

Corso Universitario

Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica





Corso Universitario

Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento

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

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-forza-miglioramento-abilita-movimento

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

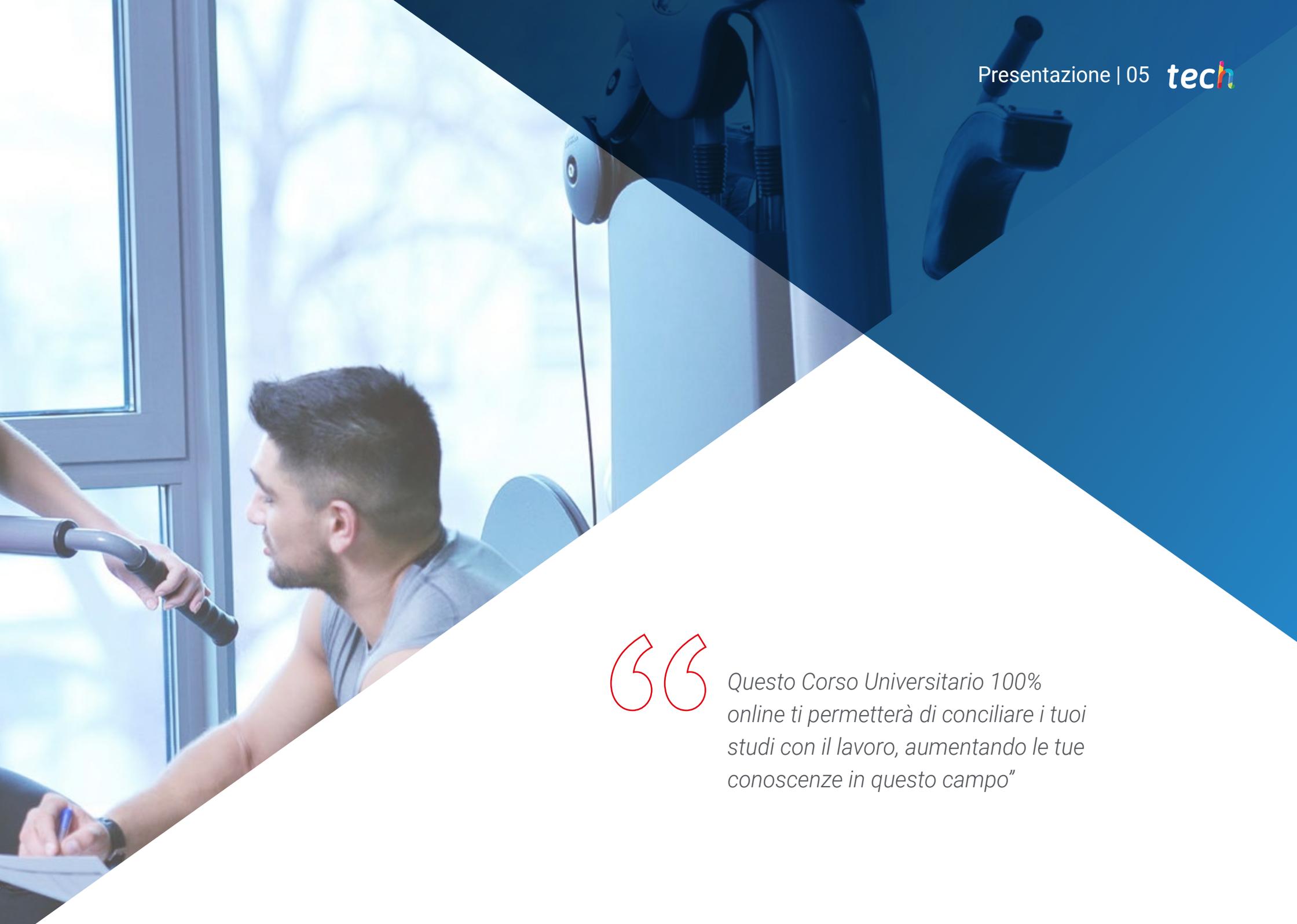
01

Presentazione

L'attuale paradigma degli sport di movimento è in fase di cambiamento nella comunità scientifica, dove viene posta maggiore enfasi non solo sulle *Skills* lineari, ma anche sulle *Skills* che consentono agli atleti di muoversi a 360°. Ciò rappresenta un'enfasi sulla specificità dell'allenamento con schemi di movimento specifici, poiché l'allenamento tradizionale incentrato sui movimenti sul piano sagittale sembra avere poca o nessuna influenza sul miglioramento delle prestazioni sportive.

Nel corso di questo programma, si porrà particolare enfasi sull'identificazione delle principali *Skills*, classificandole e ordinandole, al fine di utilizzare la loro comprensione per proporre proposte metodologiche efficaci.





“

Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di conciliare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo”

Nel corso degli ultimi anni, l'allenamento della forza si è imposto nella comunità scientifica con notevole impatto, abbracciando molteplici contesti che comprendono la Prestazione negli Sport di tempo e per obiettivi, gli sport di situazione nonché l'intera gamma di modalità sportive.

Molti sport prevedono *Sprints* in linea retta, ma più spesso si ripetono *sprint* brevi con cambi di direzione. La capacità di correre ripetutamente e di cambiare direzione durante la corsa è un fattore determinante per le prestazioni in molti sport, come il calcio, il tennis e il basket. Inoltre, spesso richiede il riconoscimento e la reazione appropriata a diverse situazioni sportive. Gli individui selezionano e perfezionano i movimenti in base agli indizi rilevanti per l'attività, tra cui un avversario e/o un oggetto esterno.

Nel corso di questo programma, si porrà particolare enfasi sull'identificazione delle principali *Skills*, classificandole e ordinandole, al fine di utilizzare la loro comprensione per proporre proposte metodologiche efficaci.

Gli studenti di questo Corso Universitario riceveranno una preparazione migliore rispetto ai loro colleghi del settore, potendo lavorare in tutti gli ambiti sportivi in qualità di specialisti in Allenamento della Forza.

Questo Corso Universitario affronta l'importanza vitale della forza nelle prestazioni umane in tutte le sue espressioni, con un livello unico di approfondimento teorico e pratico totalmente innovativo rispetto a quanto visto finora.

Il personale docente di questo Corso Universitario in Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento ha selezionato attentamente ognuna delle materie impartite durante questa specializzazione, per offrire allo studente un'opportunità di studio il più completa possibile e sempre legata all'attualità.

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. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo programma universitario ricco di contenuti per aiutarvi a raggiungere il livello più alto nel campo dell'allenamento fisico. Trattandosi di un Corso Universitario online, lo studente non deve rispettare orari fissi né recarsi in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento** possiede il programma più completo e aggiornato sul mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente 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 apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative negli allenamenti personali
- ◆ 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



Intraprendi questo Corso Universitario scientificamente avanzato e migliora le tue competenze nell'allenamento della forza per gli sport ad alte prestazioni"

“

*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 Università Tecnologica**”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti 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 progettazione 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. Sarai supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da esperti rinomati.

Vieni ad approfondire l'Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento grazie a questa specializzazione di alto livello.

Un'opportunità unica per specializzarsi e distinguersi in un settore molto richiesto dai professionisti.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è quello di trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica, affinché questi possa diventare un vero e proprio esperto nell'Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento.





“

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



Obiettivi generali

- ◆ Approfondire le conoscenze basate sulle prove scientifiche più attuali e che siano applicabili nel campo pratico dell'allenamento della Forza
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati che riguardino l'allenamento della Forza
- ◆ Applicare con sicurezza i metodi di allenamento più aggiornati per migliorare le prestazioni sportive in termini di Forza
- ◆ Padroneggiare con efficacia l'allenamento della Forza per migliorare la prestazione negli sport a tempo e di situazione
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ◆ Approfondire i principi che regolano la Teoria dei Sistemi Dinamici Complessi in relazione all'allenamento della Forza
- ◆ Integrare con successo l'allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie in ambito sportivo
- ◆ Padroneggiare con successo tutte le conoscenze acquisite nei diversi moduli nella pratica reale





Obiettivi specifici

- ◆ Comprendere in maniera approfondita la relazione tra la forza e le *competenze*
- ◆ Identificare le principali *competenze* negli sport, per poterli analizzare, comprendere e potenziare tramite l'allenamento
- ◆ Ordinare e sistematizzare il processo di sviluppo delle *competenze*
- ◆ Vincolare e relazionare i lavori sul campo e in palestra per potenziare le *competenze*

“

Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per entrare a far parte di questa élite di specialisti”

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente è composto da esperti di Personal Training con una grande esperienza nella professione, specializzati nell'insegnamento e pronti ad aiutare gli studenti a migliorare il proprio percorso professionale. A questo scopo, è stato ideato questo programma con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.





“

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

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia CENAFE Scuole Carlet
- ◆ Coordinatore della preparazione fisica nell'Hockey su Prato Club "Gimnasia y Esgrima" di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Diploma in Studi di Ricerca Avanzati (DEA) presso l'Università di Castiglia La Mancia
- ◆ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisiche per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di bodybuilding competitivo Federazione dell'Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in Scouting Sportivo e quantificazione del carico di Allenamento (specializzazione in calcio), Scienze dello Sport Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding avanzato dell'IFBB
- ◆ Esperto in nutrizione avanzata dell'IFBB
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica presso Bio
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica Arizona State University



Personale docente

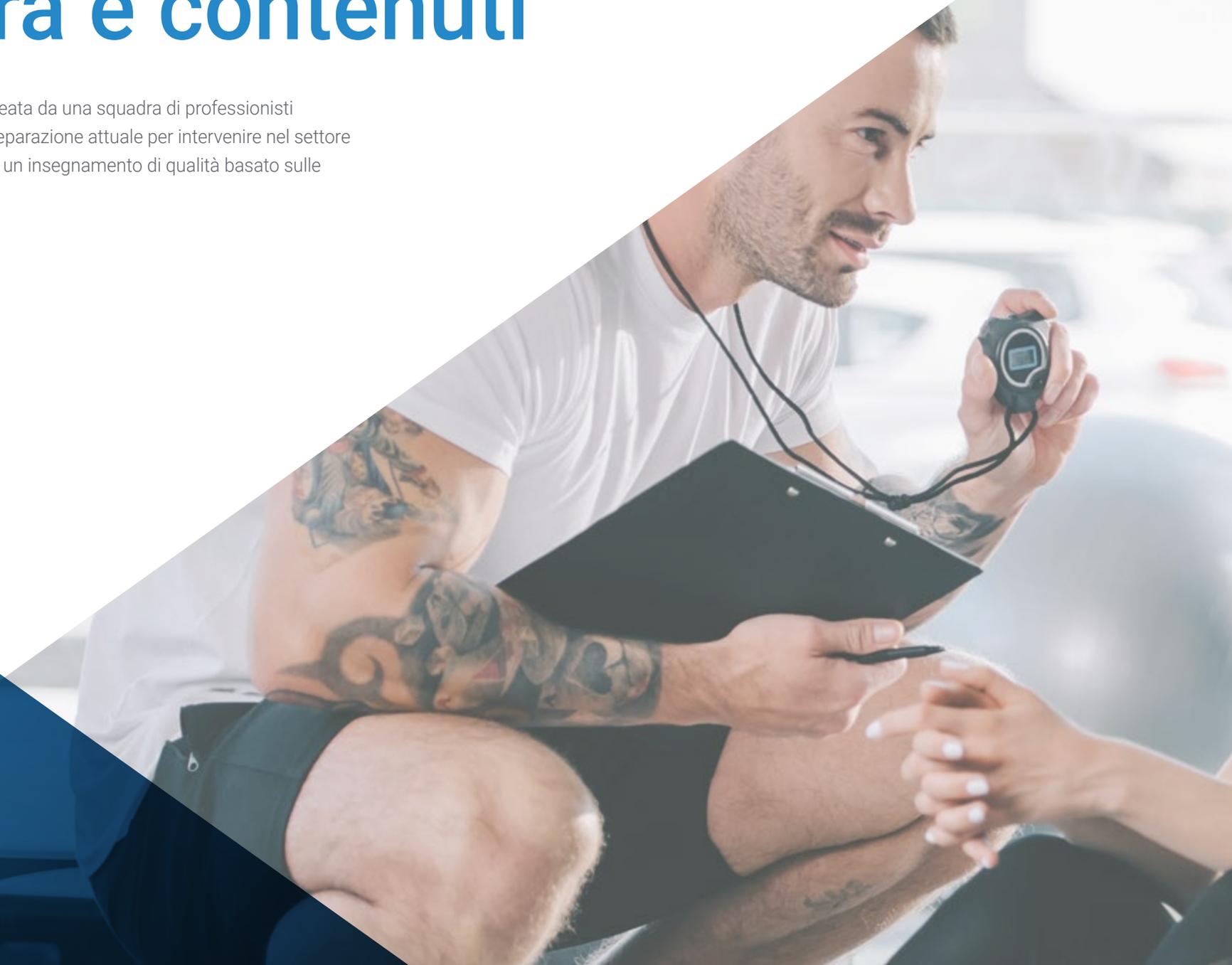
Dott. Gizzarelli, Matías Bruno

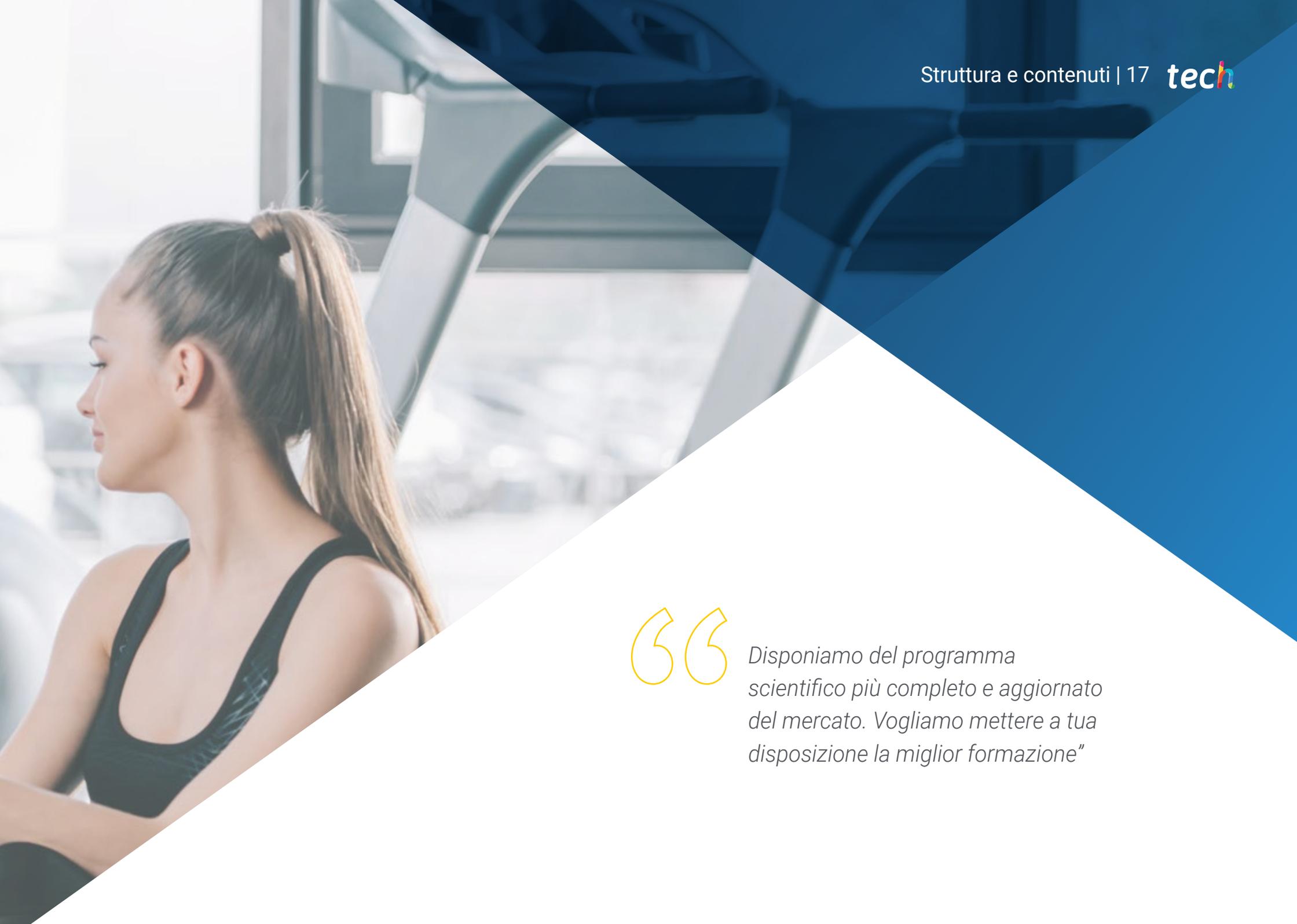
- ◆ Allenatore specializzato in prestazioni EXOS per giocatori di pallacanestro
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Esperto Universitario in Neuroscienze Applicate
- ◆ Autore del libro "Basket Educativo: Preparazione Fisica"

04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per intervenire nel settore 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. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior formazione”

Modulo 1. Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento

- 1.1. La forza nello sviluppo delle abilità
 - 1.1.1. Importanza della forza nello sviluppo delle *competenze*
 - 1.1.2. Benefici dell'allenamento della forza orientato alle *competenze*
 - 1.1.3. Tipi di forze presenti nelle *competenze*
 - 1.1.4. Mezzi di allenamento necessari per lo sviluppo della forze nelle *competenze*
- 1.2. *Competenze* negli sport di squadra
 - 1.2.1. Concetti generali
 - 1.2.2. *Competenze* nello sviluppo della prestazione
 - 1.2.3. Classificazione delle *competenze*
 - 1.2.3.1. *Locomotive Skills*
 - 1.2.3.2. *Competenze manipolatrici*
- 1.3. Agilità e spostamenti
 - 1.3.1. Concetti di base
 - 1.3.2. Importanza negli sport
 - 1.3.3. Componenti dell'agilità
 - 1.3.3.1. Classificazione delle abilità di movimento
 - 1.3.3.2. Fattori fisici: Forza
 - 1.3.3.3. Fattori antropometrici
 - 1.3.3.4. Componenti percettivo-cognitivi
- 1.4. Postura
 - 1.4.1. Importanza della postura nelle *competenze*
 - 1.4.2. Postura e mobilità
 - 1.4.3. Postura e *Core*
 - 1.4.4. Postura e centro di pressione
 - 1.4.5. Analisi biomeccanica di una postura efficiente
 - 1.4.6. Risorse metodologiche



- 1.5. *Skill* o abilità lineari
 - 1.5.1. Caratteristiche delle *competenze* lineari
 - 1.5.1.1. Principali piani e vettori
 - 1.5.2. Classificazione
 - 1.5.2.1. Avvio, frenata e decelerazione
 - 1.5.2.1.1. Definizioni e contesto di uso
 - 1.5.2.1.2. Analisi biomeccanica
 - 1.5.2.1.3. Risorse metodologiche
 - 1.5.2.2. Accelerazione
 - 1.5.2.2.1. Definizioni e contesto di uso
 - 1.5.2.2.2. Analisi biomeccanica
 - 1.5.2.2.3. Risorse metodologiche
 - 1.5.2.3. *Backpedal*
 - 1.5.2.3.1. Definizioni e contesto di uso
 - 1.5.2.3.2. Analisi biomeccanica
 - 1.5.2.3.3. Risorse metodologiche
- 1.6. *Competenze* multidirezionali: *Shuffle*
 - 1.6.1. Classificazione delle *competenze* multidirezionali
 - 1.6.2. *Shuffle*: Definizioni e contesto di uso
 - 1.6.3. Analisi biomeccanica
 - 1.6.4. Risorse metodologiche
- 1.7. *Competenze* multidirezionali: *Crossover*
 - 1.7.1. *Crossover* come cambio di direzione
 - 1.7.2. *Crossover* come movimento di transizione
 - 1.7.3. Definizioni e contesto di uso
 - 1.7.4. Analisi biomeccanica
 - 1.7.5. Risorse metodologiche
- 1.8. *Jump Skills* 1 (abilità di salto)
 - 1.8.1. Importanza del salto nelle *competenze*
 - 1.8.2. Concetti di base
 - 1.8.2.1. Biomeccanica dei salti
 - 1.8.2.2. CEA
 - 1.8.2.3. *Stiffness*
 - 1.8.3. Classificazione dei salti
 - 1.8.4. Risorse metodologiche
- 1.9. *Jump Skills* 2 (abilità di salto)
 - 1.9.1. Metodologie
 - 1.9.2. Accelerazione e salti
 - 1.9.3. *Shuffle* e salti
 - 1.9.4. *Crossover* e salti
 - 1.9.5. Risorse metodologiche
- 1.10. Varianti della programmazione



*Un'esperienza educativa unica,
chiave e decisiva per potenziare il
tuo sviluppo 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”

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.



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

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.

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.



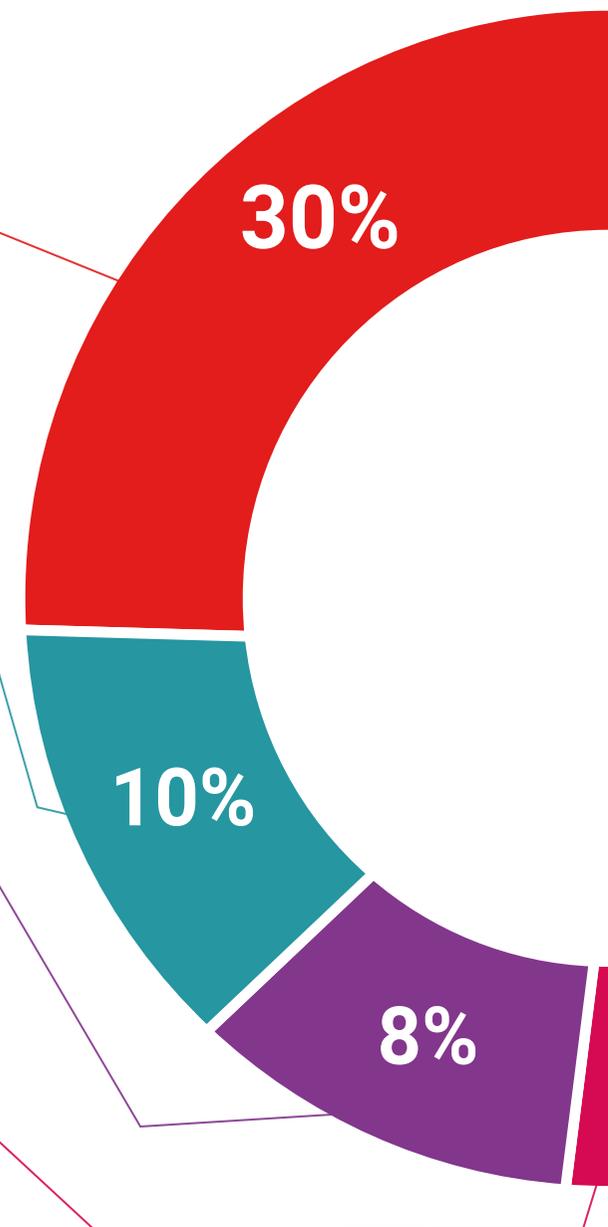
Pratiche di competenze e competenze

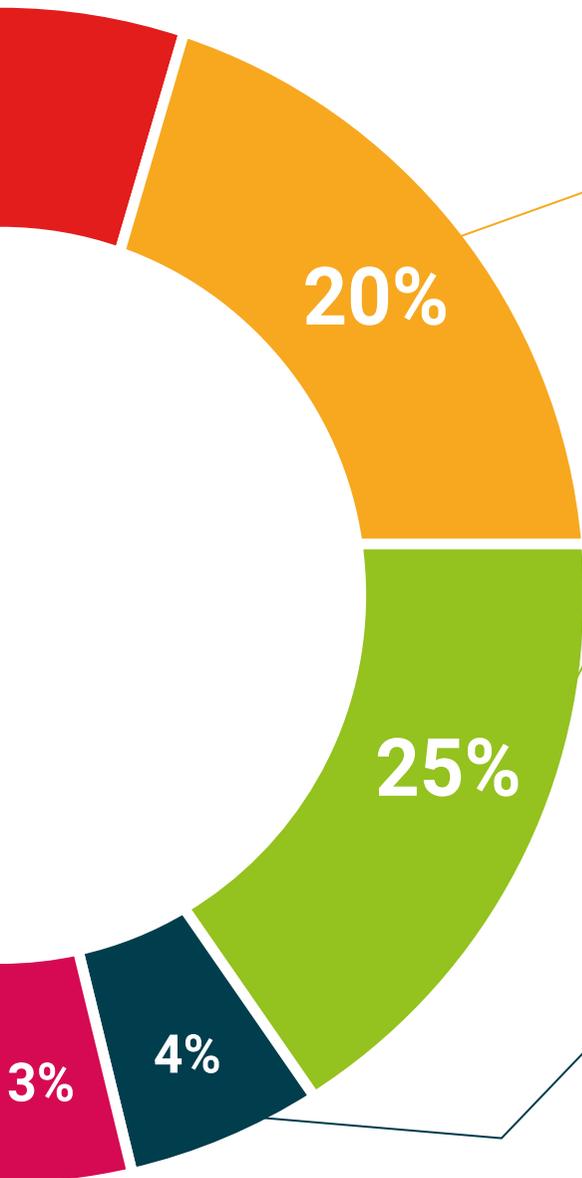
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento 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 Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la 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 Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

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 ad 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

Corso Universitario
Allenamento della Forza
per il Miglioramento delle
Abilità di Movimento

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

Corso Universitario

Allenamento della Forza per il Miglioramento delle Abilità di Movimento

Approvato dall'NBA

