

Corso Universitario Palestra di Pilates

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Corso Universitario Palestra di Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/palestra-pilates

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

Nell'ultimo decennio, il Metodo Pilates ha conosciuto un'importante progressione, incorporando diversi dispositivi per poter lavorare sulla flessibilità, sulla forza e sul controllo mentale in pazienti di tutte le età. Nell'ambito sportivo, questa disciplina è stata integrata con successo negli sport ad alte prestazioni, visti i suoi benefici e il suo supporto scientifico. Visti i progressi in questo campo, TECH ha creato questa qualifica che fornirà ai professionisti contenuti di alta qualità sui benefici e sugli esercizi principali del Pilates e sui diversi strumenti utilizzati. Ciò sarà possibile grazie a un formato 100% online, sviluppato da un personale docente esperto che ha dimostrato la sua profonda esperienza e il suo percorso all'interno di questo settore. Un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze attraverso una proposta accademica flessibile.





“

*In sole 6 settimane, riceverai un
aggiornamento completo sui
principali strumenti impiegati
per la pratica del Metodo Pilates”*

È importante notare che il Pilates può essere utilizzato non solo nelle sale fitness e nei centri di fisioterapia, ma anche nella preparazione fisica degli atleti di diverse discipline. Pertanto, questa disciplina è diventata uno strumento molto popolare per gli atleti di alto livello, in quanto si concentra sulla muscolatura centrale, aiuta a migliorare le loro abilità sportive e permette loro di avere una carriera più lunga.

In questo senso, l'esecuzione di questa disciplina in diversi sport con risultati di successo porta gli allenatori a incorporare i progressi degli esercizi e delle attrezzature utilizzate per essa nelle loro sessioni preparatorie. Per facilitare questo aggiornamento, TECH ha progettato questo Corso Universitario in modalità 100% online, che fornirà ai professionisti le informazioni più avanzate sulla Palestra di Pilates.

In questo modo, approfondiranno i concetti relativi ai benefici nell'uso dello Spine Corrector, l'ambiente e lo spazio per l'attività fisica, l'uso di *Foam Roller*, *Fit Ball* e bande elastiche. Il tutto, inoltre, con materiale didattico multimediale di alta qualità, letture specializzate e casi di studio a cui potrà accedere, comodamente, quando e dove vorrà, da un dispositivo elettronico dotato di connessione a Internet.

In questo modo, TECH offre agli studenti una qualifica con i più alti standard di eccellenza accademica e con la massima comodità di conseguirla grazie alla modalità online. Un'opportunità unica per tenersi al passo con i progressi di questo campo, integrandoli nelle proprie prestazioni quotidiane, attraverso una proposta accademica unica, di sole 6 settimane.

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Lo sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Scienze Motorie e focalizzata sul Pilates
- ◆ Il contenuto grafico, schematico ed eminentemente pratico del libro fornisce informazioni scientifiche e pratiche su quelle discipline che sono essenziali per la pratica professionale.
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi è posta 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 da una connessione internet



Il Pilates è diventato uno strumento primordiale per gli sportivi ad alte prestazioni e potrà esserlo anche per te"

“

TECH offre questo Corso Universitario con l'aggiornamento più completo in Palestra di Pilates, oltre a fornire grande flessibilità con la modalità online"

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa specializzazione, oltre a specialisti riconosciuti da società di riferimento e università prestigiose.

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 il professionista 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.

Approfondisci quando e dove vuoi i diversi esercizi di Pilates in cui utilizzerai Foam Roller, Fit Ball e le bande elastiche.

L'approccio teorico-pratico di questo programma ti permetterà di evitare errori nell'esecuzione di esercizi Spine corrector.



02 Obiettivi

Lo scopo di questo Corso Universitario in Palestra di Pilates è quello di consentire agli studenti di rafforzare le proprie competenze in base agli aggiornamenti offerti dal programma nell'ambito del Metodo Pilates. Per tale ragione, TECH fornisce i migliori strumenti di innovazione accademica che consentono uno sviluppo di successo di questa specializzazione. Al termine di questo programma, lo studente avrà aumentato le proprie competenze in relazione ai principali esercizi ed errori nell'esecuzione delle tecniche di questa disciplina con le macchinari.





“

Grazie a TECH avrai a portata di mano strumenti didattici innovativi, con i quali migliorerai la tua conoscenza dei diversi strumenti utilizzati nella Palestra di Pilates”



Obiettivi generali

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, sulle diverse macchine e con gli attrezzi
- ◆ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare per ciascun paziente
- ◆ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ciascun paziente
- ◆ Delimitare le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero da un infortunio
- ◆ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ◆ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ◆ Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle diverse patologie
- ◆ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato all'esercizio Pilates
- ◆ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates sulla base dei principi del metodo
- ◆ Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- ◆ Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- ◆ Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- ◆ Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates in sportivi di alto livello





Obiettivi specifici

- ◆ Descrivere lo spazio in cui si pratica il Pilates
- ◆ Conoscere le macchine utilizzate per praticare il Pilates
- ◆ Delineare i protocolli e le progressioni degli esercizi




Questa qualifica ti consentirà di potenziare le tue competenze nel Metodo Pilates”

03

Direzione del corso

Con l'intento di offrire un insegnamento di prima classe a tutti gli studenti, TECH ha selezionato un personale docente di grande esperienza e fama nel campo della Fisioterapia e del Pilates. Per tale ragione, il presente Corso Universitario dispone di un team altamente qualificato, che offrirà gli strumenti pedagogici più solidi che facilitano l'aggiornamento su questa disciplina e il suo sviluppo nei diversi spazi dell'attività fisica. In questo modo, lo studente avrà la garanzia di ottenere un aggiornamento completo sotto la guida di veri esperti.





“TECH mette a tua disposizione un team altamente specializzato che garantirà il successo del tuo processo di aggiornamento durante le 6 settimane di questo programma”

Direttrice ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dall'**American Board of Physical Medicine and Rehabilitation**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha ricoperto la carica di **Direttore del Centro di Medicina dello Sport**.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva** al **Fitness** e all'**Allenamento della Forza e Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport**, per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la pratica clinica, in quanto è stato riconosciuto a **livello nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente sul fitness e lo sport**, e ha ricevuto un **premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani**, sottolineando il suo impegno per la promozione di **stili di vita sani**.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **eventi sportivi** di fama, come le **Olimpiadi invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **maratona di Chicago**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di **risorse accademiche**, tra cui il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, e il suo ruolo di **Contributor Editor** del libro "**Clinica Mayo Fitness for Everybody**". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina dello Sport** e nel **Fitness globale**.



Dott. Laskowski, Edward

- Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
- Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di: American College of Sports Medicine

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid
- ♦ CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico
- ♦ Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ♦ Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas



04

Struttura e contenuti

Questa qualifica fornisce un programma con contenuti teorici e pratici di prima classe sulla Palestra di Pilates, creato in base agli studi più recenti e alla loro influenza nel campo delle Scienze Motorie. Questo Corso Universitario è orientato a fornire informazioni avanzate sui diversi macchinari e strumenti che aiutano a praticare meglio il Pilates come metodo di preparazione e recupero fisico negli sport ad alte prestazioni. Infine, i molteplici strumenti audiovisivi saranno il complemento che offrirà allo studente il dinamismo nella soluzione dei problemi nel corso di questa proposta universitaria.





“

Questo Corso Universitario ti offre il miglior e più completo piano di studi in materia di Palestra di Pilates progettato in base al grande impatto sugli atleti ad alte prestazioni”

Modulo 1. La palestra/studio Pilates

- 1.1. Il Reformer
 - 1.1.1. Introduzione al Reformer
 - 1.1.2. Benefici del Reformer
 - 1.1.3. Principali esercizi sul Reformer
 - 1.1.4. Principali errori nel Reformer
- 1.2. Il tavolo Cadillac o Trapezio
 - 1.2.1. Introduzione alla Cadillac
 - 1.2.2. Benefici della Cadillac
 - 1.2.3. Principali esercizi con la Cadillac
 - 1.2.4. Principali errori con la Cadillac
- 1.3. La sedia
 - 1.3.1. Introduzione alla sedia
 - 1.3.2. Vantaggi della sedia
 - 1.3.3. Principali esercizi sulla sedia
 - 1.3.4. Principali errori sulla sedia
- 1.4. La Barrel
 - 1.4.1. Introduzione alla Barrel
 - 1.4.2. Benefici della Barrel
 - 1.4.3. Principali esercizi sulla Barrel
 - 1.4.4. Principali errori sulla Barrel
- 1.5. Modelli "Combo"
 - 1.5.1. Introduzione al modello Combo
 - 1.5.2. Benefici del modello Combo
 - 1.5.3. Principali esercizi del modello Combo
 - 1.5.4. Principali errori del modello Combo
- 1.6. Anello flessibile
 - 1.6.1. Introduzione all'anello flessibile
 - 1.6.2. Benefici dell'anello flessibile
 - 1.6.3. Principali esercizi dell'anello flessibile
 - 1.6.4. Principali errori dell'anello flessibile





- 1.7. Il *Spine Corrector*
 - 1.7.1. Introduzione allo *Spine corrector*
 - 1.7.2. Benefici dello *Spine corrector*
 - 1.7.3. Principali esercizi con lo *Spine corrector*
 - 1.7.4. Principali esercizi co lo *Spine corrector*
- 1.8. Attrezzi adatti al metodo
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Bande elastiche
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Lo spazio
 - 1.9.1. Preferenze per l'attrezzatura
 - 1.9.2. Spazio Pilates
 - 1.9.3. Attrezzi per il pilates
 - 1.9.4. Buone pratiche riguardo allo spazio
- 1.10. Ambiente circostante
 - 1.10.1. Concetto di ambiente
 - 1.10.2. Caratteristiche dei diversi ambienti
 - 1.10.3. Scelta dell'ambiente
 - 1.10.4. Conclusioni

“

TECH ti fornisce una serie di contenuti multimediali di prim'ordine, che utilizzerai per come supporto al conseguimento di questa qualifica universitaria"

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

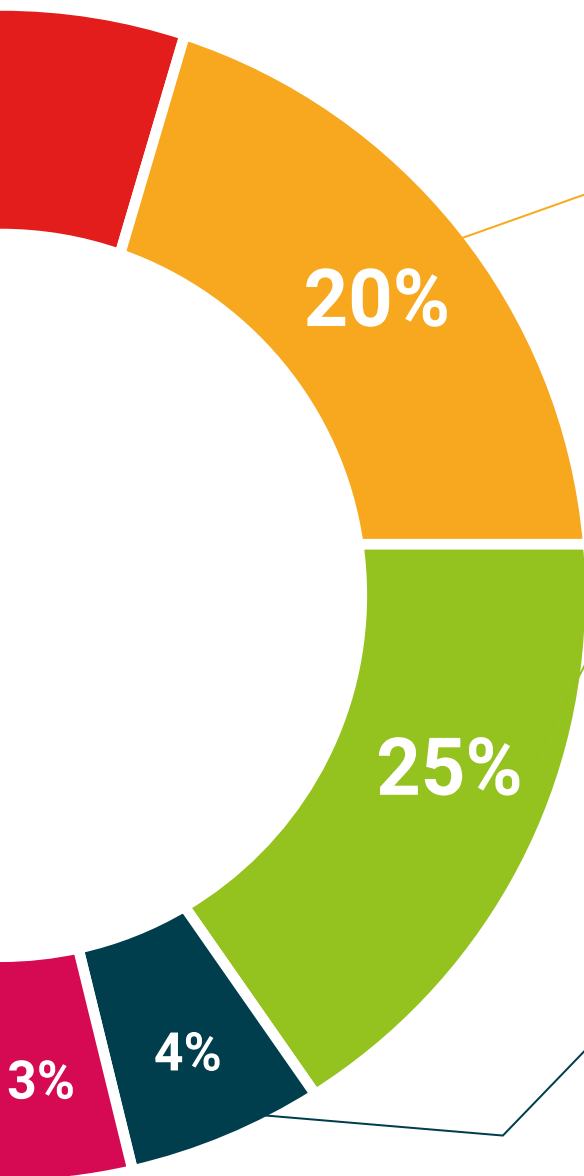
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Palestra di Pilates garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Supera con successo questo programma
e ricevi la tua qualifica universitaria senza
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Palestra di Pilates** 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 Palestra di Pilates**

N° 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 pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario Palestra di Pilates

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario Palestra di Pilates

Approvato dall'NBA

