

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica



Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità

- » 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/istruttore-fitness-allenamento-mobilita

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

La prospettiva professionale sugli esercizi di mobilità è cambiata notevolmente negli ultimi anni. In passato, questo tipo di attività fisica era considerato un elemento complementare, osservato da un punto di vista biomeccanico senza tener conto delle sue importanti ripercussioni sulle prestazioni e sulla salute dell'atleta. Questo programma si concentra pertanto sul fornire agli atleti una conoscenza approfondita dei diversi sistemi e metodi di allenamento della mobilità, nonché del contesto in cui devono essere applicati se si vogliono raggiungere gli obiettivi prestabiliti.





“

Contribuisce al cambiamento di prospettiva professionale grazie a questo programma accademico e diventa un punto di riferimento nel settore sportivo"

Questo programma vuole essere un potente strumento in possesso dell'istruttore per consentirgli di porre le basi teoriche dell'allenamento della mobilità nei suoi diversi aspetti. In passato, questo tipo di attività fisica era un elemento complementare, osservato da un punto di vista biomeccanico senza tener conto delle sue importanti ripercussioni sulle prestazioni e sulla salute dell'atleta.

Ci sono prove sempre più evidenti del fatto che i nuovi progressi consentono una comprensione più approfondita dell'applicazione di questa specifica abilità fisica, ma nonostante ciò non è ancora stata stabilita una base terminologica comune tra i professionisti dello sport e dell'attività fisica e permangono nell'immaginario credenze popolari lontane dalla realtà pratica.

L'obiettivo è pertanto stabilire un punto di partenza per poter conoscere le differenze tra i concetti e le credenze popolari sulla mobilità e il suo allenamento, nonché gli obiettivi e i diversi metodi di applicazione e le sue ripercussioni nel tempo a livello neuromuscolare e, di conseguenza, nella prestazione sportiva, ottimizzandola o riducendo i tempi di recupero.

È di pari o maggiore importanza sapere quali sono i diversi sistemi e metodi di allenamento della mobilità, e come riconoscere il momento, le caratteristiche relative a tempi, intensità o durata, nonché il contesto in cui devono essere applicati se si vogliono ottenere gli obiettivi prestabiliti. Per questo motivo il programma fornirà allo studente le conoscenze e le risorse didattiche per realizzare un intervento efficace ed efficiente con l'atleta.

Grazie a ciò, lo studente sarà in grado di padroneggiare la Mobilità considerando tutte le possibili variabili. Questa è una delle caratteristiche che rende questo corso unico sul mercato.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ 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



Fidati, non troverai un programma più completo di questo”

“

Fai carriera con le garanzie offerte da una qualifica rilasciata da una grande Università come TECH"

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano la loro esperienza a questo programma di aggiornamento, così come specialisti riconosciuti di società e università prestigiose.

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.

Impara le ultime novità in fatto di esercizi di mobilità e dai un nuovo slancio alla tua carriera.

Fai la differenza in un settore in piena espansione e diventa un professionista di spicco seguendo questo programma accademico.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Corso Universitario è quello di migliorare la conoscenza degli esercizi di mobilità, la loro applicazione e i loro benefici. A tal fine, è stato creato un programma di altissimo livello, basato sugli ultimi sviluppi del settore e ideato secondo il massimo rigore scientifico. Un personale docente di alto livello trasmetterà questi contenuti allo studente e gli fornirà strumenti preziosi per lavorare come istruttore di fitness con maggiori garanzie di successo. In questo modo il professionista potrà valorizzare il suo profilo ed essere all'avanguardia in un settore in espansione.



“

Se il tuo obiettivo è quello di crescere in una professione in espansione, questo è il programma adatto a te"



Obiettivi generali

- ♦ 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
- ♦ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ♦ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli



*Benvenuto ad un programma
che darà una svolta di 180
gradi alla tua carriera"*





Obiettivi specifici

- ◆ Approcciarsi alla mobilità come una capacità fisica basica da una prospettiva neurofisiologica
- ◆ Conoscere in maniera approfondita i principi neurofisiologici che influenzano lo sviluppo della mobilità
- ◆ Conoscere e applicare i sistemi stabilizzatori e di mobilità nel modello del movimento
- ◆ Sviluppare e specificare i concetti base e gli obiettivi relativi all'allenamento per migliorare la mobilità
- ◆ Sviluppare la capacità per disegnare compiti e piani per lo sviluppo delle manifestazioni della mobilità
- ◆ Conoscere e applicare i diversi metodi di ottimizzazione della prestazione tramite i modelli di recupero
- ◆ Sviluppare la capacità di portare a termine una valutazione funzionale e neuromuscolare dell'atleta/cliente
- ◆ Riconoscere e affrontare gli effetti prodotti da una lesione a livello neuromuscolare nell'atleta/cliente

03

Direzione del corso

Con l'obiettivo di offrire un'istruzione di qualità, TECH ha riunito in questo programma un gruppo di professionisti di prim'ordine che saranno parte del personale docente. Il professionista che decida di seguire questo programma di TECH sarà pertanto supportato da un personale docente d'eccellenza che vanta anni di esperienza nel settore e desideroso di preparare i migliori esperti in questo campo. Questi docenti hanno dunque ideato i contenuti del programma per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

*Studia con la garanzia di imparare da
prestigiosi professionisti del settore”*

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ◆ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)



Personale docente

Dott. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Coordinatore dell'area di educazione e preparazione fisica della Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Laurea in Scienze Motorie e dello Sport presso l'Università di Castilla-la Mancha
- ◆ Master in Preparazione Fisica nel Calcio
- ◆ Master Universitario in Educazione Secondaria
- ◆ Post-laurea di specializzazione in Personal Training

04

Struttura e contenuti

La struttura e i contenuti di questo Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità sono stati ideati, progettati e realizzati da un gruppo di professionisti di riferimento nel settore dell'attività fisica. Consapevoli della rilevanza e dell'attualità di una qualifica in questo campo, hanno compiuto un grande sforzo per creare il programma più completo e aggiornato del mercato. Un insieme di contenuti arricchiti con il lavoro di altri esperti che forniscono al percorso di studi aspetti didattici e multimediali di alto livello, per offrire allo studente un apprendimento coinvolgente, completo e contestuale.



“

*TECH ti offre un programma di studio
d'eccellenza ideato tenendo conto delle
più recenti prove scientifiche"*

Modulo 1. L'Allenamento della Mobilità

- 1.1. Sistema neuromuscolare
 - 1.1.1. Principi neurofisiologici: inibizione ed eccitazione
 - 1.1.1.1. Adattamenti del sistema nervoso
 - 1.1.1.2. Strategie per modificare l'eccitazione corticospinale
 - 1.1.1.3. Chiavi per l'attivazione neuromuscolare
 - 1.1.2. Sistemi informativi somatosensoriali
 - 1.1.2.1. Sottosistemi di informazione
 - 1.1.2.2. Tipi di riflessi
 - 1.1.2.2.1. Riflessi monosinaptici
 - 1.1.2.2.2. Riflessi polisinaptici
 - 1.1.2.2.3. Riflesso muscolo-tendineo-articolare
 - 1.1.2.3. Risposte allo stiramento dinamico e statico
- 1.2. Controllo motore e movimento
 - 1.2.1. Sistemi stabilizzatori e mobilizzatori
 - 1.2.1.1. Sistema locale: sistema stabilizzatore
 - 1.2.1.2. Sistema globale: sistema di mobilitazione
 - 1.2.1.3. Modello respiratorio
 - 1.2.2. Modello di movimento
 - 1.2.2.1. La coattivazione
 - 1.2.2.2. Teoria *Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complessi primari di movimento
- 1.3. Conoscendo la mobilità
 - 1.3.1. Concetti chiave e credenze nella mobilità
 - 1.3.1.1. Manifestazioni della mobilità nello sport
 - 1.3.1.2. Fattori neurofisiologici e biomeccanici che influiscono nello sviluppo della mobilità
 - 1.3.1.3. Influenza della mobilità nello sviluppo della forza
 - 1.3.2. Obiettivi dell'allenamento della mobilità nello sport
 - 1.3.2.1. La mobilità nella sessione di allenamento
 - 1.3.2.2. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 1.3.3. Mobilità e stabilità per strutture
 - 1.3.3.1. Complesso piede-caviglia
 - 1.3.3.2. Insieme ginocchio-anca
 - 1.3.3.3. Insieme colonna-spalla
- 1.4. Allenando la mobilità
 - 1.4.1. Blocco fondamentale
 - 1.4.1.1. Strategie e strumenti per ottimizzare la mobilità
 - 1.4.1.2. Schema specifico pre-esercizio
 - 1.4.1.3. Schema specifico post-esercizio
 - 1.4.2. Mobilità e stabilità in movimenti di base
 - 1.4.2.1. Squat & dead lift
 - 1.4.2.2. Accelerazione e multidirezione
- 1.5. Metodi di recupero
 - 1.5.1. Proposta di efficacia in base alle prove scientifiche
- 1.6. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 1.6.1. Metodi centrati nel tessuto: stiramenti in tensione passiva e attiva
 - 1.6.2. Metodi centrati nell'artrocinematica: stiramenti isolati e integrati
 - 1.6.3. Allenamento eccentrico
- 1.7. Programmazione dell'allenamento della mobilità
 - 1.7.1. Effetti dello stiramento nel breve e lungo periodo
 - 1.7.2. Momento ottimo di applicazione dello stiramento
- 1.8. Valutazione e analisi dell'atleta
 - 1.8.1. Valutazione funzionale e neuromuscolare
 - 1.8.1.1. La valutazione
 - 1.8.1.2. Processo di valutazione
 - 1.8.1.2.1. Analizzare il modello di movimento
 - 1.8.1.2.2. Determinare il test
 - 1.8.1.2.3. Rilevare i legami deboli



- 1.8.2. Metodologia di valutazione dell'atleta
 - 1.8.2.1. Tipologie di test
 - 1.8.2.1.1. Test di valutazione analitica
 - 1.8.2.1.2. Test di valutazione generale
 - 1.8.2.1.3. Test di valutazione specifica-dinamica
 - 1.8.2.2. Valutazione per strutture
 - 1.8.2.2.1. Complesso piede-caviglia
 - 1.8.2.2.2. Complesso ginocchio-anca
 - 1.8.2.2.3. Complesso colonna-spalla
- 1.9. La mobilità nell'atleta lesionato
 - 1.9.1. Fisiopatologia della lesione: effetti sulla mobilità
 - 1.9.1.1. Struttura muscolare
 - 1.9.1.2. Struttura tendinea
 - 1.9.1.3. Struttura dei legamenti
 - 1.9.2. Mobilità e prevenzione di lesioni: caso pratico
 - 1.9.2.1. Frattura dell'ischio nel corridore

“

Basta un clic per iscriversi ad un programma completo e coinvolgente che porrà le basi per la tua crescita 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.



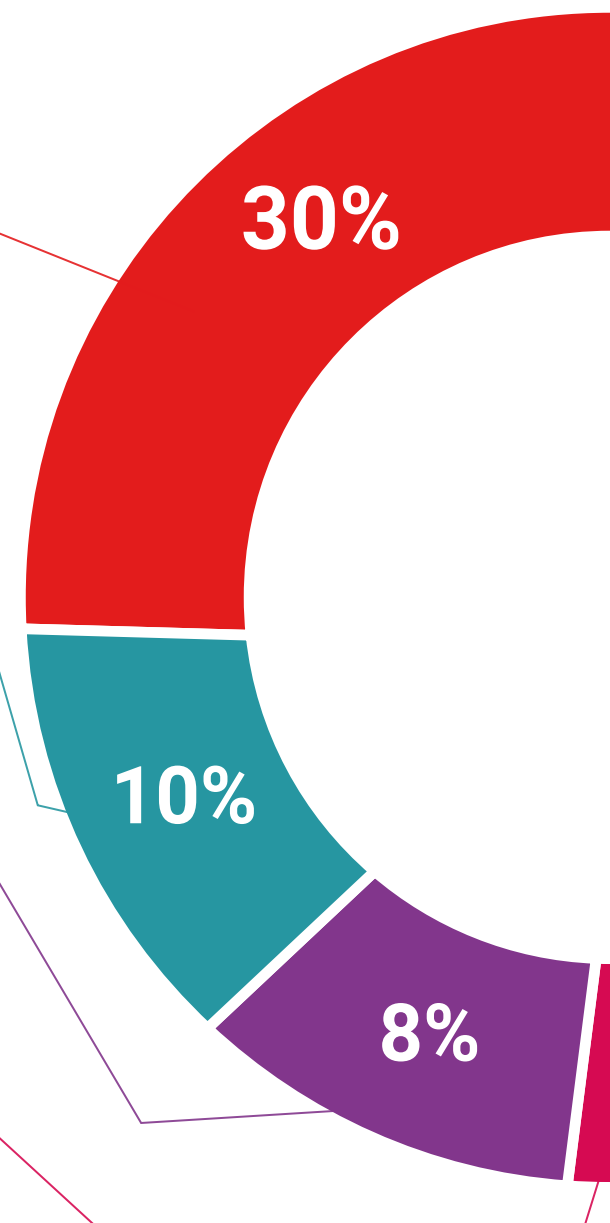
Pratiche di competenze e competenze

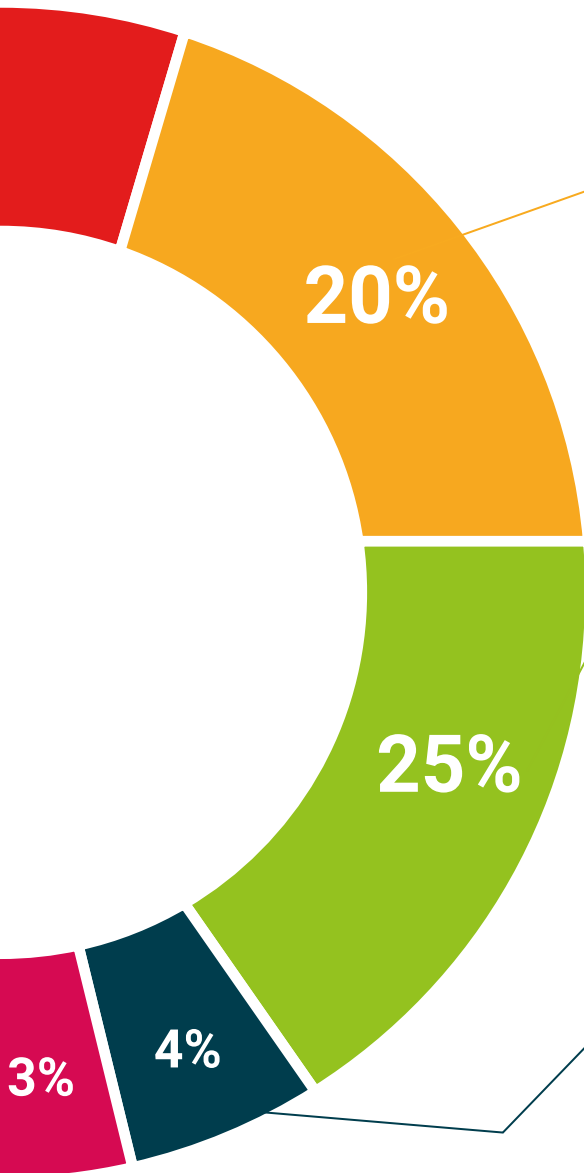
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine con successo questa specializzazione e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità** 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 Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità**

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
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingu

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Istruttore di Fitness per
l'Allenamento della Mobilità

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

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Allenamento della Mobilità

Approvato dall'NBA

