

Corso Universitario

Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica



Corso Universitario

Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-resistenza-teoria-pratica

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

Applicando i principi fondamentali della fisiologia dell'esercizio a programmi di allenamento concreti, gli atleti possono sperimentare un miglioramento significativo nella resistenza cardiovascolare, nella forza muscolare e nella capacità di resistenza. In questo modo, questa connessione tra teoria e pratica permette agli sportivi di comprendere meglio come i loro sforzi di allenamento influenzino le loro prestazioni atletiche. Inoltre, l'allenamento di resistenza non solo rafforza il corpo, ma anche la sicurezza e la determinazione degli atleti a superare le sfide nel loro percorso verso il successo sportivo. In questo programma di TECH, lo studente troverà tutto il supporto teorico, basato su prove scientifiche, con la sua applicazione pratica sul campo di allenamento reale.



“

*La specializzazione più
avanzata, insegnata da docenti
eccellenti con esperienza nel
settore sportivo e accademico"*

Questo Corso Universitario fornisce un insegnamento dettagliato sugli aspetti più importanti delle prestazioni sportive, i quali verranno trattati con una didattica e uno studio approfondito unici. Ogni tematica verrà insegnata da veri specialisti del settore, il che garantisce di imparare nel migliore dei modi.

Questo Corso Universitario in Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica fornirà allo studente contenuti teorici di altissima qualità e livello accademico. Una delle caratteristiche che differenziano questo Corso Universitario dagli altri è la relazione tra le varie tematiche del programma a livello teorico, e soprattutto, a livello pratico, in modo che lo studente possa ottenere esempi reali di squadre e atleti dalle più alte prestazioni sportive a livello mondiale, così come dal mondo professionale dello sport, affinché possa imparare nel migliore dei modi.

Un altro punto di forza di questo Corso Universitario in Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica, è la specializzazione dello studente all'uso di nuove tecnologie applicate alle Prestazioni Sportive. Lo studente non solo scoprirà le nuove tecnologie nel campo della prestazione, ma imparerà ad usarle e, soprattutto, a interpretare i dati forniti da ogni dispositivo per prendere decisioni più efficaci in termini di programmazione dell'allenamento.

TECH si è così proposta di creare contenuti di altissima qualità didattica ed educativa in grado di trasformare i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Pertanto, presentiamo questo Corso Universitario, che aiuterà a raggiungere l'élite delle Alte Prestazioni Sportive. Trattandosi inoltre di un corso online, lo studente non ha orari fissi né la necessità di doversi recare in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando così la sua vita professionale o personale con il percorso accademico.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi pratici presentati da specialisti in allenamenti ad Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Contenuti grafici, schematici e pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di studio interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative in ambito di 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 portatile che sia provvisto di connessione a internet



Approfondisci le Alte Prestazioni Sportive grazie a questo Corso Universitario di alto livello e migliora le tue abilità”

“

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 come personal trainer, otterrai una qualifica rilasciata da TECH, Global University”

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

Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare studio e lavoro, aumentando le tue conoscenze in materia.

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, 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. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico, affinché il professionista in scienze motorie possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso le novità relative alle Alte Prestazioni Sportive.



“

Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad ottenere successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”



Obiettivi generali

- ◆ Padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per migliorare la prestazione sportiva
- ◆ Padroneggiare con efficacia la statistica e fare un corretto uso dei dati ottenuti dall'atleta, oltre a iniziare processi di ricerca
- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa la biomeccanica applicata direttamente alle Prestazioni Sportive
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa la nutrizione applicata alle prestazioni sportive
- ◆ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire i diversi adattamenti generati dalla resistenza aerobica
- ◆ Applicare le domande fisiche degli sport di situazione
- ◆ Selezionare le prove/test più appropriati per valutare, monitorare, tabulare e frazionare carichi di lavoro aerobico
- ◆ Sviluppare i diversi metodi per organizzare gli allenamenti
- ◆ Programmare allenamenti considerando lo sport

“

Il settore sportivo ha bisogno di esperti qualificati e noi ti forniamo gli elementi per accedere all'élite dei professionisti"

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente gode di ampio prestigio lavorativo, ed è composto da esperti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una spinta alla tua professione. A questo proposito, hanno creato questo Corso Universitario con le ultime novità in materia, che ti permetterà di specializzarti ancora di più e di aumentare le tue competenze in questo settore.



“

*Impara dai migliori professionisti e diventa
anche tu un personal trainer di successo”*

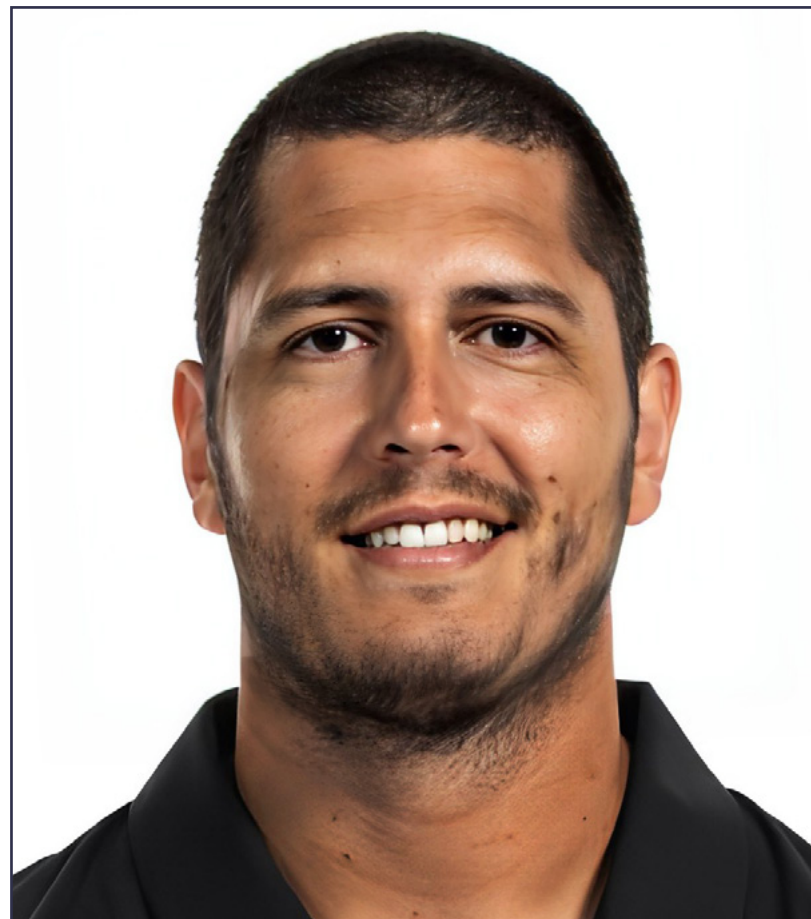
Direttore Ospite Internazionale

Il Dott. Tyler Friedrich è una figura di spicco nel campo internazionale delle **Prestazioni Sportive e della Scienza Applicata dello Sport**. Con una solida formazione accademica, ha dimostrato un eccezionale impegno per l'eccellenza e l'innovazione, contribuendo al successo di numerosi atleti d'élite a livello internazionale.

Nel corso della sua carriera, Tyler Friedrich ha messo a disposizione la sua esperienza in un'ampia gamma di discipline sportive, dal calcio al nuoto, dalla pallavolo all'hockey. Il suo lavoro di analisi dei dati sulle prestazioni, in particolare attraverso il sistema GPS per atleti Catapult, e la sua integrazione della tecnologia **sportiva nei programmi** di prestazione, lo hanno consacrato come leader nell'ottimizzazione delle **prestazioni atletiche**.

In qualità di **Direttore delle Prestazioni Sportive e della Scienza Applicata** dello Sport, il Dott. Friedrich ha diretto l'allenamento della forza e del condizionamento e l'implementazione di programmi specifici per diversi **sport olimpici, tra cui la pallavolo, il canottaggio e la ginnastica**. È stato responsabile dell'integrazione dei servizi di attrezzature, delle prestazioni sportive nel calcio e delle prestazioni sportive negli sport olimpici. Inoltre, è stato responsabile dell'integrazione della **nutrizione sportiva DAPER** in un team di atleti.

Certificato dalla **USA Weightlifting e dalla National Strength and Conditioning Association**, è riconosciuto per la sua capacità di combinare conoscenze teoriche e pratiche nello sviluppo di atleti ad alte prestazioni. In questo modo, il dottor Tyler Friedrich ha lasciato un segno indelebile nel mondo delle prestazioni sportive come leader eccezionale e promotore dell'innovazione nel suo campo.



Dott. Friedrich, Tyler

- Direttore di Prestazioni Sportive e Scienze Applicate allo Sport presso l'Università di Stanford
- Specialista in Prestazioni Sportive
- Direttore associato di Atletica e Prestazioni Applicate presso l'Università di Stanford
- Direttore di Prestazioni Sportive Olimpiche presso l'Università di Stanford
- Allenatore di Prestazioni Sportive presso l'Università di Stanford
- Dottorato di ricerca in Filosofia, Salute e Performance Umana presso la Concordia University Chicago
- Master in Scienze dell'Esercizio presso l'Università di Dayton
- Laureato in Scienze, Fisiologia dell'Esercizio presso la University of Dayton

“

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

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ◆ Insegnante di educazione fisica in calcio e anatomia presso le scuole CENAFE di Carlet
- ◆ Coordinatore della preparazione fisica nell'hockey su prato presso il Club de Gimnasia y Esgrima a Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Laureato in Studi di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ◆ Master in Alte Prestazioni Sportive conseguito presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Laurea specialistica in Attività fisica in popolazioni affette da patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di bodybuilding agonistico della Federazione di Extremadura di bodybuilding e fitness
- ◆ Esperto in scouting sportivo e quantificazione del carico di allenamento con specializzazione in calcio e scienze dello sport presso l'Università di Melilla
- ◆ Esperto di bodybuilding avanzato della Federazione internazionale di fitness e bodybuilding (IFBB)
- ◆ Esperto di nutrizione avanzata della Federazione Internazionale di Fitness e Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Specialista in valutazione fisiologica e interpretazione delle attitudini fisiche
- ◆ Certificazione in tecnologie per la gestione del peso e del fitness presso l'Arizona State University

Personale docente

Dott. César García, Gastón

- ◆ Allenatore esperto di Hockey e Rugby
- ◆ Preparatore fisico della giocatrice di hockey professionista Sol Alias
- ◆ Allenatore fisico della squadra di hockey del Club Carmen Tenis
- ◆ Personal trainer per atleti di rugby e hockey
- ◆ Preparatore fisico per i club di rugby U18
- ◆ Insegnante di educazione fisica per la prima infanzia
- ◆ Coautore del libro Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Catamarca
- ◆ Insegnante nazionale di educazione fisica da parte dell'ESEF di San Rafael
- ◆ Tecnico di Antropometria di livello 1 e 2



Il nostro personale docente ti fornirà tutte le conoscenze per mantenerti aggiornato sulle informazioni più attuali in materia”

04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti nelle implicazioni della preparazione nella pratica quotidiana, consapevoli dell'importanza dell'aggiornamento e dell'educazione di qualità nell'ambito delle Alte Prestazioni Sportive, e impegnati in un insegnamento di qualità mediante nuove tecnologie educative.



“

Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo offrirti la migliore delle specializzazioni”

Modulo 1. Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica

- 1.1. Concetti generali
 - 1.1.1. Definizioni generali
 - 1.1.1.1. Allenamento
 - 1.1.1.2. Allenabilità
 - 1.1.1.3. Preparazione fisica sportiva
 - 1.1.2. Obiettivi dell'allenamento della resistenza
 - 1.1.3. Principi generali dell'allenamento
 - 1.1.3.1. Principi di carica
 - 1.1.3.2. Principi di organizzazione
 - 1.1.3.3. Principi di specializzazione
- 1.2. Fisiologia dell'allenamento aerobico
 - 1.2.1. Risposta fisiologica all'allenamento della resistenza aerobica
 - 1.2.1.2. Risposte allo sforzo continuo
 - 1.2.1.3. Risposte allo sforzo intervallato
 - 1.2.1.4. Risposte allo sforzo intermittente
 - 1.2.1.5. Risposte agli sforzi durante giochi in spazi ridotti
 - 1.2.2. Fattori relazionati con la prestazione della resistenza aerobica
 - 1.2.2.1. Potenza aerobica
 - 1.2.2.2. Limite anaerobico
 - 1.2.2.3. Velocità aerobica massima
 - 1.2.2.4. Economia dello sforzo
 - 1.2.2.5. Uso dei substrati
 - 1.2.2.6. Caratteristiche delle fibre muscolari
 - 1.2.3. Adattamenti fisiologici della resistenza aerobica
 - 1.2.3.1. Adattamenti allo sforzo continuo
 - 1.2.3.2. Adattamenti allo sforzo intervallato
 - 1.2.3.3. Adattamenti allo sforzo intermittente
 - 1.2.3.4. Adattamenti agli sforzi durante giochi in spazi ridotti



- 1.3. Sport situazionali e relazione con la resistenza aerobica
 - 1.3.1. Domande in sport situazionali di gruppo I: calcio, rugby, hockey
 - 1.3.2. Domande in sport situazionali di gruppo II: basket, pallamano, calcetto
 - 1.3.3. Domande in sport situazionali gruppo III: tennis e pallavolo
- 1.4. Controllo e valutazione della resistenza aerobica
 - 1.4.1. Valutazione diretta su nastro versus campo
 - 1.4.1.1. VO₂max nastro vs campo
 - 1.4.1.2. VAM nastro vs campo
 - 1.4.1.3. VAM vs VFA
 - 1.4.1.4. Tempo limite (VAM)
 - 1.4.2. Test indiretti continui
 - 1.4.2.1. Tempo limite (VFA)
 - 1.4.2.2. Test dei 1000 metri
 - 1.4.2.3. Test dei 5 minuti
 - 1.4.3. Test indiretti integrali e massimi
 - 1.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL e T-Bordeaux
 - 1.4.3.2. UNCa test, esagono, pista, lepre
 - 1.4.4. Test indiretti di andata e ritorno e intermittenti
 - 1.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 1.4.4.2. Batteria YoYo test
 - 1.4.4.3. Test intermittenti 30-15. IFT, Carminatti, 45-15 test
 - 1.4.5. Test specifico con palla
 - 1.4.5.1. Test di Hoff
 - 1.4.6. Proposta a partire dal VFA
 - 1.4.6.1. Punti di contatto della VFA per calcio, rugby e hockey
 - 1.4.6.2. Punti di contatto della VFA per basket, calcetto e pallamano
- 1.5. Pianificazione dell'esercizio aerobico
 - 1.5.1. Modo di esercizio
 - 1.5.2. Frequenza di allenamento
 - 1.5.3. Durata dell'esercizio
 - 1.5.4. Intensità dell'allenamento
 - 1.5.5. Densità
- 1.6. Metodi per lo sviluppo della resistenza aerobica
 - 1.6.1. Allenamento continuo
 - 1.6.2. Allenamento intervallato
 - 1.6.3. Allenamento intermittente
 - 1.6.4. Allenamento SSG (giochi in spazi ridotti)
 - 1.6.5. Allenamento misto (circuiti)
- 1.7. Ideazione dei programmi
 - 1.7.1. Periodo pre-stagione
 - 1.7.2. Periodo competitivo
 - 1.7.3. Periodo post-stagione
- 1.8. Aspetti speciali relazionati con l'allenamento
 - 1.8.1. Allenamento simultaneo
 - 1.8.2. Strategie per la programmazione dell'allenamento simultaneo
 - 1.8.3. Adattamenti generati dall'allenamento simultaneo
 - 1.8.4. Differenze tra i sessi
 - 1.8.5. Fuori allenamento
- 1.9. Allenamento aerobico in bambini e giovani
 - 1.9.1. Concetti generali
 - 1.9.1.1. Crescita, sviluppo e maturità
 - 1.9.2. Valutazione del VO₂max e della VAM
 - 1.9.2.1. Misurazione diretta
 - 1.9.2.2. Misurazione indiretta sul campo
 - 1.9.3. Adattamenti fisiologici in bambini e giovani
 - 1.9.3.1. Adattamenti VO₂ max e VAM
 - 1.9.4. Disegno di allenamento aerobico
 - 1.9.4.1. Metodo intermittente
 - 1.9.4.2. Aderenza e motivazione
 - 1.9.4.3. Giochi in spazi ridotti

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”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

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.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





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. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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 diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

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.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



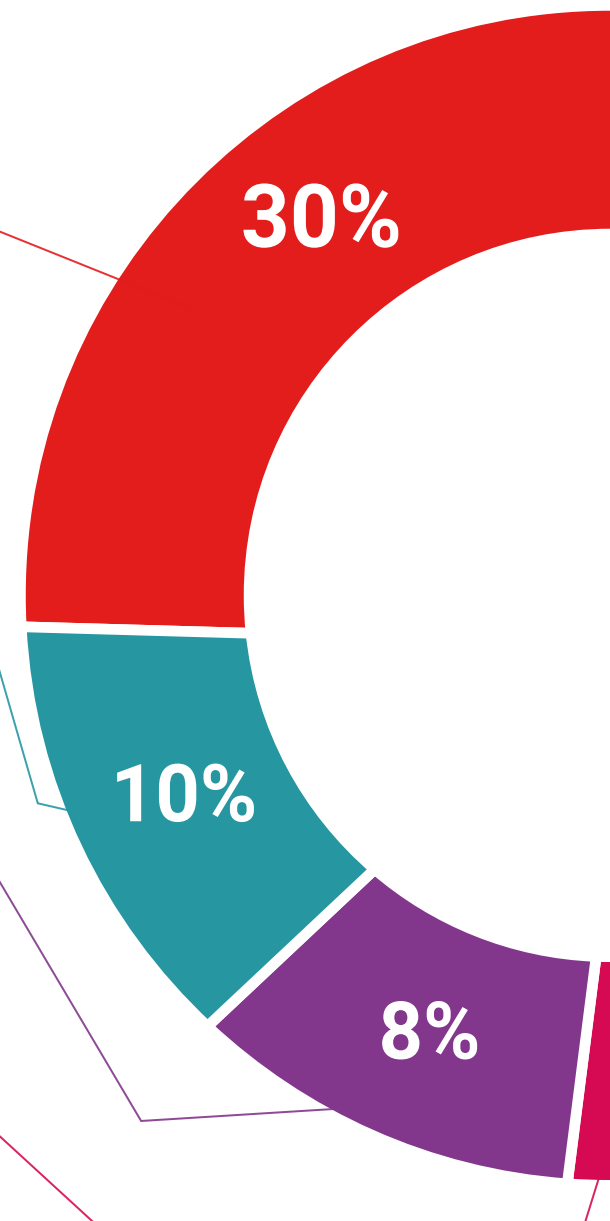
Pratiche di competenze e competenze

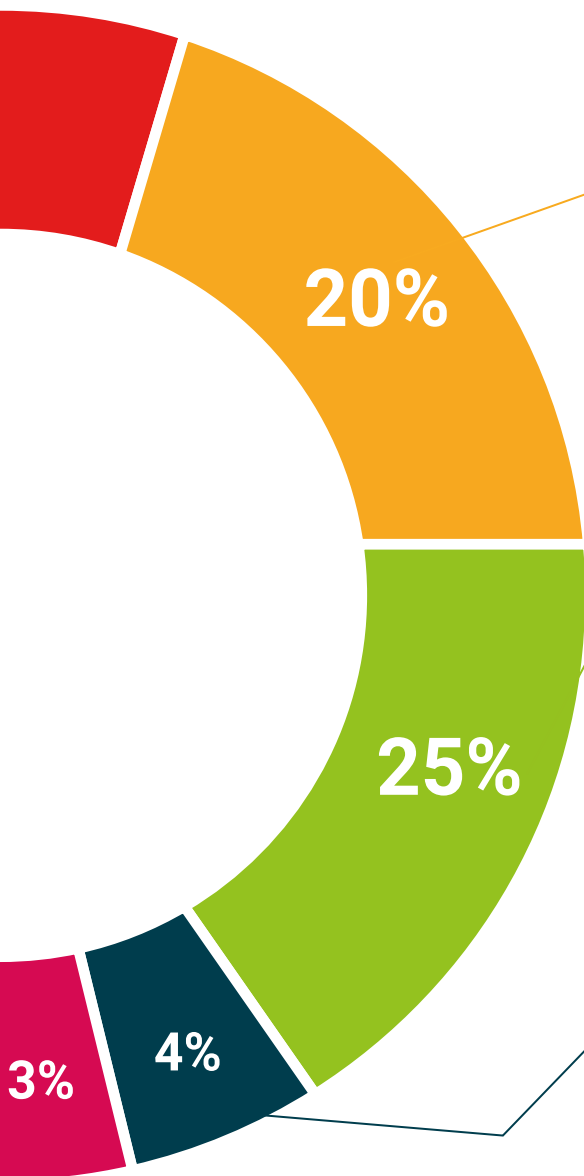
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



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".



Testing & Retesting

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



06 Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica 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 Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica** 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 Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Approvato dall'**NBA**



*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
Allenamento della
Resistenza, dalla
Teoria alla Pratica

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

Corso Universitario

Allenamento della Resistenza, dalla Teoria alla Pratica

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica