

# Corso Universitario

## Istruttore di Fitness per il Personal Training Mirato

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario Istruttore di Fitness per il Personal Training Mirato

- » 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-personal-training-mirato](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-personal-training-mirato)

# 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 cosiddetta sindrome metabolica è definita come un insieme di fattori di rischio cardiovascolare e di insulino-resistenza che mettono a repentaglio la salute di una persona. Lo sport è spesso uno degli aspetti più importanti dell'approccio integrale a questo problema, in quanto può migliorare significativamente le condizioni fisiche della persona ed evitare l'insorgere di ulteriori complicazioni. Consapevoli di ciò, i professionisti di TECH hanno progettato questo programma accademico completo che insegnerà all'Istruttore di Fitness come svolgere sessioni di allenamento in palestra che promuovano abitudini positive negli utenti e prevengano il deterioramento della loro salute e la ricomparsa della sindrome metabolica.



**TRAINER**



“

*La cosiddetta sindrome metabolica colpisce sempre più persone. Impara ad affrontarla e a migliorare la salute fisica dei tuoi utenti grazie a questo programma"*

Sebbene non esista una definizione univoca della Sindrome Metabolica, la maggior parte delle istituzioni internazionali la definisce come un disturbo in cui coesistono obesità, valori alterati di glucosio, dislipidemia e/o ipertensione.

Questo scenario ci pone di fronte ad un paziente affetto da un disturbo su diversi livelli che costituisce un problema di salute di prim'ordine.

La complessità di questa sindrome richiede un approccio olistico, che comprenda la modifica dello stile di vita come pilastro del trattamento, che in molti casi prevede l'uso di diversi farmaci.

Questo programma pertanto tratterà in modo esteso e dettagliato le caratteristiche che definiscono questo problema e i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità di vita dei pazienti, evitando la sintomatologia e la comparsa di ulteriori complicazioni.

Il tutto riunito in un programma accademico della durata di sei settimane, che è destinato a diventare un punto di svolta nella carriera professionale dello studente. Un Corso Universitario progettato da e per i migliori, e garantito da una grande istituzione educativa come TECH.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per il Personal Training Mirato** 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



*Se vuoi diventare un istruttore di personal training mirato, tenendo conto non solo degli aspetti fisici ma anche di quelli metabolici, questo è il posto giusto per te"*

“

*Gli strumenti, le conoscenze e le competenze acquisite ti permetteranno di eccellere in un settore che richiede sempre più istruttori specializzati”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore, così come riconosciuti specialisti di società e università prestigiose, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi 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.

*Trattandosi di un programma 100% online, gli studenti possono studiare dove e quando vogliono.*

*Impara tutte le peculiarità della sindrome metabolica grazie a questo Corso Universitario di un valore curriculare eccellente.*



# 02

## Obiettivi

Il Corso Universitario in Istruttore di Fitness il Personal Training Mirato di TECH nasce con l'obiettivo fondamentale di promuovere l'acquisizione da parte degli studenti di competenze specifiche, che diventeranno la base su cui fondare la loro pratica quotidiana. A tal fine, è stato creato un programma di altissimo livello, basato sugli ultimi sviluppi del settore e realizzato in base al 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.





“

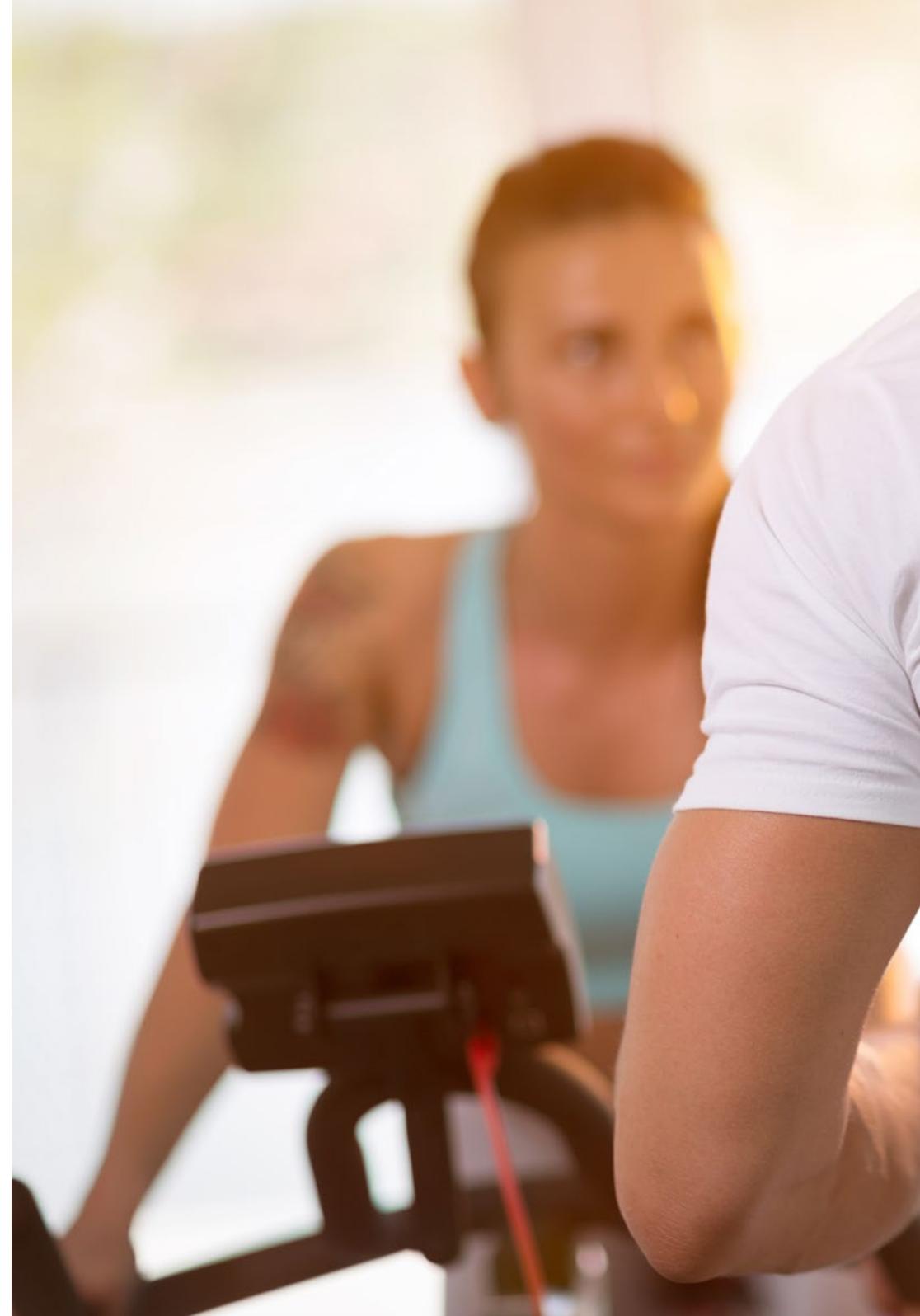
*Se il tuo obiettivo è quello di crescere  
in una professione in espansione,  
questo è il programma adatto a te”*



## 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



**PERSONAL  
TRAINER**



### Obiettivi specifici

---

- Approfondire la comprensione della fisiopatologia della sindrome metabolica
- Comprendere i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità della vita dei pazienti affetti da questa patologia
- Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individuale per una persona affetta da Sindrome Metabolica

“

*Benvenuto al programma di studio che ti permetterà di lavorare come Istruttore di Fitness con maggiori garanzie”*

# 03

## Direzione del corso

Il personale docente di questo Corso Universitario è uno degli aspetti che lo rendono unico rispetto agli altri del settore. Il professionista che decide 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.



“

*In questo programma troverai un personale docente d'eccellenza non solo per le sue conoscenze, ma anche per le sue qualità umane"*

## 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 Fisiche 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. Varela, Mauricio

- ◆ Professore di Educazione Fisica Facoltà Umanitarie e di Scienze dell'Educazione Università Nazionale di La Plata
- ◆ Professore in classi personalizzate di attività fisica per adulti
- ◆ Preparatore fisico, allenatore personale di ciclisti categoria élite del Circuito di Ciclismo Astronomia
- ◆ Professore di educazione fisica EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Studi Post-laurea in Programmazione e Valutazione dell'Esercizio Fisico svolti presso FaHCE - UNLP. Cohorte
- ◆ Antropometrista di livello 1 accreditato da ISAK

# 04

## Struttura e contenuti

La struttura di questo Corso Universitario è stata progettata per garantire che il personal trainer sia in grado di lavorare come istruttore di fitness, conoscendo tutti i dettagli della sindrome metabolica e sapendo come affrontarla correttamente. Tutto questo si basa su una metodologia unica e sul supporto dei migliori esperti del settore. In questo modo, TECH garantisce agli studenti contenuti di qualità, in linea con le aspettative, fornendo loro l'opportunità di emergere nell'ambito lavorativo. Il professionista potrà svolgere le varie funzioni legate a questo programma, insieme alle proposte più innovative in questo campo d'azione, guidandoti verso l'eccellenza.

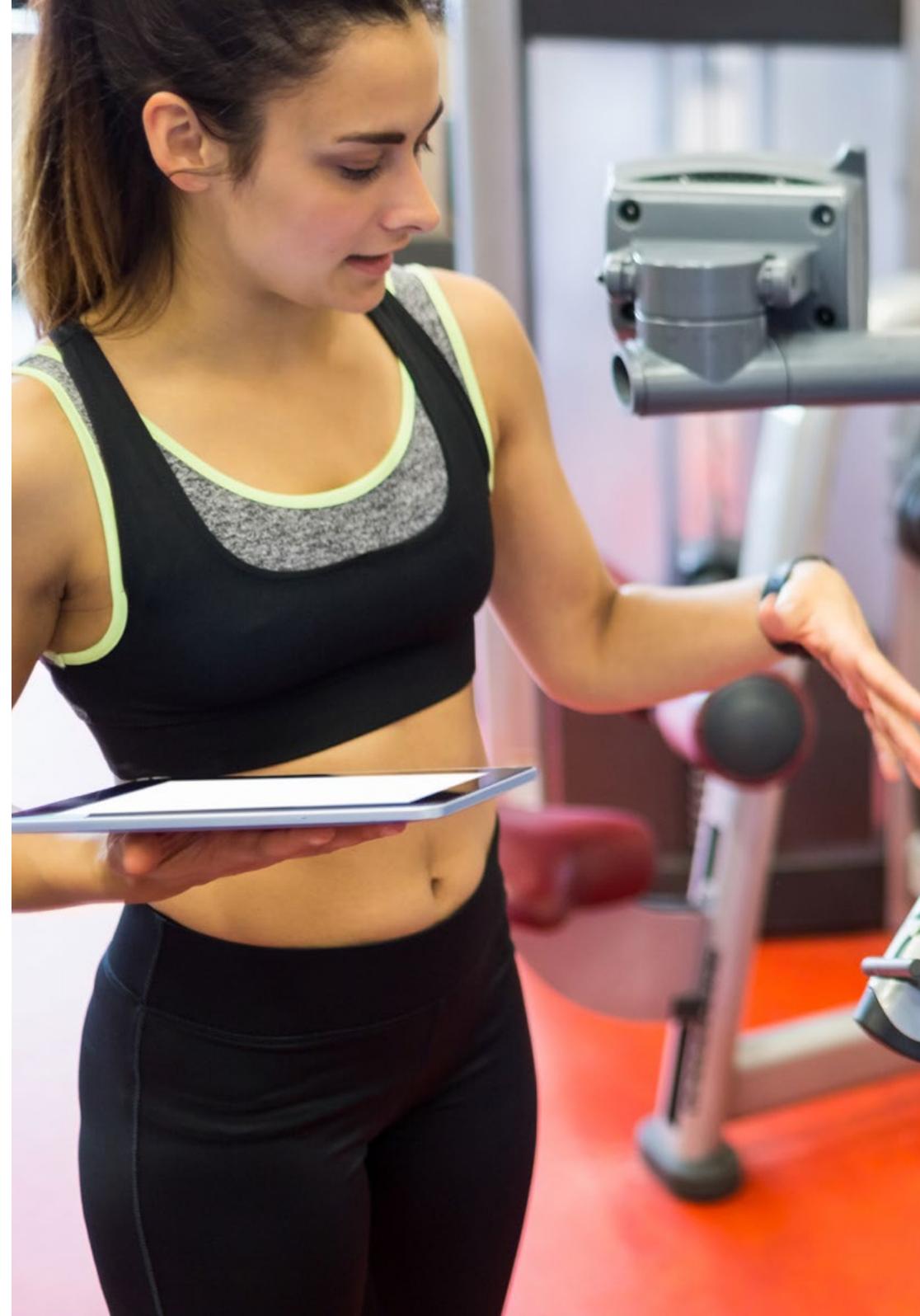


“

*TECH offre ai suoi studenti il programma più completo e specifico del mercato"*

## Modulo 1. Personal Training Mirato in palestra

- 1.1. Sindrome metabolica
  - 1.1.1. Sindrome metabolica
  - 1.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
  - 1.1.3. Il paziente affetto da sindrome. Considerazioni sull'intervento
- 1.2. Basi fisiopatologiche
  - 1.2.1. Sindrome metabolica e rischi per la salute
  - 1.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 1.3. Valutazione e diagnosi
  - 1.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
  - 1.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
  - 1.3.3. La sindrome metabolica, la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
  - 1.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 1.4. Protocolli e trattamenti
  - 1.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
  - 1.4.2. La nutrizione e la sua importanza nella sindrome metabolica
  - 1.4.3. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
  - 1.4.4. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio
- 1.5. Pianificazione dell'allenamento in palestra per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.5.1. Precisazione del livello del cliente
  - 1.5.2. Obiettivi
  - 1.5.3. Processi di valutazione
  - 1.5.4. Operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 1.6. Programmazione dell'allenamento della forza in palestra
  - 1.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
  - 1.6.2. Volume, intensità e recupero nell'allenamento della forza per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica





- 1.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in palestra
  - 1.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
  - 1.7.2. Volume, intensità e recupero nell'allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
- 1.8. Precauzioni e controindicazioni nell'allenamento in palestra
  - 1.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in una persone con sindrome metabolica
  - 1.8.2. Controindicazioni per lo svolgimento di attività nel paziente con sindrome metabolica
- 1.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con sindrome metabolica
  - 1.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
  - 1.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
- 1.10. Progettazione di programmi di allenamento in palestra per pazienti con sindrome metabolica
  - 1.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 1.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
  - 1.10.3. Progettazione di programmi di intervento globali (interdisciplinari e multidisciplinari) sui pazienti diabetici

“

*Inizia a porre le basi per la tua crescita professionale grazie a questo grande programma di inestimabile qualità"*

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 il Personal Training Mirato 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 studio e ricevi la tua  
qualifica universitaria senza spostamenti o  
fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per il Personal Training Mirato** 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 il Personal Training Mirato**  
N.º 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**  
Istruttore di Fitness per il  
Personal Training Mirato

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

# Corso Universitario

## Istruttore di Fitness per il Personal Training Mirato

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica