

# Corso Universitario

## Esercizi per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario Esercizi per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

- » 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-riabilitazione-infortuni-sportivi](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/esercizi-riabilitazione-infortuni-sportivi)

# 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

L'attività fisica previene il deterioramento e favorisce i processi rigenerativi dell'organismo. È quindi molto importante eseguire esercizi personalizzati dopo un infortunio. Lo studente che si specializza con TECH migliora sul piano professionale e acquisisce una conoscenza approfondita dei principali esercizi per la riabilitazione dai traumi sportivi. Un'opportunità unica da non perdere per specializzarsi in questo settore.





“

*I personal trainer devono essere aggiornati sulla conoscenza dei principali esercizi finalizzati alla riabilitazione dagli infortuni sportivi"*

Il programma in Esercizi Fisici per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi mira a dimostrare l'importanza dell'attività fisica e dei programmi specifici dedicati all'esercizio per rafforzare la salute. Verranno inoltre mostrati protocolli specifici per la tendinopatia rotulea, l'osteopatia del pube, le lesioni muscolari, le distorsioni della caviglia e gli interventi di riparazione del legamento crociato anteriore.

In questa proposta didattica davvero completa, verranno stabilite le linee guida per la stesura di programmi di esercizi specifici per gruppi muscolari, come bicipiti, tricipiti, deltoidi, pettorali, quadricipiti, glutei, tricipiti surali, bicipiti femorali, addominali, lombari, adduttori, latissimus dorsi, ecc. Tutto questo seguendo i criteri di selezione in funzione dello scopo dell'attrezzatura da utilizzare, delle articolazioni coinvolte e del livello di stabilizzazione al fine di ottenere una riabilitazione sportiva ottimale.

Si conosceranno le conseguenze propriocettive di un infortunio e le fasi dell'allenamento propriocettivo, nonché i materiali da utilizzare: BOSU, FitBall, disco di equilibrio, tappetini e superfici deformabili, piattaforme vibranti e TRX. Tutto ciò ha lo scopo di accelerare il recupero e ridurre l'incidenza delle ricadute.

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 per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi** 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 esercizi per la riabilitazione dagli infortuni sportivi
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, 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 Corso 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 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 nella riabilitazione per gli infortuni sportivi.

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

*Questo programma 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 delle 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 maggiormente la popolazione
- ◆ 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

---

- ◆ Stabilire l'esercizio e l'attività fisica come strategia per il miglioramento della salute
- ◆ Classificare i diversi tipi di esercizi in base alla pianificazione dell'allenamento personalizzato da realizzare
- ◆ Differenziare i diversi tipi di esercizi fisici specifici in base ai muscoli o ai gruppi muscolari da riallenare
- ◆ Gestire le diverse tecniche applicate nel trattamento degli infortuni subiti nella pratica sportiva
- ◆ Utilizzare la rieducazione propriocettiva in tutti i processi di riabilitazione e recupero, nonché per ridurre la prevalenza di recidive
- ◆ Pianificare e progettare programmi e protocolli specifici con effetti preventivi
- ◆ Gestire i diversi tipi di sport e le pratiche sportive essenziali come coadiuvanti durante il processo di riabilitazione funzionale e di recupero

“

*Il settore sportivo richiede professionisti particolarmente preparati, ragione per la quale 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 esperti e diventa  
anche tu un professionista di successo”*

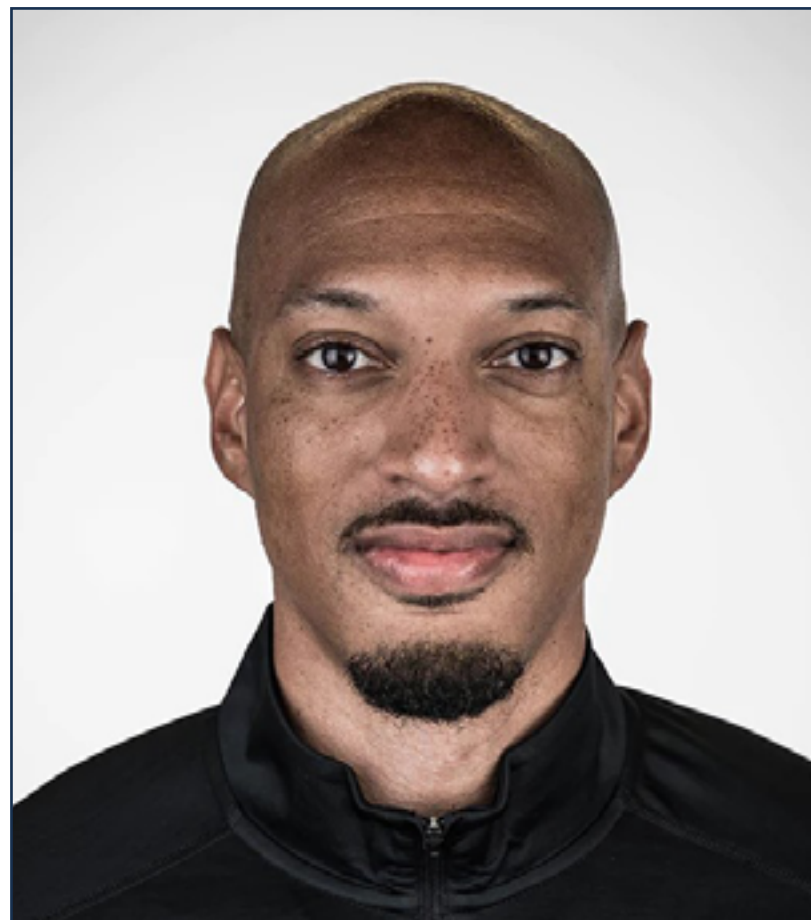
## Internationaler Gastdirektor

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
- Studi Post-Laurea in Obesità
- Studi Post-Laurea in Alimentazione e Dietetica
- Studi Post-Laurea in Medicina Genomica, Farmacogenetica e Nutrigenetica
- Docente Ordinario presso l'Università Privata DEVA
- Docente e Ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH



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 campo 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 offrirti la migliore preparazione possibile”*

## Modulo 1. Esercizi per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

- 1.1. Attività ed esercizio fisico per migliorare la salute
- 1.2. Classificazione e criteri di selezione degli esercizi e dei movimenti
- 1.3. Principi di allenamento sportivo
  - 1.3.1. Principi biologici
    - 1.3.1.1. Unità funzionale
    - 1.3.1.2. Multilateralità
    - 1.3.1.3. Specificità
    - 1.3.1.4. Sovraccarico
    - 1.3.1.5. Supercompensazione
    - 1.3.1.6. Individualizzazione
    - 1.3.1.7. Continuità
    - 1.3.1.8. Progressione
  - 1.3.2. Principi pedagogici
    - 1.3.2.1. Trasferimento
    - 1.3.2.2. Efficacia
    - 1.3.2.3. Stimolazione volontaria
    - 1.3.2.4. Accessibilità
    - 1.3.2.5. Periodizzazione
- 1.4. Tecniche applicate al trattamento degli infortuni nello sport
- 1.5. Protocolli specifici d'azione
- 1.6. Fasi del processo di recupero organico e funzionale
- 1.7. Creazione di esercizi preventivi
- 1.8. Esercizi fisici specifici per gruppi muscolari
- 1.9. Rieducazione propriocettiva
  - 1.9.1. Basi dell'allenamento propriocettivo e cinestesico
  - 1.9.2. Conseguenze propriocettive dell'infortunio
  - 1.9.3. Sviluppo della propriocezione sportiva
  - 1.9.4. Materiali per il lavoro di propriocezione
  - 1.9.5. Fasi della rieducazione propriocettiva
- 1.10. Pratica sportiva e attività durante il processo di recupero





“

*Un'esperienza di specializzazione  
unica e decisiva per crescere a  
livello 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 Esercizi per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi 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 per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi** 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 per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi**

N. 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 in  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Esercizi per la Riabilitazione  
dagli Infortuni Sportivi

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

# Corso Universitario

## Esercizi per la Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica