

# Corso Universitario

## Esercizi di Recupero Funzionale

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario Esercizi di Recupero Funzionale

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/esercizi-recupero-funzionale](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/esercizi-recupero-funzionale)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 20*

05

Metodologia

---

*pag. 24*

06

Titolo

---

*pag. 32*

# 01

# Presentazione

La pianificazione dei programmi e la scelta del tipo di esercizio sono elementi essenziali per garantire un recupero funzionale adeguato e positivo. Il personal trainer gioca a questo punto un ruolo fondamentale, in quanto è la persona incaricata di ideare gli esercizi più adatti alla situazione dell'atleta.





“

*Per il recupero dei traumi sportivi è necessario svolgere esercizi specifici. Unisciti alla nostra università e impara in modo chiaro e approfondito i principali esercizi da proporre ai tuoi clienti"*

L'obiettivo principale del recupero funzionale è quello di allenare il soggetto infortunato, ferito o affetto da disfunzioni eseguendo movimenti tridimensionali e preparando il corpo a riprendere l'attività quotidiana. Verrà mostrato pertanto in cosa consiste la riabilitazione funzionale, come si produce il meccanismo di propriocezione, i recettori articolari e la capacità di controllo a livello neuromuscolare. Verranno discusse le caratteristiche del sistema nervoso centrale e il suo coinvolgimento nel controllo motorio. Verrà inoltre analizzato come viene ripristinata la propriocezione e come viene migliorato il controllo neuromuscolare.

Verrà presentato anche lo studio del pilates terapeutico come tecnica per migliorare la capacità funzionale in casi come dolore lombare, dolore cervicale, sclerosi multipla, artrite, intervento di protesi d'anca, di spalla e di ginocchio, per il recupero della cuffia dei rotatori, o in seguito ad intervento di chirurgia artroscopica, distorsioni, scoliosi, impingement, ictus, morbo di Parkinson, ecc.

Si affronterà infine un lavoro di riabilitazione funzionale e avanzata su patologie e lesioni comuni della colonna vertebrale cervicale e toracica, consentendo di riabilitare le lesioni e i dolori della colonna cervicale e lombare, riducendo l'elevata incidenza di lombalgia e disabilità causata da osteoartrite e sciatica. Imparerai inoltre a lavorare sulla stabilità scapolare e a migliorare la mobilità e la forza dell'anca con movimenti a catena aperta e chiusa, a eseguire esercizi che migliorano il controllo e la stabilità dinamica del ginocchio e a lavorare sul dominio, la mobilità e la forza per la riabilitazione di distorsioni, tendinopatie e fascite plantare.

Si tratta della specializzazione più completa che uno studente possa trovare per perfezionarsi nel personal training. Trattandosi di un programma online, lo studente non è condizionato da orari fissi o dalla necessità di spostarsi in un altro luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando il suo lavoro o la sua vita personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Esercizi di Recupero Funzionale** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Lo 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
- ◆ Il sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- ◆ La sua particolare enfasi sulle metodologie innovative nella pianificazione di esercizio per il recupero funzionale
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Affronta lo studio di questo programma di alto livello e migliora le tue abilità come personal trainer”*

“

*Questo programma 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 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 in esercizi di recupero funzionale.

*Il programma permette di fare pratica in ambienti simulati che forniscono un apprendimento coinvolgente pensato per far fronte a situazioni reali.*

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



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è trasmettere al professionista in scienze motorie una conoscenza teorico-pratica che gli consenta di padroneggiare in modo pratico e rigoroso il personal training.







“

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



## Obiettivi generali

---

- ◆ Acquisire conoscenze specialistiche di riabilitazione sportiva, prevenzione degli infortuni e 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
- ◆ Pianificare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero, sia un lavoro completo e individualizzato
- ◆ Acquisire conoscenze specialistiche nelle patologie dell'apparato locomotore che maggiormente colpiscono la popolazione in generale
- ◆ Valutare e monitorare il processo evolutivo del recupero e/o della riabilitazione di un infortunio di un atleta o di un utente
- ◆ Acquisire competenze e abilità nella riabilitazione, 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





## Obiettivi specifici

---

- ◆ 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 specifici di Pilates per le diverse aree dell'apparato locomotore con e senza attrezzi

“

*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, hanno messo a punto questo Corso Universitario con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.



“

*Impara dai migliori esperti  
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”*

## Internationaler Gastdirektor

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.





## D. Covington, Isaiah

---

- Allenatore delle prestazioni dei Boston Celtics - Massachusetts, USA
- 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 Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università del Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso la Long Island University
- Master in Sport ad alte prestazioni presso l'Università Cattolica Australiana

“

*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 Sportiva
- ♦ 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 Ordinario presso l'Università Privata DEVA
- ♦ Docente e Ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH



“

*Il nostro personale docente ti fornirà tutte le sue conoscenze in modo che tu rimanga sempre aggiornato sulle ultime novità della disciplina”*

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 specializzazione”*

## Modulo 1. Esercizio per il recupero funzionale

- 1.1. Allenamento funzionale e riabilitazione avanzata
  - 1.1.1. Funzione e riabilitazione funzionale
  - 1.1.2. Propriocezione, recettori e controllo neuromuscolare
  - 1.1.3. Sistema nervoso centrale: integrazione del controllo motorio
  - 1.1.4. Principi di prescrizione dell'esercizio terapeutico
  - 1.1.5. Ripristino della propriocezione e del controllo neuromuscolare
  - 1.1.6. Il modello di riabilitazione a 3 fasi
- 1.2. La scienza del pilates per la riabilitazione
- 1.3. Principi del pilates
- 1.4. Integrazione del pilates in riabilitazione
- 1.5. Metodologia e attrezzature necessarie per una pratica efficace
- 1.6. La colonna vertebrale cervicale e toracica
- 1.7. La colonna vertebrale lombare
- 1.8. La spalla e l'anca
- 1.9. Il ginocchio
- 1.10. Il piede e la caviglia





“

*Un'esperienza didattica unica,  
chiave e decisiva per migliorare  
sul piano professionale"*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***







“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

“

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo”*



*Siamo la prima Università online al mondo che combina lo studio di casi della Harvard Business School con un sistema di apprendimento online al 100% basato sulla ripetizione.*



*Lo studente imparerà la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali attraverso attività collaborative e casi reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma intensivo di Scienze dello Sport di Tech prepara ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Ci impegniamo a favorire la crescita personale e professionale, il miglior modo di incamminarsi verso il successo; per questo, TECH, utilizza i *casì di studio* di Harvard, con cui abbiamo un accordo strategico che ci permette di avvicinare i nostri studenti ai materiali della migliore Università del mondo.

“ *Siamo l'unica Università online che offre nei suoi corsi materiali di Harvard come strumenti didattici* ”

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 solo la legge sulla base del contenuto teorico, il Metodo Casistico consisteva nel presentare situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giudicare 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 dei casi, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi reali. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

La nostra Università è la prima al mondo a coniugare lo *studio di casi clinici* di Harvard con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione e che combina un minimo di 8 elementi diversi in ogni lezione.

TECH perfeziona il *metodo casistico* di Harvard con la migliore metodologia di insegnamento del momento, 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 scuola di lingua spagnola autorizzata ad usare 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.

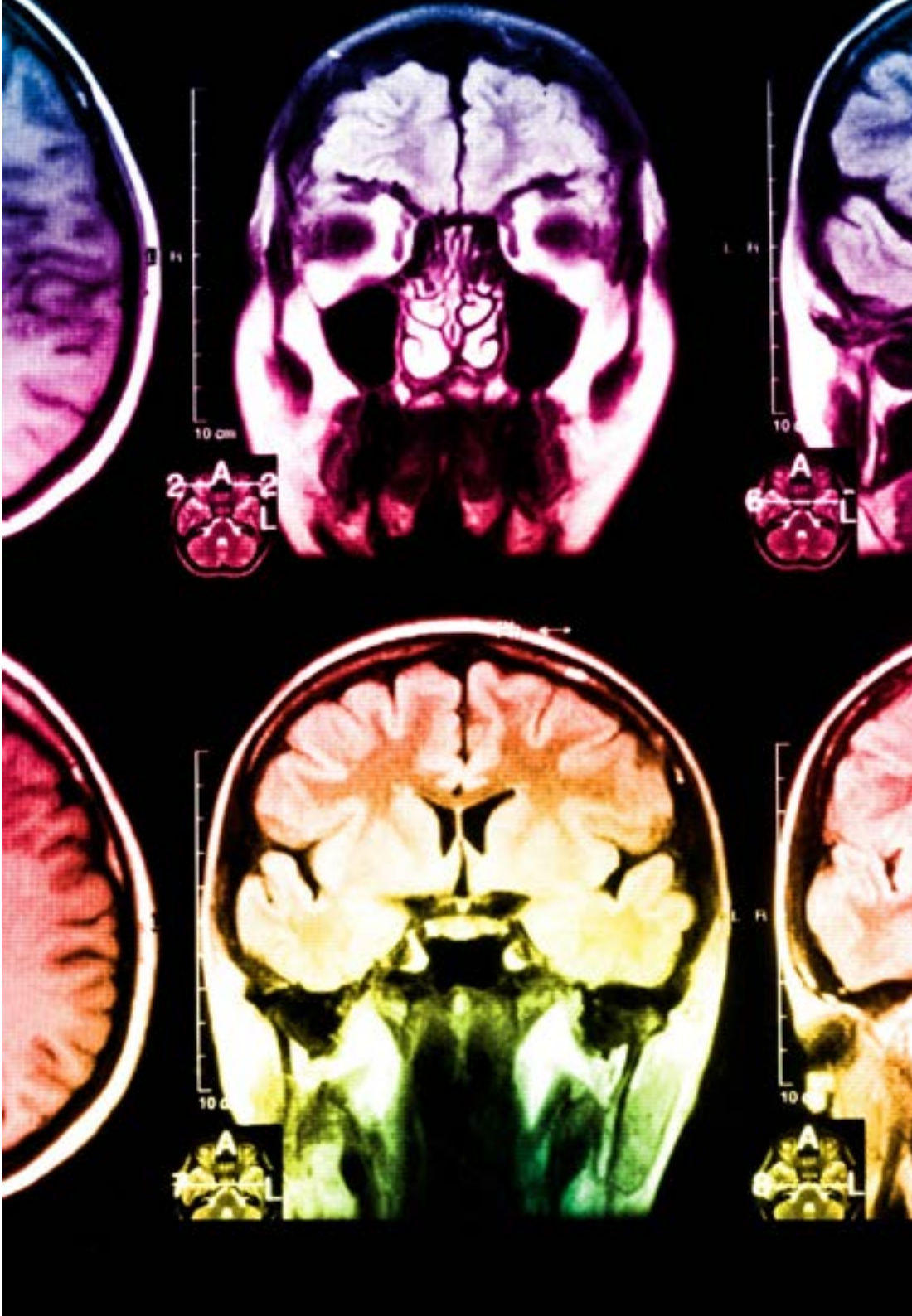


Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, 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 contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socioeconomico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e maggior rendimento, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente 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 prove scientifiche sull'utilità dell'osservazione di terzi esperti.

La denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



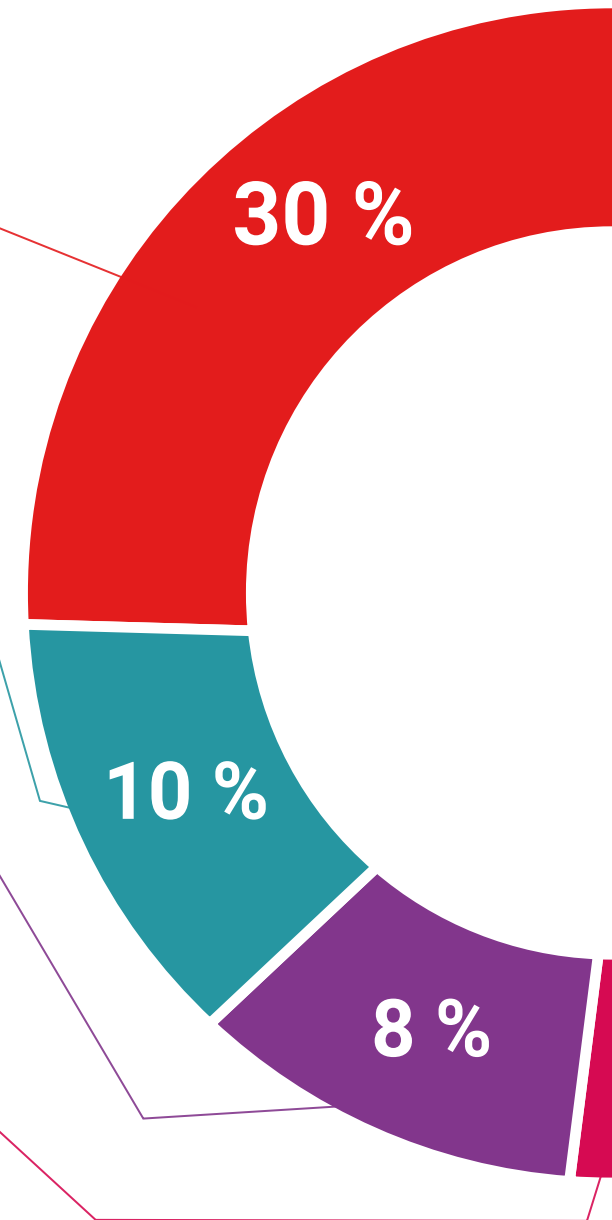
#### Pratiche di abilità e competenze

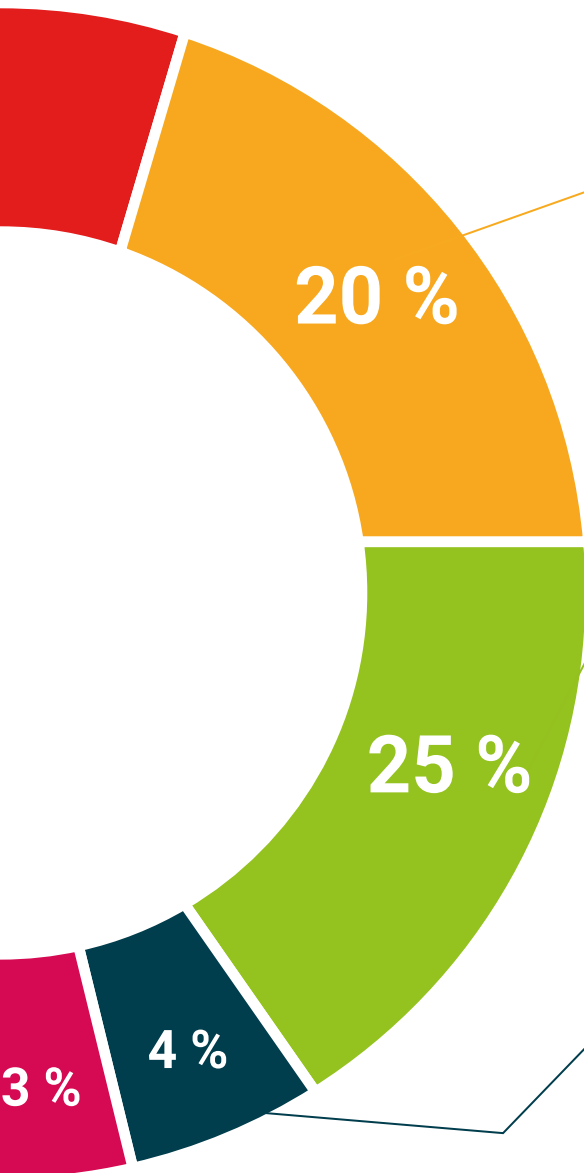
Realizzerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Lectures 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 formazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio della materia utilizzati ad Harvard. 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 formazione 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 Esercizi di Recupero Funzionale ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

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

Questo **Corso Universitario in Esercizi di Recupero Funzionale** possiede il programma 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 Esercizi di Recupero Funzionale**

N. di Ore Ufficiali: **150 O.**

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 innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Esercizi di Recupero  
Funzionale

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

# Corso Universitario

## Esercizi di Recupero Funzionale

Approvato dall'NBA

