

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento della Forza

Avalado por la NBA





## Corso Universitario Metodologia di Allenamento della Forza

- » 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/metodologia-allenamento-forza](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/metodologia-allenamento-forza)

# 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

Nel corso degli anni si è assistito a un'enorme variazione di concezioni molto diverse nel contributo delle strutture pedagogiche all'approccio al processo di allenamento della forza, che viene definito e inteso con il termine "metodi". Ognuno di essi è caratterizzato dal pregiudizio del proprio paradigma originale. Per questo e per molti altri aspetti, è inevitabile sollevare la necessità di analizzare molti di questi precetti relativi all'allenamento della forza, al fine di sviluppare uno sguardo accurato e critico che permetta di essere trasferibile al campo della prestazione professionale e allo scenario reale quotidiano.



“

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi in contesti simulati, i quali forniscono un apprendimento coinvolgente per far fronte a situazioni reali”*

L'attuale metodologia di allenamento è stata a lungo influenzata da aree ben definite ed eterogenee come il sollevamento pesi, il powerlifting, l'allenamento sportivo, il bodybuilding e la fisioterapia o la riabilitazione motoria.

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

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

TECH ha creato contenuti di altissima qualità didattica ed educativa che mirano a rendere gli studenti dei professionisti di successo, grazie ai più alti standard di qualità d'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo Corso Universitario ricco di contenuti per aiutarti a raggiungere il livello più alto nel campo dell'allenamento fisico. Trattandosi di un Corso Universitario online, lo studente non deve rispettare orari fissi né recarsi in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Metodologia di Allenamento della Forza** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative negli allenamenti personali
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



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

“

*Questo Corso Universitario può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze come personal trainer, otterrai una qualifica rilasciata da: TECH Università Tecnologica”*

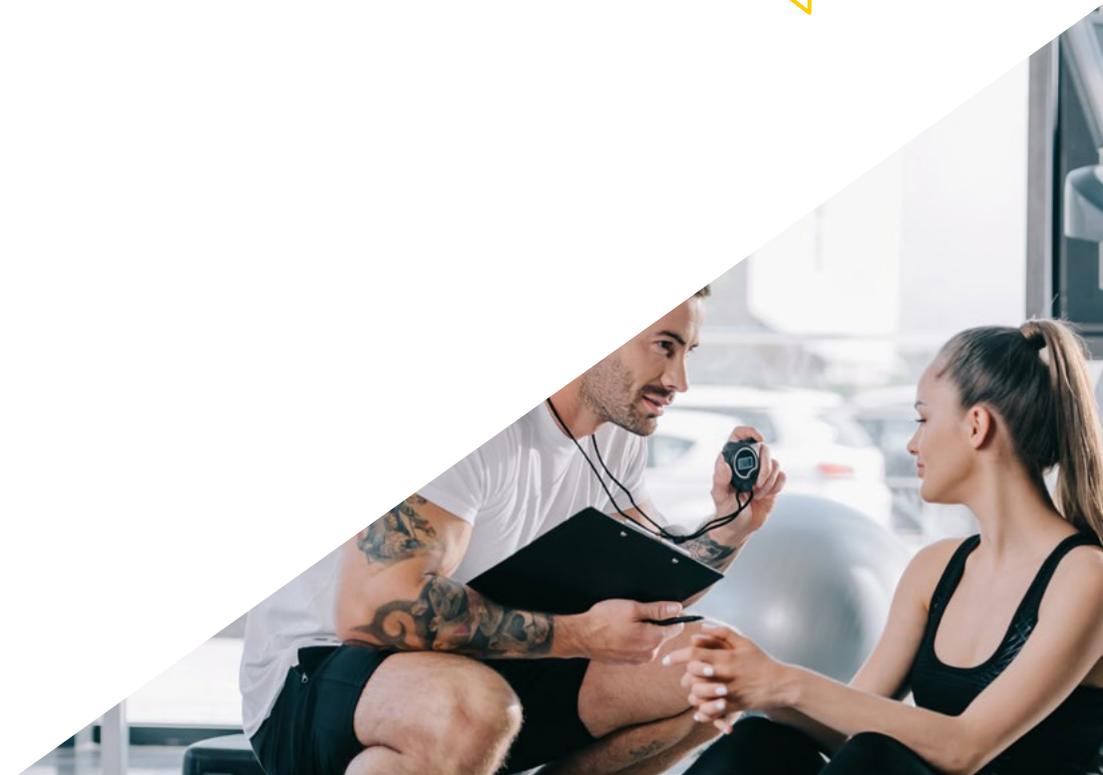
Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama nel campo della Metodologia di Allenamento della Forza.

*Vieni ad approfondire la Metodologia di Allenamento della Forza grazie a questa specializzazione di alto livello.*

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



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica che gli consenta di padroneggiare in modo pratico e rigoroso la Metodologia di Allenamento della Forza.





“

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



## Obiettivi generali

---

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





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Conoscere in profondità le diverse proposte metodologiche dell'allenamento della forza e la sua applicabilità al campo della pratica
- ◆ Selezionare le metodologie appropriate alla necessità specifica
- ◆ Riconoscere e applicare con sicurezza i diversi metodi proposti nella bibliografia

“

*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 professionisti e diventa anche tu un nutrizionista di successo”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

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

## Personale docente

### Dott. Masse, Juan Manuel

- ◆ Preparatore Fisico di atleti ad alte prestazioni
- ◆ Direttore del Gruppo di Studio Athlon Science
- ◆ Preparatore Fisico di diverse squadre di calcio professionistiche in Sud America



04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per intervenire nel settore del personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.



“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior formazione”*

## Modulo 1. Metodologia di Allenamento della Forza

- 1.1. Metodi di allenamento derivanti dal *Powerlifting*
  - 1.1.1. Isometrici funzionali
  - 1.1.2. Ripetizioni forzate
  - 1.1.3. Eccentrici in esercizi da gara
  - 1.1.4. Caratteristiche principali dei metodi più usati nel *powerlifting*
- 1.2. Metodi di Allenamento Derivati dal Sollevamento Pesì
  - 1.2.1. Metodo Bulgaro
  - 1.2.2. Metodo Russo
  - 1.2.3. Origine delle metodologie popolari nella scuola di sollevamento olimpico
  - 1.2.4. Differenze tra il concetto bulgaro e russo
- 1.3. Metodi di Zatiorsky
  - 1.3.1. Metodo dello Sforzo Massimo
  - 1.3.2. Metodo dello Sforzo Ripetuto
  - 1.3.3. Metodo dello Sforzo Dinamico
  - 1.3.4. Componenti di carico e Caratteristiche Principali dei Metodi di Zatsiorsky
  - 1.3.5. Interpretazione e differenze nelle variabili meccaniche (forza, potenza e velocità) rivelate tra Metodo dello Sforzo Massimo, Ripetuto e Dinamico e la loro risposta interna
- 1.4. Metodi Piramidali
  - 1.4.1. Classico Ascendente
  - 1.4.2. Classico Discendente
  - 1.4.3. Doppio
  - 1.4.4. Piramide Skewed
  - 1.4.5. Piramide Tronca
  - 1.4.6. Piramide Piana o Stabile
  - 1.4.7. Componenti del carico (volume e intensità) delle diverse proposte del Metodo Piramidale



- 1.5. Metodi di allenamento provenienti dal culturismo
  - 1.5.1. Superserie
  - 1.5.2. Triserie
  - 1.5.3. Serie Composte
  - 1.5.4. Serie Giganti
  - 1.5.5. Serie Congestionanti
  - 1.5.6. *Wave-Like loading*
  - 1.5.7. ACT (*Anti-catabolik training*)
  - 1.5.8. Bulk
  - 1.5.9. Cluster
  - 1.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 1.5.11. *Heavy Duty*
  - 1.5.12. Scale
  - 1.5.13. Caratteristiche e componenti di carico delle diverse proposte metodologiche dei sistemi di allenamento provenienti dal culturismo e dal bodybuilding
- 1.6. Metodi provenienti dall'allenamento sportivo
  - 1.6.1. Pliometria
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Cluster Training*
  - 1.6.4. Contrasto
  - 1.6.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dall'allenamento sportivo
- 1.7. Metodi Provenienti dall'Allenamento Non Convenzionale e dal *CROSSFIT*
  - 1.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
  - 1.7.2. Tabata
  - 1.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dal Crossfit
- 1.8. Allenamento Basato sulla Velocità (VBT)
  - 1.8.1. Fondamenti teorici
  - 1.8.2. Considerazioni pratiche
  - 1.8.3. Dati propri
- 1.9. Il metodo isometrico
  - 1.9.1. Concetti e fondamenti fisiologici degli sforzi isometrici
  - 1.9.2. Proposta di Yuri Verkhoshansky
- 1.10. Metodologia del *Repeat Power Ability* (RPA) di Alex Natera
  - 1.10.1. Fondamenti teorici
  - 1.10.2. Applicazioni pratiche
  - 1.10.3. Dati pubblici e Dati Propri
- 1.11. Metodologia di allenamento proposta da Fran Bosch
  - 1.11.1. Fondamenti teorici
  - 1.11.2. Applicazioni pratiche
  - 1.11.3. Dati pubblici e Dati Propri
- 1.12. Metodologia Trifasica di Cal Dietz e Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Fondamenti teorici
  - 1.12.2. Applicazioni pratiche
- 1.13. Nuove tendenze nell'allenamento eccentrico quasi-isometrico
  - 1.13.1. Argomenti neurofisiologici e analisi delle risposte meccaniche mediante l'uso di trasduttori di posizione e piattaforme di forza per ogni approccio di allenamento della forza



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

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di apprendimento. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: **il Relearning**. Questo sistema di insegnamento è usato, per esempio, nelle più prestigiose scuole di medicina del mondo ed è stato 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”*

### Casi di Studio per contestualizzare il contenuto

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e 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 l'intero 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 intensivo di TECH prepara gli studenti ad affrontare tutte le sfide di questo settore, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, compiendo un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuale.

“ *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 per consentire agli studenti di Diritto di non studiare le leggi solamente dal punto di vista teorico, ma, applicando il metodo casistico, potessero vedersi immersi in situazioni complesse e reali, che li obbligassero a prendere delle decisioni e ad esprimere dei giudizi di valore fondati rispetto alla soluzione delle stesse. 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 combina efficacemente la metodologia lo Studio di Casi con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo lo Studio di Casi con il 100% del miglior metodo di insegnamento online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online in lingua spagnola nel 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 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, se combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo preparato oltre 650.000 studenti 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 nello studio, 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 da specialisti che insegneranno nel corso, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



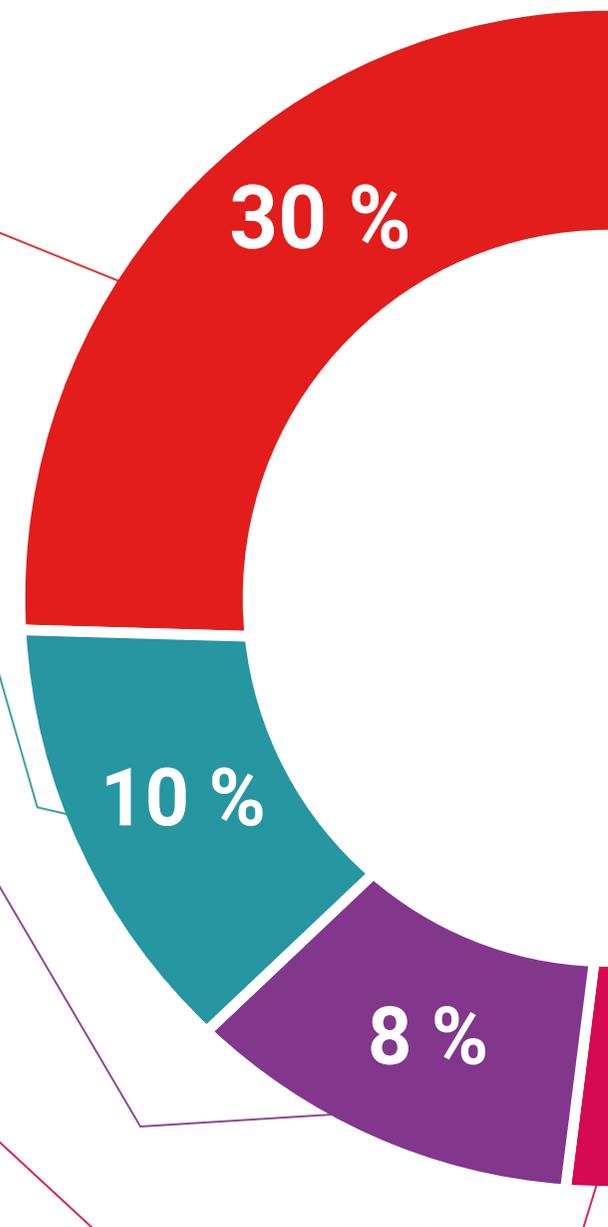
#### Pratiche di competenze e competenze

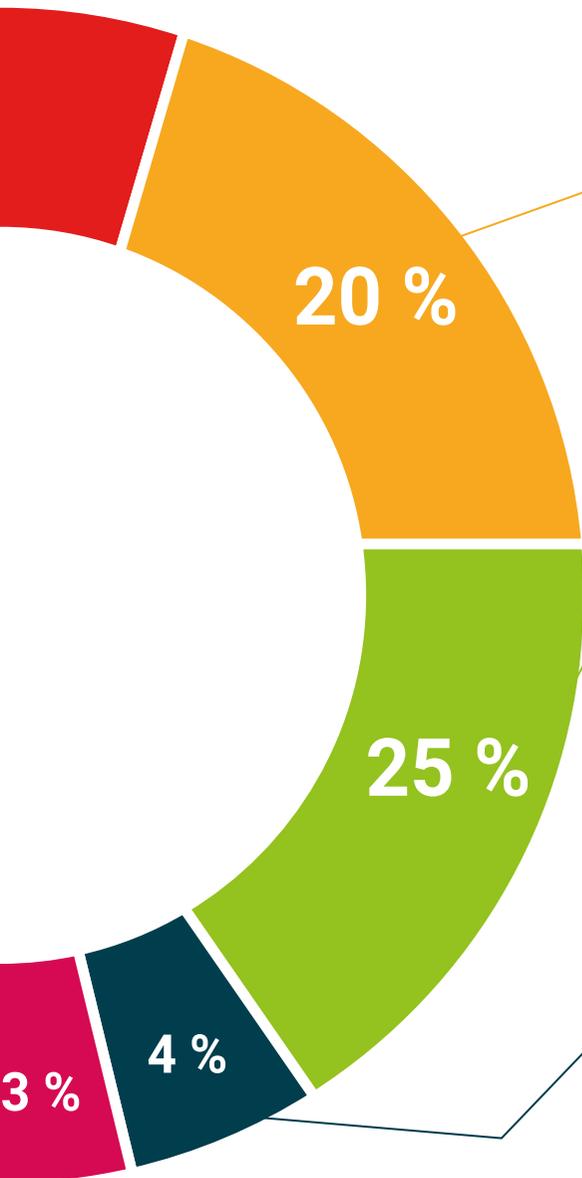
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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.





#### Case Studies

Gli studenti avranno anche a disposizione una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per il corso. 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 unico 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 Metodologia di Allenamento della Forza garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Metodologia di Allenamento della Forza** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo il superamento delle valutazioni, lo studente riceverà mediante lettera certificata, con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** indica la qualifica ottenuta dallo studente nel Corso Universitario e soddisfa i requisiti comunemente richiesti per i concorsi e dalle commissioni di valutazione delle carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Metodologia di Allenamento della Forza**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

**Approvato dall'NBA**



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**  
Metodologia di Allenamento  
della Forza

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

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento della Forza

Avalado por la NBA

