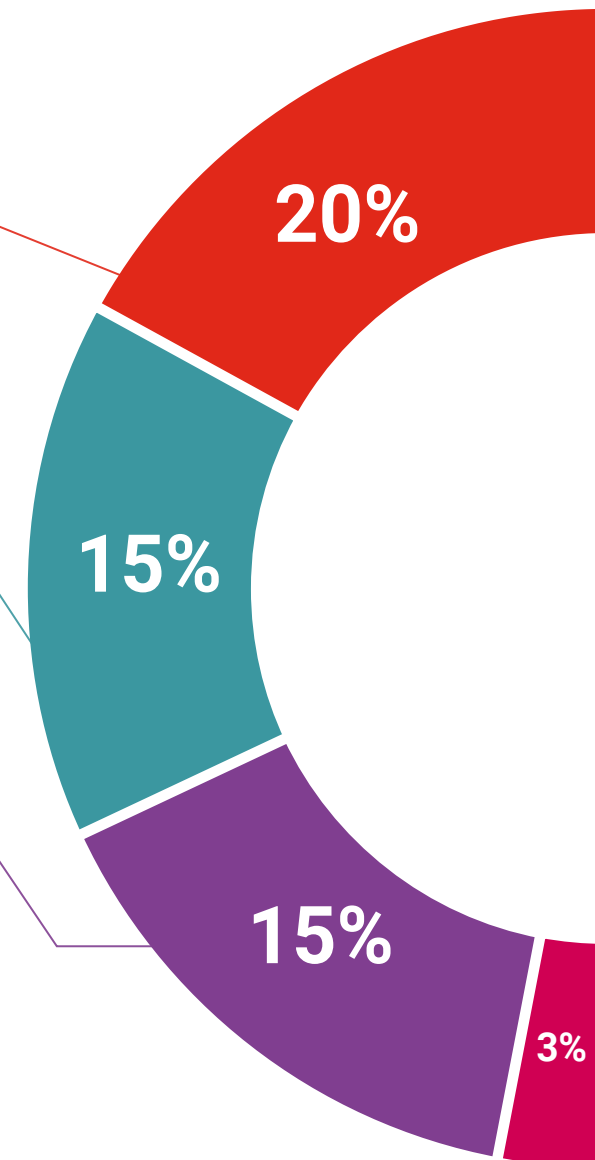
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

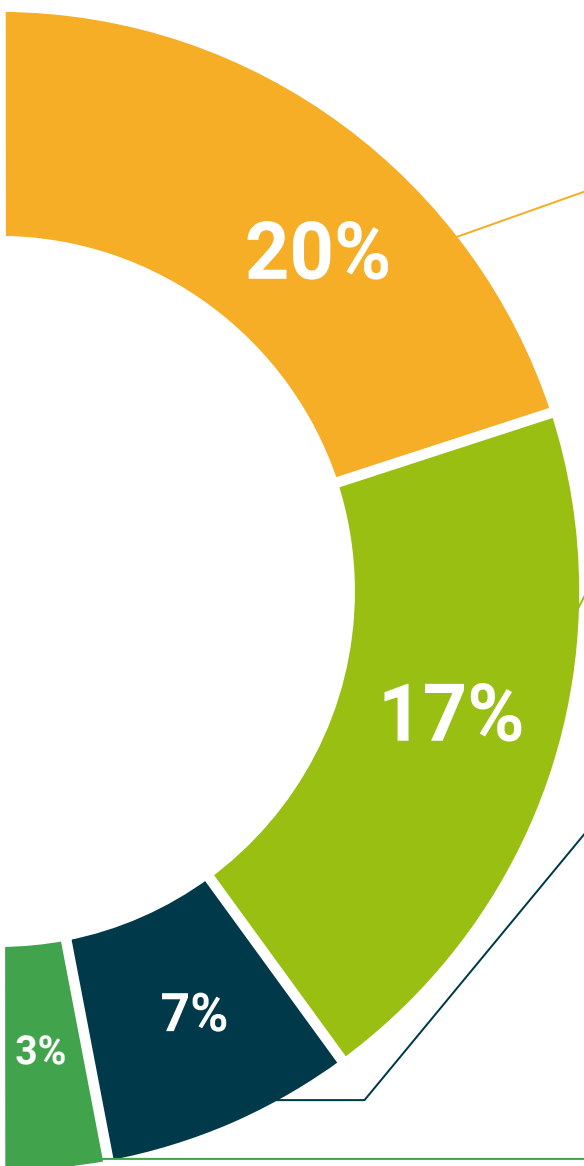
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### 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 Esperto Universitario in Personal Training, Coaching e Business per Medici ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





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

Questo **Esperto Universitario Personal Training, Coaching e Business 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 **Esperto Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Esperto Universitario in Personal Training, Coaching e Business per Medici**

N. Ore Ufficiali: **450 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 lingu

**tech** università  
tecnologica

**Esperto Universitario**  
Personal Training,  
Coaching e Business  
per Medici

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

# Esperto Universitario

## Personal Training, Coaching e Business per Medici

Approvato dalla NBA



**tech** università  
tecnologica

