

Master Specialistico

Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva

Approvato da NBA





tech università
tecnologica

Master Specialistico Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/master-specialistico/master-specialistico-personal-training-terapeutico-riabilitazione-sportiva

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 16

04

Direzione del corso

pag. 20

05

Struttura e contenuti

pag. 30

06

Metodologia

pag. 44

07

Titolo

pag. 52

01

Presentazione

L'alta richiesta di personal trainer fa di questa professione una nicchia di lavoro in piena espansione, per la quale si richiedono preparazioni di alta qualità, permettendo la formazione di professionisti in modo efficace e con garanzie di successo. Inoltre, questa professione trova nelle persone con diverse patologie o che hanno subito qualche tipo di incidente una nuova opportunità di lavoro, poiché ogni persona, a seconda delle sue esigenze fisiche, ha bisogno di un piano di esercizi adattato che gli permetta di migliorare le sue patologie o di tornare all'attività fisica. Per la qualifica di questo programma TECH ha progettato una specializzazione molto completa sul personal training terapeutico e sulla riabilitazione sportiva.





“

Ottieni una qualifica superiore nell'allenamento personalizzato e diventa abile nel progettare programmi di esercizi adattati ad ogni utente, tenendo conto delle sue caratteristiche personali”

L'aumento del numero di persone che hanno incorporato l'esercizio fisico nella loro vita quotidiana ha portato a un aumento della domanda di personal trainer che sono in grado di progettare routine adatte a ogni persona, tenendo conto delle proprie condizioni fisiche. Tuttavia, il campo dei personal trainer è molto ampio, se si considerano il tipo di sport e le caratteristiche degli atleti.

Al fine di aumentare la formazione dei professionisti di questo campo, questo Master Specialistico molto completo è stato progettato in due grandi blocchi: da un lato, il personal training terapeutico e, dall'altro, l'personal training specializzato in riabilitazione sportiva, recupero funzionale e prevenzione degli infortuni. Si tratta quindi di una nuova qualifica che affronta in modo aggiornato e approfondito le patologie più diffuse nella società odierna e per le quali una prescrizione di esercizi ben sviluppata può essere una parte fondamentale del trattamento. Integra anche la riabilitazione, il recupero e la prevenzione, sia per le lesioni sportive che a livello funzionale.

Inoltre, l'inclusione di rinomati docenti internazionali in questo programma si traduce in un'opportunità unica di imparare in prima persona dai migliori del settore. Con i *Masterclass* insegnati da questi esperti, gli studenti saranno in grado di approfondire la gestione terapeutica della migliore lega di pallacanestro del mondo, l'NBA, preparandosi in modo avanzato per affrontare le sfide più impegnative in questo campo.

Con questo Master Specialistico, non solo ti accompagneremo attraverso le conoscenze teoriche che offriamo, ma mostreremo un altro modo di studiare e imparare, più organico, semplice ed efficiente. TECH lavora per tenerti motivato e creare la passione per l'apprendimento. Ciò che spingerà lo studente a pensare e sviluppare il pensiero critico. Tutto questo con le ultime tecnologie, che permetteranno di aggiornarsi in modo comodo e totalmente a distanza, affinché lo studente sia l'unico a decidere dove e quando studiare, con totale facilità di organizzazione e gestione del tempo. In questo modo, potrai far combaciare facilmente il tuo tempo di studio con il resto degli impegni quotidiani.

Questo **Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Ultima tecnologia nel software di e-learning
- ◆ Sistema di insegnamento intensamente visivo, supportato da contenuti grafici e schematici di facile assimilazione e comprensione
- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti attivi
- ◆ Sistemi di video interattivi di ultima generazione
- ◆ Insegnamento supportato dalla telepratica
- ◆ Sistemi di aggiornamento e riciclaggio permanente
- ◆ Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altri impegni
- ◆ Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- ◆ Gruppi di sostegno e sinergie educative: domande all'esperto, forum di discussione e conoscenza
- ◆ Comunicazione con l'insegnante e lavoro di riflessione individuale
- ◆ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet
- ◆ Banche di documentazione complementare disponibili permanentemente



Un programma creato per i professionisti che aspirano all'eccellenza e che ti permetterà di acquisire nuove competenze e strategie in modo fluente ed efficace"

“

Routine sportive appropriate per pazienti con diverse malattie o sportivi infortunati portano a migliori risultati nel loro recupero. Non esitare e specializzati in questo campo”

Il nostro personale docente è composto da professionisti in attività. In questo modo assicuriamo di offrire l'obiettivo di aggiornamento educativo che ci prefiggiamo. Un team multidisciplinare di docenti preparati ed esperti in diversi contesti svilupperà le conoscenze teoriche in modo efficace, ma soprattutto, metterà a disposizione della specializzazione le conoscenze pratiche derivate dalla propria esperienza.

La padronanza della materia da parte del personale docente è completata dall'efficacia del progetto metodologico di questo Master Specialistico. Elaborato da un team multidisciplinare di esperti di e-learning, il programma integra gli ultimi progressi della tecnologia educativa. In questo modo potrai studiare con una serie di strumenti multimediali comodi e versatili che ti daranno l'operatività necessaria durante lo studio.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, un approccio che concepisce l'apprendimento come un processo eminentemente pratico. Per raggiungere questo obiettivo in modalità remota, viene usata la telepratica. Grazie all'aiuto di un innovativo sistema di video interattivo e del *Learning from an Expert*, potrai acquisire le conoscenze come se stessi affrontando il contesto che stai studiando in quel momento. Un concetto che permetterà di integrare e memorizzare quanto appreso in modo più realistico e permanente.

Impara dai migliori specialisti del settore sportivo, con esperienza nel trattamento di atleti NBA d'élite.

Abbiamo la migliore metodologia, il programma più aggiornato e una moltitudine di casi pratici che ti aiuteranno a per prepararti per il successo.



02 Obiettivi

L'obiettivo di TECH è quello di preparare professionisti estremamente qualificati per l'esperienza lavorativa. Questo obiettivo è completato, inoltre, in modo globale, dalla promozione dello sviluppo umano che pone le basi per una società migliore. Ciò si materializza aiutando i professionisti ad accedere a un livello maggiore di competenza e di controllo. Un obiettivo che potranno raggiungere, con una specializzazione di grande intensità e precisione.





“

Se il tuo obiettivo è acquisire una qualifica che ti abiliti a competere tra i migliori, non cercare più, in TECH abbiamo tutto ciò di cui hai bisogno”



Obiettivi generali

- ◆ Capire le diverse variabili dell'allenamento e la sua applicazione in persone con patologie
- ◆ Offrire un'ampia visione della patologia e delle sue caratteristiche più rilevanti
- ◆ Ottenere una panoramica delle patologie più frequenti nella società
- ◆ Capire i più importanti fattori scatenanti della malattia per prevenire l'insorgenza di comorbidità o della malattia stessa
- ◆ Conoscere le controindicazioni esistenti nelle diverse patologie per evitare possibili effetti controproducenti dell'esercizio fisico
- ◆ Acquisire conoscenze specialistiche di riabilitazione sportiva, prevenzione degli infortuni e recupero funzionale
- ◆ Valutare l'atleta dal punto di vista della condizione fisica, funzionale e biomeccanica per individuare gli aspetti che ostacolano il recupero o favoriscono le ricadute
- ◆ Pianificare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero, sia un lavoro completo e individualizzato
- ◆ Acquisire conoscenze specialistiche nelle patologie dell'apparato locomotore che maggiormente colpiscono la popolazione in generale
- ◆ Essere in grado di pianificare programmi di prevenzione, recupero e riabilitazione funzionale
- ◆ Approfondire le caratteristiche dei diversi tipi di infortuni più frequenti subiti dagli sportivi di oggi
- ◆ Valutare i bisogni nutrizionali del soggetto e fare raccomandazioni nutrizionali e supplementi nutrizionali per sostenere il processo di recupero
- ◆ Valutare e monitorare il processo evolutivo del recupero e/o della riabilitazione di un infortunio di un atleta o di un utente
- ◆ Acquisire competenze e abilità nella riabilitazione, prevenzione e recupero, aumentando le possibilità professionali come personal trainer
- ◆ Differenziare le diverse parti e strutture del corpo umano da un punto di vista anatomico
- ◆ Migliorare la condizione fisica dell'atleta infortunato come parte dell'allenamento complessivo con l'obiettivo di ottenere un recupero migliore e più efficiente dopo l'infortunio
- ◆ Utilizzare tecniche di coaching che permettono di trattare aspetti psicologici generali dell'atleta o del soggetto infortunato e che favoriscano un approccio efficace da parte del personal trainer
- ◆ Comprendere il marketing come strumento chiave per un personal training di successo nel campo della riabilitazione, della prevenzione e del recupero funzionale



Obiettivi specifici

Modulo 1. Patologia nel contesto sociosanitario attuale

- ◆ Ottenere una comprensione approfondita dei bisogni attuali e futuri di esercizio della popolazione
- ◆ Esplorare altri aspetti che hanno un impatto sulla salute del cliente/paziente e che possono avere un impatto sulla sua capacità di sviluppo fisico
- ◆ Comprendere la realtà e i limiti dei test diagnostici più comuni e la loro utilità nella pianificazione dell'esercizio fisico
- ◆ Interpretare l'interazione e l'impatto delle neuroscienze e dell'esercizio fisico
- ◆ Affrontare e comprendere l'influenza dello stress, dell'alimentazione e di altre abitudini sulla salute delle persone
- ◆ Ampliare la nostra visione del microbiota sulla salute del corpo e l'influenza di alcuni fattori, come l'esercizio fisico, su di esso

Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze specifiche

- ◆ Capire a fondo le variabili più importanti della formazione per saperle applicare in modo individualizzato
- ◆ Gestire i criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con patologia
- ◆ Ottenere gli strumenti necessari per sviluppare una pianificazione dell'allenamento su misura per i bisogni del cliente

Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia dell'obesità e del suo impatto sulla salute
- ◆ Comprendere le limitazioni fisiche dell'individuo obeso
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare la formazione in modo individualizzato per una persona con obesità

Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia del diabete e del suo impatto sulla salute
- ◆ Comprendere i bisogni specifici nel diabete
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con diabete

Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- ◆ Approfondire la comprensione della fisiopatologia della sindrome metabolica
- ◆ Comprendere i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità della vita dei pazienti con questa patologia
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con sindrome metabolica

Modulo 6. Malattie cardiovascolari

- ◆ Studiare la vasta gamma di patologie esistenti con coinvolgimento cardiovascolare
- ◆ Comprendere le fasi di azione nella riabilitazione cardiovascolare
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con patologia cardiovascolare

Modulo 7. Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica

- ◆ Studiare le diverse patologie che colpiscono il sistema osteoarticolare
- ◆ Comprendere il termine fragilità e il suo impatto sul sistema osteoarticolare e sulla lombalgia non specifica
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con patologie associate al sistema osteoarticolare e alla lombalgia non specifica

Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico

- ◆ Studiare le diverse condizioni dei polmoni
- ◆ Comprendere a fondo le caratteristiche fisiopatologiche delle patologie polmonari
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per persona con patologia polmonare

Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza

- ◆ Gestire i cambiamenti morfofunzionali del processo di gravidanza
- ◆ Comprensione approfondita degli aspetti biopsicosociali della gravidanza
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una donna incinta

Modulo 10. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani

- ◆ Approfondire la comprensione degli aspetti biopsicosociali di bambini, adolescenti e adulti anziani
- ◆ Conoscere le particolarità di ogni gruppo di età e il loro approccio specifico
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per bambini, adolescenti e adulti anziani

Modulo 11. Personal training

- ◆ Acquisire una migliore comprensione delle diverse caratteristiche della professione di personal trainer
- ◆ Integrare i concetti di allenamento dell'equilibrio, cardiovascolare, di forza, pliometrico, di velocità, di agilità, ecc. come strumenti chiave per il personale nella prevenzione degli infortuni e nella riabilitazione
- ◆ Elaborare programmi di allenamento personalizzati per ottenere risultati migliori in base alle caratteristiche del soggetto

Modulo 12. Lavoro preventivo per la pratica sportiva

- ◆ Identificare i fattori di rischio coinvolti nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ◆ Utilizzare diversi tipi di materiali per la pianificazione di diversi tipi di esercizi in un programma di allenamento personalizzato
- ◆ Imparare gli esercizi di pilates che impiegano diversi tipi di macchine studiate per essere fondamentali nel lavoro di prevenzione
- ◆ Vedere lo stretching e la rieducazione posturale come metodi essenziali per la prevenzione degli infortuni e delle alterazioni del sistema locomotore

Modulo 13. Struttura dell'apparato locomotore

- ◆ Trattare i diversi concetti anatomici: assi, piani e posizione anatomica
- ◆ Differenziare i diversi elementi che compongono l'apparato locomotore
- ◆ Vedere i processi di funzionamento dell'apparato locomotore attivo e passivo integrato

Modulo 14. Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica

- ◆ Usare la biomeccanica del movimento come strumento chiave nel processo di prevenzione e riabilitazione
- ◆ Chiarire l'importanza della valutazione nutrizionale, biochimica, genetica e della qualità della vita dal periodo iniziale alla fine del processo
- ◆ Valutare i diversi parametri relativi alla forma fisica: forza, velocità, flessibilità, resistenza
- ◆ Rilevare le anomalie che ostacolano o impediscono un corretto processo di recupero/riabilitazione

Modulo 15. Infortuni frequenti negli atleti

- ◆ Determinare l'eziologia degli infortuni più frequenti che si verificano nella pratica sportiva
- ◆ Identificare le cause dei principali infortuni nello sport
- ◆ Distinguere i diversi tipi di infortuni: infortuni tendinei, muscolari, ossei, dei legamenti e articolari

Modulo 16. Esercizio per la riabilitazione delle lesioni sportive

- ◆ Stabilire l'esercizio e l'attività fisica come strategia per il miglioramento della salute
- ◆ Classificare i diversi tipi di esercizi in base alla pianificazione del personal training da realizzare
- ◆ Differenziare i diversi tipi di esercizi fisici specifici in base ai muscoli o gruppi muscolari da riqualificare
- ◆ Gestire le diverse tecniche applicate al trattamento delle lesioni prodotte nella pratica sportiva
- ◆ Utilizzare la rieducazione propriocettiva in tutti i processi di riabilitazione e recupero, così come per una minore prevalenza di recidiva del pregiudizio
- ◆ Pianificare e progettare programmi e protocolli specifici con effetti preventivi
- ◆ Gestire i diversi tipi di sport e le pratiche sportive essenziali come coadiuvanti durante il processo di riabilitazione funzionale e di recupero

Modulo 17. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- ◆ Analizzare la gravità delle patologie ai legamenti e saperle valutare per una migliore e più efficace riabilitazione
- ◆ Concentrarsi sull'analisi delle patologie articolari a causa della loro alta incidenza nello sport
- ◆ Esaminare le patologie più comuni che si verificano comunemente nella colonna vertebrale
- ◆ Valutare il dolore come un elemento da prendere in considerazione nella diagnosi di un infortunio più o meno grave

Modulo 18. Esercizio per il recupero funzionale

- ◆ Analizzare le diverse possibilità offerte dall'allenamento funzionale e dalla riabilitazione avanzata
- ◆ Applicare il metodo pilates come sistema integrale per la riabilitazione dell'apparato locomotore nel recupero funzionale
- ◆ Pianificare esercizi e programmi pilates specifici per le diverse aree del sistema muscolo-scheletrico con e senza attrezzature

Modulo 19. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ◆ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ◆ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ◆ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo





Modulo 20. *Coaching E business* del personal trainer

- ◆ Acquisire una conoscenza approfondita di elementi specifici della professione di personal trainer
- ◆ Acquisire e comprendere le diverse abitudini e stili di vita sani, così come le loro possibilità di attuazione
- ◆ Applicare strategie motivazionali per ottenere risultati migliori nel processo di riabilitazione sportiva e recupero funzionale
- ◆ Pianificare e progettare spazi che favoriscano il personal training specifico da svolgere
- ◆ Comprendere il processo di coaching personale in cui la relazione con il cliente e il feedback fornito sono fondamentali per il processo

“

Ti offriamo una specializzazione di alto livello per soddisfare il nostro obiettivo di eccellenza accademica, ma, soprattutto, per aiutarti a competere con i migliori”

03

Competenze

Una volta studiati i contenuti e raggiunti gli obiettivi del Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva, il professionista avrà acquisito competenze e prestazioni superiori in questo settore. Un approccio estremamente completo, inserito in una specializzazione di alto livello che marcherà la differenza.





“

Raggiungere il successo in qualsiasi professione richiede sforzo e perseveranza. Ma, soprattutto, il supporto di professionisti, che ti daranno l'impulso di cui hai bisogno, con i mezzi e il sostegno necessari. In TECH mettiamo a tua disposizione tutto quello di cui hai bisogno”



Competenze generali

- ◆ Progettare programmi di formazione adeguati per persone con varie patologie e adattarlo alle esigenze di ogni individuo
- ◆ Gestire un vocabolario tecnico adeguato che permetta di comunicare con diversi professionisti della salute e comprendere i molteplici test diagnostici, essendo in grado di generare sinergie con gruppi multidisciplinari per migliorare la salute delle persone con patologie
- ◆ Programmare, pianificare e ricercare il processo di prevenzione, riadattamento sportivo e recupero funzionale attraverso un programma di allenamento individuale
- ◆ Pianificare e realizzare programmi di prevenzione, riabilitazione sportiva e recupero funzionale da realizzare in un club sportivo, una federazione sportiva e recupero funzionale da realizzare in un club sportivo, una federazione sportiva e/o centri sportivi, entità legate all'attività fisica per la salute e centri che lavorano con persone con disabilità fisiche o lesioni





Competenze specifiche

- ◆ Conoscere le particolarità della formazione personale adattata ad ogni persona e di progettare programmi individualizzati e specifici in base alle loro esigenze
- ◆ Affrontare un intervento sicuro ed efficace attraverso programmi di esercizio fisico, in popolazioni con patologie
- ◆ Conoscere le principali patologie di cui possono soffrire le persone, soprattutto quelle in cui l'esercizio fisico può essere una terapia efficace per migliorare la qualità della vita
- ◆ Progettare e realizzare un allenamento personalizzato per le persone con obesità
- ◆ Imparare la relazione tra il diabete e l'esercizio e come questo possa avere grandi benefici nei pazienti
- ◆ Progettare programmi di esercizio specifici per persone con patologie cardiovascolari
- ◆ Programmare allenamenti personalizzati per utenti con patologie respiratorie
- ◆ Conoscere le particolarità della formazione personale adattata ad ogni persona e progettare programmi individualizzati e specifici in base alle esigenze degli atleti
- ◆ Pianificare esercizi specifici per ogni sessione di allenamento, utilizzando macchine per l'allenamento funzionale o tecniche di pilates
- ◆ Conoscere in maniera approfondita il sistema locomotore
- ◆ Avere una conoscenza approfondita della biomeccanica del movimento e applicarla al processo di riabilitazione
- ◆ Conoscere e identificare le principali lesioni sportive
- ◆ Progettare e realizzare personal training
- ◆ Identificare le principali patologie articolari e ai legamenti
- ◆ Pianificare esercizi di riabilitazione con il metodo pilates per la riabilitazione del sistema locomotore
- ◆ Sviluppare diete nutrizionali adattate ai bisogni di ogni atleta tenendo conto del tipo di infortunio
- ◆ Applicare le tecniche di coaching all'allenamento personale e sfruttare la motivazione per ottenere risultati migliori nel recupero dell'atleta



Il nostro obiettivo è molto semplice: offrirvi una specializzazione di qualità con il miglior sistema docente del momento, affinché possa superarti e crescere personalmente e professionalmente”

04

Direzione del corso

Come parte del concetto di qualità totale della nostra università, siamo orgogliosi di offrirti un personale docente di altissimo livello, selezionato per la sua comprovata esperienza in campo accademico. Professionisti provenienti da aree di competenza diverse e che costituiscono così un personale docente multidisciplinare. Un'opportunità unica per imparare dai migliori.





“

I nostri insegnanti metteranno la loro esperienza e le loro capacità di insegnamento a tua disposizione per offrirti un processo di specializzazione stimolante e creativo”

Direttore Ospite Internazionale

Il Dott. Charles Loftis è un rinomato specialista che ricopre il ruolo di **terapeuta di prestazioni sportive** per i **Portland Trail Blazers** dell' **NBA**. Il suo impatto sul campionato di pallacanestro più importante del mondo è stato significativo, portando una grande esperienza nella creazione di programmi di forza e condizionamento.

Prima di approdare ai Trail Blazers, è stato capo allenatore della forza e del condizionamento per gli Iowa Wolves, implementando e supervisionando lo sviluppo di un programma completo per i giocatori. Infatti, la sua esperienza nel campo delle prestazioni sportive è iniziata con la fondazione di XCEL Performance and Fitness, di cui è stato fondatore e capo allenatore. Qui il Dott. Charles Loftis ha lavorato con un'ampia gamma di atleti per sviluppare programmi di forza e di condizionamento, oltre a lavorare sulla **prevenzione e riabilitazione di infortuni sportivi**.

La sua formazione accademica nel campo della chimica e della biologia gli fornisce una prospettiva unica sulla scienza alla base delle prestazioni sportive e della terapia fisica. Per questo motivo, ha ottenuto le certificazioni CSCS e RSCC dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA), che riconoscono le sue conoscenze e competenze nel settore. È inoltre certificato in PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e dry needling.

Nel complesso, il Dott. Charles Loftis è un membro vitale della comunità NBA, che lavora direttamente con la forza e le prestazioni degli atleti d'élite, oltre che con la necessaria prevenzione e riabilitazione di vari infortuni sportivi.



Dott. Loftis, Charles

- Preparatore fisico presso i Portland Trail Blazers, Portland, Stati Uniti
- Allenatore capo di forza e condizionamento degli Iowa Wolves
- Fondatore e responsabile dell'allenamento presso XCEL Performance and Fitness
- Allenatore responsabile della squadra di pallacanestro maschile dell'Università Cristiana di Oklahoma
- Terapista fisico presso Mercy
- Dottorato in Terapia Fisica presso l'Università di Langston
- Laurea in Chimica e Biologia presso l'Università di Langston

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere al fianco dei
migliori professionisti
del mondo”*

Direttore Ospite Internazionale

Isaiah Covington è un allenatore di prestazioni altamente qualificato con una grande esperienza nel trattamento e nella cura di una serie di infortuni negli atleti d'élite. Infatti, la sua carriera professionale è stata orientata verso l' **NBA**, uno dei campionati sportivi più importanti al mondo. È **Allenatore di Prestazioni dei Bolton Celtics**, una delle squadre più importanti della Eastern Conference e una delle più promettenti degli Stati Uniti.

Il suo lavoro in un campionato così impegnativo lo ha portato a specializzarsi nella massimizzazione del **potenziale fisico e mentale** dei giocatori. Fondamentale è stata la sua esperienza passata con altre squadre, come i Golden State Warriors e i Santa Cruz Warriors. Questo gli ha permesso di lavorare anche sugli infortuni sportivi, approfondendo la **prevenzione e riabilitazione** dei più frequenti negli agonisti.

In ambito accademico, il suo interesse si è focalizzato sul campo della **kinesiologia**, le **scienze legate all'attività fisica** e lo **sport ad alte prestazioni**. Questo lo ha portato a eccellere in modo prolifico nell'**NBA**, lavorando giorno dopo giorno con alcuni dei più importanti giocatori di basket e staff di allenatori del mondo.



Dott. Covington, Isaiah

- Allenatore di Prestazioni e Preparatore Atletico dei Boston Celtics, Boston, USA
- Allenatore di Prestazioni dei Golden State Warriors
- Allenatore capo di Prestazioni dei Santa Cruz Warriors
- Allenatore di Prestazioni presso Pacers Sports & Entertainment
- Laurea in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università di Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università di Long Island
- Master in Sport ad Alte Prestazioni presso l'Università Cattolica d'Australia

“

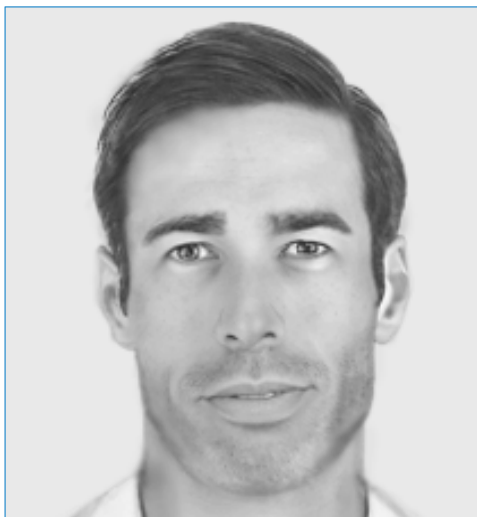
Cogli l'opportunità di conoscere gli ultimi sviluppi in questo campo e di applicarli alla tua pratica quotidiana”

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO del progetto Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia presso la CENAFE Scuole Carlet
- ◆ Coordinatore dell'Allenamento Fisico di Hockey su Prato presso il Club Gimnasia y Esgrima di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Corso Universitario in Studi di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ◆ Master in Alte Prestazioni Sportive presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi post-laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di Bodybuilding Agonistico presso la Federazione di Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in *Scouting* Sportivo e Quantificazione del Carico di Allenamento con Specializzazione in Calcio e Scienze Motorie presso l'Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso l'International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso l'International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica della Forma Fisica
- ◆ Certificazione in Tecnologie per la Gestione del Peso e delle Prestazioni Fisiche presso l'Università Statale dell'Arizona



Dott. González Matarín, Pedro José

- ◆ Ricercatore tecnico dell'Educazione alla Salute a Murcia
- ◆ Docente e Ricercatore presso l'Università di Almeria
- ◆ Tecnico del Programma Activa del Dipartimento della Salute di Murcia
- ◆ Allenatore di Alte Prestazioni
- ◆ Dottorato in Scienze della Salute
- ◆ Laurea in Scienze dell'Educazione Fisica
- ◆ Master in Recupero Funzionale in Attività Fisica e Sportiva
- ◆ Master in Medicina Rigenerativa
- ◆ Master in Attività Fisica e Salute
- ◆ Master in Dietetica e Dietoterapia
- ◆ Membro di SEEDO e AEEM

Personale docente

Dott.ssa Avila, María Belén

- ◆ Psicologa e Nutrizionista
- ◆ Psicologa e Nutrizionista presso il suo studio privato
- ◆ Servizio di Nutrizione e Diabete presso Diversi Centri
- ◆ Nutrizionista nella Federazione Argentina del Diabete
- ◆ Membro del Comitato Scientifico di Psicologia presso l'Ospedale delle Cliniche José de San Martín
- ◆ Nutrizionista nel Comitato Scientifico per Anziani presso la Società Argentina di Diabete
- ◆ Psicologa Sportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Docente Nazionale di Educazione Fisica
- ◆ Laurea in Psicologia
- ◆ Laurea in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Specializzazione in Psicologia Sportiva
- ◆ Programma Terapeutico Completo per il Trattamento del Sovrappeso e dell'Obesità presso CINME Centro di Ricerca Metabolica
- ◆ Educatrice Certificata in Diabete

Dott. Masabeu, Emilio José

- ◆ Specialista in Neuromotricità
- ◆ Docente Nazionale di Educazione Fisica
- ◆ Docente presso l'Università José C. Paz
- ◆ Docente presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Docente presso l'Università di Lomas de Zamora
- ◆ Laurea in Kinesiologia presso l'Università di Buenos Aires

Dott. Vallodoro, Eric

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Coordinatore del Laboratorio di Biomeccanica e Fisiologia dell'Esercizio fisico presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Insegnante di educazione fisica presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas Laurea in Alte Prestazioni Sportive presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Professore Ordinario nella cattedra di: Didattica di Livello Secondario, "Didattica di Allenamento Sportivo e Pratica didattica" presso l'Istituto Superiore Modello Lomas
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Master in Attività Fisica e Sport Università Nazionale di Avellaneda Predictamen
- ◆ Master in Formazione e Sviluppo Infantile 1ª Promozione Università Nazionale di Lomas de Zamora - Tesi

Dott. Crespo, Guillermo Javier

- ◆ Coordinatore della palestra Club Body di Buenos Aires
- ◆ Assistente istruttore nel programma di rilevamento e sviluppo dei giovani nel sollevamento pesi dell'Associazione Calabrese, Palestra San Carlos, dipendente dai Centri didattici federati della Federazione argentina di sollevamento pesi
- ◆ Coordinatore della palestra e del centro di allenamento Asociación Calabresa
- ◆ Allenatore nazionale di sollevamento pesi olimpico e bodybuilding presso l'Istituto Argentino dello Sport, Buenos Aires, Argentina Coordinatore della Palestra e del Centro di Allenamento Associazione Calabrese, Buenos Aires
- ◆ Allenatore Nazionale di Sollevamento Pesi Olimpico e Bodybuilding Sportivo presso l'Istituto Argentino dello Sport, Buenos Aires, Argentina
- ◆ Laureato in Nutrizione presso l'Istituto Universitario di Scienze della Salute H. A. Barceló
- ◆ Allenatore certificato sistemi e strumenti presso TrainingGym Manager



Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Specialista in Preparazione Fisica
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale Gral San Martin
- ◆ Laureato in Kinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario H.A Barceló
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

“

Cogli l'opportunità di approfondire gli ultimi sviluppi del settore per applicarli alla tua pratica quotidiana"

05

Struttura e contenuti

I contenuti di questa specializzazione sono stati sviluppati da vari professori con un chiaro obiettivo: permettere agli alunni di raggiungere tutte le abilità necessarie per diventare veri esperti in materia.

Il contenuto di questo Master Specialistico permetterà di apprendere tutti gli aspetti delle diverse discipline coinvolte in quest'area. Un programma completo e ben strutturato che ti porterà ai più alti standard di qualità e successo.





“

Ti proponiamo le conoscenze più avanzate del momento in questo campo, affinché tu acquisisca un livello di specializzazione superiore che ti permetta di competere con i migliori”

Modulo 1. Patologia nel contesto sociosanitario attuale

- 1.1. Introduzione al concetto di salute
 - 1.1.1. Concetto di salute
 - 1.1.2. Patologia, malattia e sindrome
 - 1.1.3. Classificazione delle malattie secondo diversi criteri
 - 1.1.4. Malattie croniche non trasmissibili
 - 1.1.5. Meccanismo di autodifesa
- 1.2. Impatto dello stress cronico sulla salute
 - 1.2.1. Distress ed eustress: Differenze e implicazioni per la salute
 - 1.2.2. Lo stress nella società attuale
 - 1.2.3. Fisiologia e stress psicofisico
 - 1.2.4. Modifica dello stile di vita e abitudini sane nella prevenzione e nel trattamento delle patologie legate allo stress e trattamento delle patologie legate allo stress
 - 1.2.5. Benefici psicologici di uno stile di vita attivo
- 1.3. Sedentarietà e cambiamento di stile di vita
 - 1.3.1. Definizione e dati epidemiologici
 - 1.3.2. Relazione tra stile di vita sedentario e patologie
 - 1.3.3. Modifica dello stile di vita come linea guida terapeutica
 - 1.3.4. Proposte di intervento per uno stile di vita più attivo e sano
- 1.4. Attività fisica, esercizio fisico e salute
 - 1.4.1. Differenze tra attività fisica ed esercizio fisico
 - 1.4.2. Implicazioni dell'attività fisica sulla salute nel corso degli anni
 - 1.4.3. L'esercizio fisico e il processo di adattamento biologico
- 1.5. Aggiornamento sulle basi anatomo-fisiologiche della prestazione umana e della salute
 - 1.5.1. Muscolo e forza e la loro relazione con la salute
 - 1.5.2. Aggiornamento sulle basi bioenergetiche del movimento
 - 1.5.3. Basi biomolecolari dell'esercizio fisico
- 1.6. Nutrizione e salute
 - 1.6.1. Il professionista dell'esercizio fisico come trasmettitore di sane abitudini: il ruolo della nutrizione
 - 1.6.2. Criteri e strategie di base per un'alimentazione sana

- 1.7. Valutazione dell'attività fisica
 - 1.7.1. Classificazione delle valutazioni e dei test fisici
 - 1.7.2. Criteri di qualità per i test di forma fisica
 - 1.7.3. Metodi oggettivi di valutazione dell'attività fisica
 - 1.7.4. Metodi soggettivi di valutazione dell'attività fisica
- 1.8. Relazione del microbiota intestinale con la patologia e l'esercizio
 - 1.8.1. Cos'è il microbiota intestinale?
 - 1.8.2. Relazione del microbiota intestinale con la salute e la malattia
 - 1.8.3. Modulazione del microbiota intestinale attraverso l'esercizio fisico
- 1.9. Neuroscienze e salute
 - 1.9.1. Implicazioni delle neuroscienze nella salute
 - 1.9.2. Influenza dell'attività fisica sulla funzionalità del sistema nervoso e la sua relazione con il sistema immunitario
- 1.10. Benefici dell'esercizio fisico come strumento cinestesico e terapeutico
 - 1.10.1. Principali benefici biologici dell'esercizio fisico
 - 1.10.2. Principali benefici psicologici e cognitivi dell'esercizio fisico
 - 1.10.3. Conclusioni finali e chiusura del modulo 1

Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze speciali

- 2.1. Progettazione di programmi di esercizio per persone con esigenze speciali
 - 2.1.1. Competenze e protocolli: dalla diagnosi all'intervento
 - 2.1.2. Multi e interdisciplinarietà come base del processo di intervento attraverso l'esercizio fisico in persone con esigenze speciali
- 2.2. Principi generali di allenamento e la loro applicazione al campo della salute
 - 2.2.1. Principi di adattamento (inizio e sviluppo)
 - 2.2.2. Principi di garanzie di adattamento
 - 2.2.3. Principi di specificità di adattamento
- 2.3. Pianificazione dell'allenamento per persone con esigenze speciali
 - 2.3.1. Fase di pianificazione I
 - 2.3.2. Fase di pianificazione II
 - 2.3.3. Fase di pianificazione III

- 2.4. Obiettivi di allenamento nei programmi di fitness per la salute
 - 2.4.1. Allenamento della forza
 - 2.4.2. Allenamento della resistenza
 - 2.4.3. Allenamento della flessibilità
- 2.5. La valutazione applicata
 - 2.5.1. Valutazione diagnostica come strumento per il controllo del carico di allenamento
 - 2.5.2. Valutazioni morfologiche e funzionali
 - 2.5.3. Il protocollo e la sua importanza: Registro di dati
 - 2.5.4. Elaborazione dei dati ottenuti, conclusioni e applicazione pratica nell'allenamento
- 2.6. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
 - 2.6.1. Definizione del concetto di carica di allenamento
 - 2.6.2. Frequenza di allenamento
 - 2.6.3. Il volume di allenamento
- 2.7. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
 - 2.7.1. L'intensità oggettiva dell'allenamento
 - 2.7.2. L'intensità soggettiva dell'allenamento
 - 2.7.3. Recupero e densità di allenamento
- 2.8. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
 - 2.8.1. La selezione degli esercizi di allenamento
 - 2.8.2. L'ordine degli esercizi di allenamento
 - 2.8.3. I sistemi di allenamento
- 2.9. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
 - 2.9.1. Benefici dell'allenamento della forza
 - 2.9.2. Benefici dell'allenamento della resistenza
 - 2.9.3. Metodi di allenamento comuni in ambito sanitario
 - 2.9.4. Metodi di allenamento HIIT in ambito sanitario
 - 2.9.5. Metodi di allenamento della flessibilità
 - 2.9.6. Controllo della carica interna ed esterna durante l'allenamento

- 2.10. Disegno di sessioni di allenamento
 - 2.10.1. Fase di preparazione dell'allenamento
 - 2.10.2. Fase principale dell'allenamento
 - 2.10.3. Fase di recupero dell'allenamento
 - 2.10.4. Conclusioni e chiusura del modulo 2

Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- 3.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 3.1.1. Evoluzione dell'obesità: questioni culturali e sociali associate
 - 3.1.2. Obesità e comorbidità: il ruolo dell'interdisciplinarietà
 - 3.1.3. L'obesità infantile e il suo impatto sulla futura età adulta
- 3.2. Basi fisiopatologiche
 - 3.2.1. Definizione di obesità e rischi per la salute
 - 3.2.2. Aspetti fisiopatologici dell'obesità
 - 3.2.3. Obesità e patologie associate
- 3.3. Valutazione e diagnosi
 - 3.3.1. Composizione corporea: modello a 2 e 5 componenti
 - 3.3.2. Valutazione: principali valutazioni morfologiche
 - 3.3.3. Interpretazione dei dati antropometrici
 - 3.3.4. Prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione e il miglioramento dell'obesità
- 3.4. Protocolli e trattamenti
 - 3.4.1. Prima linea guida terapeutica: modifica dello stile di vita
 - 3.4.2. Nutrizione: ruolo nell'obesità
 - 3.4.3. Esercizio: ruolo nell'obesità
 - 3.4.4. Trattamento farmacologico
- 3.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con obesità
 - 3.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 3.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 3.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 3.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali

- 3.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti con obesità
 - 3.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 3.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 3.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti obesi
 - 3.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 3.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in pazienti con obesità
 - 3.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 3.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 3.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 3.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 3.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare nei pazienti con obesità
 - 3.8.1. Allenamento complementare nei pazienti con obesità
 - 3.8.2. Allenamento della flessibilità in pazienti obesi
 - 3.8.3. Miglioramento del controllo del tronco e della stabilità nelle persone obese
 - 3.8.4. Altre considerazioni sull'allenamento delle persone obese
 - 3.9. Aspetti psicosociali dell'obesità
 - 3.9.1. Importanza del trattamento interdisciplinare dell'obesità
 - 3.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
 - 3.9.3. Obesità in età infantile
 - 3.9.4. Obesità in età adulta
 - 3.10. Nutrizione e altri fattori legati all'obesità
 - 3.10.1. Scienze "omiche" e obesità
 - 3.10.2. Il microbiota e la sua influenza sull'obesità
 - 3.10.3. Protocolli di intervento nutrizionale nell'obesità: le prove
 - 3.10.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 4.2. Basi fisiopatologiche
 - 4.2.1. Basi anatomo-fisiologiche
 - 4.2.2. Il pancreas e la regolazione della glicemia
 - 4.2.3. Metabolismo di macronutrienti nel diabete mellito
 - 4.2.4. Resistenza all'insulina
 - 4.3. Valutazione e diagnosi
 - 4.3.1. Il diabete: valutazione in ambito clinico
 - 4.3.2. Complicazioni del diabete mellito
 - 4.3.3. Il diabete: la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
 - 4.3.4. Diagnosi del diabete e protocollo di intervento
 - 4.4. Protocolli e trattamenti
 - 4.4.1. Controllo della glicemia e aspetti nutrizionali
 - 4.4.2. Trattamento del diabete mellito di tipo I e II
 - 4.4.3. Trattamento farmacologico. Concetti base da considerare
 - 4.4.4. Trattamento non farmacologico per l'esercizio fisico: ruolo nel diabete
 - 4.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con diabete
 - 4.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 4.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 4.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 4.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
 - 4.6. Programmazione dell'allenamento della forza
 - 4.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
 - 4.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
 - 4.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti diabetici
 - 4.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
 - 4.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 4.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
 - 4.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
 - 4.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti diabetici
 - 4.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici

Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- 4.8. Precauzioni e controindicazioni
 - 4.8.1. Valori della glicemia ed esercizio fisico
 - 4.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente con diabete mellito di tipo I
 - 4.8.3. Cura dei problemi legati al diabete e all'esercizio fisico
 - 4.8.4. Sicurezza e primo soccorso per le complicazioni durante la realizzazione di programmi di esercizio fisico per diabetici
- 4.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con diabete
 - 4.9.1. Aspetti nutrizionali nel diabete
 - 4.9.2. Controllo metabolico e indice glicemico
 - 4.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 4.10. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
 - 4.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
 - 4.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
 - 4.10.3. Progettazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sul diabete
 - 4.10.4. Conclusioni e chiusura del modulo 4

Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- 5.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 5.1.1. Definizione di sindrome metabolica
 - 5.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
 - 5.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 5.2. Basi fisiopatologiche
 - 5.2.1. Definizione della sindrome metabolica e rischi per la salute
 - 5.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 5.3. Valutazione e diagnosi
 - 5.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
 - 5.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
 - 5.3.3. La sindrome metabolica e la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
 - 5.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 5.4. Protocolli e trattamenti
 - 5.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
 - 5.4.2. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
 - 5.4.3. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio
- 5.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 5.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 5.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 5.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 5.6. Programmazione dell'allenamento della forza
 - 5.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
- 5.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 5.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
- 5.8. Precauzioni e controindicazioni
 - 5.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in una persona con sindrome metabolica
 - 5.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente con diabete mellito di tipo I
- 5.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con sindrome metabolica
 - 5.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
 - 5.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
 - 5.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

- 5.10. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con sindrome metabolica
 - 5.10.1. Progettazione di programmi di allenamento in pazienti con sindrome metabolica
 - 5.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti con sindrome metabolica
 - 5.10.3. Progettazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sulla sindrome metabolica
 - 5.10.4. Conclusioni e chiusura del modulo 5

Modulo 6. Malattie cardiovascolari

- 6.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 6.1.1. Definizione e prevalenza
 - 6.1.2. Eziologia della malattia e identificazione di fattori di rischio cardiovascolare
 - 6.1.3. Patologie cardiache e metaboliche
- 6.2. Basi fisiopatologiche
 - 6.2.1. Fisiologia del sistema cardiovascolare
 - 6.2.2. Aterosclerosi e dislipidemia
 - 6.2.3. Ipertensione arteriosa
 - 6.2.4. Cardiopatie, malattie cardiache valvolari e aritmie
- 6.3. Valutazione e diagnosi
 - 6.3.1. Valutazione iniziale del rischio nelle cardiopatie
 - 6.3.2. Valutazione del rischio nel paziente post-chirurgico
- 6.4. Protocolli e trattamenti
 - 6.4.1. Stratificazione del rischio per l'esercizio fisico: prevenzione primaria, secondaria e terziaria
 - 6.4.2. Obiettivi e protocolli di intervento per la riduzione dei fattori di rischio
 - 6.4.3. Considerazioni sulla gestione delle comorbidità associate
- 6.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con malattie cardiovascolari
 - 6.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 6.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 6.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 6.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 6.6. Programmazione dell'allenamento della forza
 - 6.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie cardiovascolari
 - 6.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie cardiovascolari
 - 6.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari
 - 6.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari
- 6.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 6.7.1. Obiettivi dell'allenamento resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
 - 6.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
 - 6.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie cardiovascolari
 - 6.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza in patologie cardiovascolari
- 6.8. Riabilitazione cardiaca
 - 6.8.1. Benefici dell'esercizio in pazienti con patologia cardiaca
 - 6.8.2. Modalità di esercizio
 - 6.8.3. Riabilitazione cardiaca: fase I, II, III
 - 6.8.4. Teleriabilitazione e aderenza a lungo termine
 - 6.8.5. Interazione farmaco-esercizio
- 6.9. Nutrizione in soggetti con malattie cardiovascolari
 - 6.9.1. Aspetti nutrizionali in soggetti con malattie cardiovascolari
 - 6.9.2. Dieta mediterranea come strumento per la prevenzione di malattie cardiovascolari
 - 6.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 6.10. Controindicazioni e precauzioni
 - 6.10.1. Controindicazioni dell'esercizio fisico
 - 6.10.2. Agire in caso di emergenza: prevenzione primaria e secondaria
 - 6.10.3. RCP
 - 6.10.4. Regolamenti, uso e gestione dei defibrillatori negli impianti sportivi
 - 6.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 6

Modulo 7. Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica

- 7.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 7.1.1. Contestualizzare le patologie osteoarticolari e la lombalgia specifica
 - 7.1.2. Epidemiologia
 - 7.1.3. Definizione delle diverse patologie associate al sistema osteoarticolare
 - 7.1.4. Il soggetto osteosarcopenico
- 7.2. Basi fisiopatologiche
 - 7.2.1. Basi fisiopatologiche dell'osteoporosi
 - 7.2.2. Basi fisiopatologiche dell'osteoartrite
 - 7.2.3. Basi fisiopatologiche per la lombalgia non specifica
 - 7.2.4. Base fisiopatologica dell'artrite reumatoide
- 7.3. Valutazione e diagnosi
 - 7.3.1. Valutazione funzionale nella lombalgia
 - 7.3.2. Criteri diagnostici nell'osteoporosi e fattori di rischio predisponenti per le fratture
 - 7.3.3. Criteri diagnostici nell'osteoartrite e nelle comorbidità coesistenti
 - 7.3.4. Valutazione clinica in pazienti con artrite reumatoide
- 7.4. Protocolli e trattamenti
 - 7.4.1. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per la lombalgia non specifica
 - 7.4.2. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoporosi
 - 7.4.3. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoartrite
 - 7.4.4. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'artrite reumatoide
- 7.5. Pianificazione dell'allenamento
 - 7.5.1. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 7.5.2. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 7.5.3. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
 - 7.5.4. Importanza del team interdisciplinare
- 7.6. Programmazione dell'allenamento della forza
 - 7.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
 - 7.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
 - 7.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
 - 7.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
- 7.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 7.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
 - 7.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
 - 7.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie osteoarticolari e lombalgia
 - 7.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
- 7.8. L'importanza della cinesica come strumento di prevenzione
 - 7.8.1. L'esercizio fisico e le sue implicazioni per la massa ossea
 - 7.8.2. Funzionalità della regione lombo-pelvica
 - 7.8.3. L'importanza dell'igiene posturale
 - 7.8.4. L'importanza dell'ergonomia a casa e al lavoro
- 7.9. Carico fisico, psicologico e sociale, e raccomandazioni per migliorare la salute e la qualità della vita
 - 7.9.1. Considerazioni chiave nelle donne in postmenopausa
 - 7.9.2. Comprendere la complessa interrelazione tra esercizio e dolore
 - 7.9.3. Barriere alla partecipazione in programmi di esercizio fisico
 - 7.9.4. Strategie per promuovere l'aderenza
- 7.10. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
 - 7.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con osteoporosi
 - 7.10.2. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con osteoartrite
 - 7.10.3. Progettazione di programmi di allenamento per lombalgia non specifica
 - 7.10.4. Conclusioni e chiusura del modulo 7

Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico

- 8.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 8.1.1. Definizione delle patologie respiratorie più frequenti
 - 8.1.2. Descrizione delle caratteristiche della malattia
 - 8.1.3. Epidemiologia e sensibilizzazione
 - 8.1.4. Fattori scatenanti e comorbilità
- 8.2. Basi fisiopatologiche
 - 8.2.1. Fisiologia e anatomia del sistema respiratorio
 - 8.2.2. Scambio di gas, ventilazione e flusso d'aria
 - 8.2.3. BPCO
 - 8.2.4. Asma
- 8.3. Valutazione e diagnosi
 - 8.3.1. Valutazione della funzione polmonare e della sua capacità funzionale
 - 8.3.2. Valutazione funzionale del paziente con BPCO
 - 8.3.3. Prove fisiche e applicazione pratica
- 8.4. Protocolli e trattamenti
 - 8.4.1. Protocolli di riabilitazione respiratoria per i pazienti con BPCO
 - 8.4.2. Trattamento farmacologico e interazioni
 - 8.4.3. Trattamento non farmacologico: allenamento aerobico e muscolare
 - 8.4.4. Affrontare i fattori di rischio comuni e le comorbilità
- 8.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con BPCO
 - 8.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 8.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 8.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 8.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 8.6. Programmazione dell'allenamento della forza
 - 8.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
 - 8.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
 - 8.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza con patologie respiratorie
 - 8.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza con patologie respiratorie

- 8.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 8.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
 - 8.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
 - 8.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
 - 8.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
- 8.8. Raccomandazioni nel cambiamento dello stile di vita
 - 8.8.1. Comportamento sedentario
 - 8.8.2. Inattività fisica
 - 8.8.3. Tabagismo, alcol e nutrizione
- 8.9. Malnutrizione nel paziente BPCO e conseguenze sulla funzione respiratoria
 - 8.9.1. Valutazione dello stato nutrizionale
 - 8.9.2. Supporto nutrizionale in BPCO
 - 8.9.3. Linee guida nutrizionali nel paziente con BPCO
- 8.10. Considerazioni nella pratica dell'attività fisica e dell'esercizio
 - 8.10.1. La selezione e la sequenza degli esercizi di forza e aerobici nell'allenamento
 - 8.10.2. L'uso dell'allenamento concomitante come strumento per il paziente con BPCO
 - 8.10.3. Selezione e progressione dell'esercizio in persone con patologia respiratoria
 - 8.10.4. Interazioni farmacologiche specifiche
 - 8.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 8

Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza

- 9.1. Cambiamenti morfofunzionali nelle donne durante la gravidanza
 - 9.1.1. Concetto di Gravidanza
 - 9.1.2. Crescita fetale
 - 9.1.3. Principali Modifiche Morfofunzionali
 - 9.1.3.1. Modifiche nella composizione Corporea con aumento di peso
 - 9.1.3.2. Modifica del sistema cardiovascolare
 - 9.1.3.3. Modifica nel Tratto urinario ed escretore
 - 9.1.3.4. Modificazioni del Sistema Nervoso
 - 9.1.3.5. Cambiamenti nell'Apparato Respiratorio
 - 9.1.3.6. Alterazioni nel tessuto epiteliale

- 9.2. Fisiopatologie associate alla gravidanza
 - 9.2.1. Modifica della massa corporea
 - 9.2.2. Modifica del centro di gravità e relativi adattamenti posturali
 - 9.2.3. Adattamenti cardiorespiratori
 - 9.2.4. Adattamenti ematologici
 - 9.2.4.1. Volume del sangue
 - 9.2.5. Adattamenti dell'Apparato Locomotore
 - 9.2.6. Sindrome ipotensiva supina
 - 9.2.7. Cambiamenti gastrointestinali e renali
 - 9.2.7.1. Motilità gastrointestinale
 - 9.2.7.2. Reni
- 9.3. Cinesica e i benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
 - 9.3.1. Attenzioni da rispettare durante le attività della vita quotidiana
 - 9.3.2. Lavoro fisico preventivo
 - 9.3.3. Benefici biologici psicosociali dell'esercizio fisico
- 9.4. Rischi e benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
 - 9.4.1. Controindicazioni assolute di esercizio fisico
 - 9.4.2. Controindicazioni relative di esercizio fisico
 - 9.4.3. Precauzioni da prendere durante la gravidanza
- 9.5. Nutrizione nelle donne in gravidanza
 - 9.5.1. Aumento ponderale della massa corporea durante la gravidanza
 - 9.5.2. Fabbisogno energetico durante la gravidanza
 - 9.5.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 9.6. Pianificazione dell'allenamento della donna incinta
 - 9.6.1. Pianificazione del primo trimestre
 - 9.6.2. Pianificazione del secondo trimestre
 - 9.6.3. Pianificazione del terzo trimestre
- 9.7. Programmazione dell'allenamento muscoloscheletrico
 - 9.7.1. Controllo motorio
 - 9.7.2. Stretching e rilassamento muscolare
 - 9.7.3. Lavoro di preparazione muscolare
- 9.8. Programmazione dell'allenamento della resistenza
 - 9.8.1. Modalità di lavoro fisico a basso impatto
 - 9.8.2. Carico di lavoro settimanale

- 9.9. Lavoro posturale e preparatorio al parto
 - 9.9.1. Esercizi per il pavimento pelvico
 - 9.9.2. Esercizi posturali
- 9.10. Ritorno all'attività fisica dopo il parto
 - 9.10.1. Dimissione medica e periodo di recupero
 - 9.10.2. Attenzioni per l'inizio dell'attività fisica
 - 9.10.3. Conclusioni e chiusura del modulo 9

Modulo 10. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani

- 10.1. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 10.1.1. Crescita, maturazione e sviluppo
 - 10.1.2. Sviluppo e individualità: Età cronologica vs Età biologica
 - 10.1.3. Fasi sensibili
 - 10.1.4. Sviluppo a lungo termine (*long term athlete development*)
- 10.2. Valutazione della forma fisica in bambini e giovani
 - 10.2.1. Principali batterie di valutazione
 - 10.2.2. Valutazione delle capacità di coordinazione
 - 10.2.3. Valutazione delle capacità condizionali
 - 10.2.4. Valutazione morfologica
- 10.3. Programmazione dell'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 10.3.1. Allenamento della forza muscolare
 - 10.3.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
 - 10.3.3. Allenamento della velocità
 - 10.3.4. Allenamento della flessibilità
- 10.4. Neuroscienze e sviluppo infantile
 - 10.4.1. Neuroeducazione nell'infanzia
 - 10.4.2. Capacità motorie: Base dell'intelligenza
 - 10.4.3. Attenzione ed emozione: Apprendimento infantile
 - 10.4.4. Neurobiologia e teoria epigenetica nell'apprendimento

- 10.5. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
 - 10.5.1. Processo di invecchiamento
 - 10.5.2. Cambiamenti morfofunzionali nell'adulto anziano
 - 10.5.3. Obiettivi dell'esercizio fisico per anziani
 - 10.5.4. Benefici dell'esercizio fisico negli anziani
- 10.6. Valutazione gerontologica globale
 - 10.6.1. Test di coordinazione
 - 10.6.2. Indice Katz di indipendenza nelle attività della vita quotidiana
 - 10.6.3. Test delle capacità di condizionamento
 - 10.6.4. Fragilità e vulnerabilità negli anziani
- 10.7. Sindrome da instabilità
 - 10.7.1. Epidemiologia delle cadute negli anziani
 - 10.7.2. Individuazione dei pazienti a rischio senza una precedente caduta
 - 10.7.3. Fattori di rischio di caduta nella persone anziane
 - 10.7.4. Sindrome post caduta
- 10.8. Nutrizione nei bambini, nei giovani e negli anziani
 - 10.8.1. Fabbisogno nutrizionale per ogni fase di età
 - 10.8.2. Aumento della prevalenza dell'obesità infantile e del diabete di tipo II nei bambini
 - 10.8.3. Associazione di malattie degenerative con il consumo di grassi saturi
 - 10.8.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 10.9. Neuroscienze e anziani
 - 10.9.1. Neurogenesi e apprendimento
 - 10.9.2. Riserva cognitiva negli anziani
 - 10.9.3. Possiamo sempre imparare
 - 10.9.4. L'invecchiamento non è sinonimo di malattia
 - 10.9.5. Alzheimer e Parkinson, il valore dell'attività fisica
- 10.10. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
 - 10.10.1. Allenamento di forza e potenza muscolare
 - 10.10.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
 - 10.10.3. Allenamento cognitivo
 - 10.10.4. Allenamento delle capacità di coordinazione
 - 10.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 10

Modulo 11. Personal training

- 11.1. Personal training
- 11.2. Allenamento della flessibilità
- 11.3. Allenamento della resistenza e cardiorespiratorio
- 11.4. Allenamento del core
 - 11.4.1. Muscolatura del core
 - 11.4.2. Allenamento dei sistemi di stabilizzazione
 - 11.4.3. Scienza e allenamento del core
 - 11.4.4. Linee guida per l'allenamento del core
 - 11.4.5. Creazione di programmi di allenamento del core
- 11.5. Allenamento dell'equilibrio
- 11.6. Allenamento pliometrico
 - 11.6.1. Principi dell'allenamento pliometrico
 - 11.6.2. Creazione di un programma di allenamento pliometrico
- 11.7. Allenamento della velocità e dell'agilità
- 11.8. Allenamento della forza
- 11.9. Creazione di programmi integrati per prestazioni ottimali
- 11.10. Modalità di esercizio

Modulo 12. Lavoro preventivo per la pratica sportiva

- 12.1. Fattori di rischio nello sport
- 12.2. Lavoro con esercizi in Mat
- 12.3. *Reformer e Cadillac*
- 12.4. Sedia Wunda
- 12.5. *Stretching* totale attivo e rieducazione posturale totale
- 12.6. *Fitball*
- 12.7. TRX
- 12.8. *Body Pump*
- 12.9. *Medicine Ball e Kettlebells*
- 12.10. *Thera Band*
 - 12.10.1. Vantaggi e proprietà
 - 12.10.2. Esercizi individuali
 - 12.10.3. Esercizi in coppia
 - 12.10.4. Programmi di allenamento

Modulo 13. Struttura dell'apparato locomotore

- 13.1. Posizione anatomica, assi e piani
- 13.2. Ossa
- 13.3. Articolazioni
 - 13.3.1. Etiologia
 - 13.3.2. Sinartrosi
 - 13.3.3. Anfiartrosi
 - 13.3.4. Diartrosi
- 13.4. Cartilagine
- 13.5. Tendini e legamenti
- 13.6. Muscolo Scheletrico
- 13.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
- 13.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
- 13.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
- 13.10. Contrazione muscolare
 - 13.10.1. Funzionamento della contrazione muscolare
 - 13.10.2. Tipi di contrazione muscolare
 - 13.10.3. Bioenergetica muscolare

Modulo 14. Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica

- 14.1. Anatomia e Kinesiologia
- 14.2. Scienza del movimento umano
- 14.3. Biomeccanica applicata
- 14.4. La visita iniziale del cliente
- 14.5. Protocolli e norme per i test di idoneità fisica
- 14.6. Valutazione del movimento funzionale
 - 14.6.1. Rilevamento, test e valutazione del movimento
 - 14.6.2. *Functional Movement Screen (FMS)*
 - 14.6.3. Valutazione selettiva del movimento funzionale
 - 14.6.4. Test specifici di prestazioni funzionali

- 14.7. Valutazione nutrizionale, energetica, biochimica e di qualità di vita
- 14.8. Biomeccanica
 - 14.8.1. Fondamenti biomeccanici
 - 14.8.2. Biomeccanica del movimento umano
 - 14.8.3. Controllo muscolare del movimento
 - 14.8.4. Biomeccanica dell'esercizio di resistenza
- 14.9. Valutazione della forma fisica
- 14.10. Rilevamento e stratificazione del rischio

Modulo 15. Infortuni frequenti negli atleti

- 15.1. Infortunio alla spalla nello sport
 - 15.1.1. Aspetti rilevanti della spalla
 - 15.1.2. Lesioni e disturbi legati all'instabilità acuta e cronica della spalla
 - 15.1.3. Infortuni alla clavicola
 - 15.1.4. Infortuni nervosi nella zona della spalla
 - 15.1.5. Infortuni al plesso brachiale
- 15.2. Infortuni alla parte superiore del braccio
- 15.3. Infortuni al gomito nello sport
- 15.4. Infortuni sportivi all'avambraccio, al polso e alla mano
- 15.5. Infortuni alla testa e al viso nello sport
- 15.6. Infortuni alla gola, al petto e all'addome nello sport
- 15.7. Infortuni alla schiena e alla colonna vertebrale nello sport
 - 15.7.1. Aspetti rilevanti della schiena e della colonna vertebrale
 - 15.7.2. Diagnosi del dolore alla schiena
 - 15.7.3. Infortunio al collo e alla zona cervicale
 - 15.7.4. Infortuni alla zona toracica e lombare
- 15.8. Infortunio dell'articolazione dell'anca, del bacino e della zona inguinale nello sport
- 15.9. Infortuni alla coscia, al ginocchio e alle gambe nello sport
- 15.10. Infortuni alla caviglia e al piede nello sport

Modulo 16. Esercizio per la riabilitazione delle lesioni sportive

- 16.1. Attività ed esercizio fisico per migliorare la salute
- 16.2. Classificazione e criteri di selezione degli esercizi e dei movimenti
- 16.3. Principi di allenamento sportivo
 - 16.3.1. Principi biologici
 - 16.3.1.1. Unità funzionale
 - 16.3.1.2. Multilateralità
 - 16.3.1.3. Specificità
 - 16.3.1.4. Sovraccarico
 - 16.3.1.5. Supercompensazione
 - 16.3.1.6. Individualizzazione
 - 16.3.1.7. Continuità
 - 16.3.1.8. Progressione
 - 16.3.2. Principi pedagogici
 - 16.3.2.1. Trasferimento
 - 16.3.2.2. Efficacia
 - 16.3.2.3. Stimolazione volontaria
 - 16.3.2.4. Accessibilità
 - 16.3.2.5. Periodizzazione
- 16.4. Tecniche applicate al trattamento degli infortuni nello sport
- 16.5. Protocolli specifici d'azione
- 16.6. Fasi del processo di recupero organico e funzionale
- 16.7. Creazione di esercizi preventivi
- 16.8. Esercizi fisici specifici per gruppi muscolari
- 16.9. Rieducazione propriocettiva
 - 16.9.1. Basi dell'allenamento propriocettivo e cinestesico
 - 16.9.2. Conseguenze propriocettive dell'infortunio
 - 16.9.3. Sviluppo della propriocezione sportiva
 - 16.9.4. Materiali per il lavoro di propriocezione
 - 16.9.5. Fasi della rieducazione propriocettiva
- 16.10. Pratica sportiva e attività durante il processo di recupero

Modulo 17. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- 17.1. Dolore cervicale, dorsalgia e lombalgia
- 17.2. Scoliosi
- 17.3. Ernia del disco
- 17.4. Tendinite alla spalla
- 17.5. Epicondilite
 - 17.5.1. Epidemiologia
 - 17.5.2. Anatomia patologica
 - 17.5.3. Aspetti clinici
 - 17.5.4. Diagnosi
 - 17.5.5. Trattamento
- 17.6. Osteoartrite all'anca
- 17.7. Gonartrosi
- 17.8. Fascite Plantare
 - 17.8.1. Concettualizzazione
 - 17.8.2. Fattori di rischio
 - 17.8.3. Sintomatologia
 - 17.8.4. Trattamenti
- 17.9. *Hallux Valgus* e piede piatto
- 17.10. Distorsione della caviglia

Modulo 18. Esercizio per il recupero funzionale

- 18.1. Allenamento funzionale e riabilitazione avanzata
 - 18.1.1. Funzione e riabilitazione funzionale
 - 18.1.2. Propriocezione, recettori e controllo neuromuscolare
 - 18.1.3. Sistema nervoso centrale: integrazione del controllo motorio
 - 18.1.4. Principi di prescrizione dell'esercizio terapeutico
 - 18.1.5. Ripristino della propriocezione e del controllo neuromuscolare
 - 18.1.6. Il modello di riabilitazione a 3 fasi
- 18.2. La scienza del pilates per la riabilitazione
- 18.3. Principi del pilates
- 18.4. Integrazione del pilates in riabilitazione

- 18.5. Metodologia e attrezzature necessarie per una pratica efficace
- 18.6. La colonna vertebrale cervicale e toracica
- 18.7. La colonna vertebrale lombare
- 18.8. La spalla e l'anca
- 18.9. Il ginocchio
- 18.10. Il piede e la caviglia

Modulo 19. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 19.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 19.2. Carboidrati
- 19.3. Proteine
- 19.4. Grassi
 - 19.4.1. Saturi
 - 19.4.2. Insaturi
 - 19.4.2.1. Monoinsaturi
 - 19.4.2.2. Polinsaturi
- 19.5. Vitamine
 - 19.5.1. Idrosolubili
 - 19.5.2. Liposolubili
- 19.6. Minerali
 - 19.6.1. Macrominerali
 - 19.6.2. Microminerali
- 19.7. Fibra
- 19.8. Acqua
- 19.9. Fitochimici
 - 19.9.1. Fenoli
 - 19.9.2. Tioli
 - 19.9.3. Terpeni
- 19.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

Modulo 20. Coaching e business del personal trainer

- 20.1. L'inizio del personal trainer
- 20.2. Coaching e per il personal trainer
- 20.3. Il personal trainer come promotore dell'esercizio fisico e dei suoi effetti sulla salute e sulla prestazione
 - 20.3.1. Fondamenti di base dell'esercizio fisico
 - 20.3.2. Risposte acute all'esercizio
 - 20.3.3. Effetti dell'esercizio sul rendimento
 - 20.3.3.1. Resistenza
 - 20.3.3.2. Forza e potenza
 - 20.3.3.3. Equilibrio
 - 20.3.4. Effetti dell'esercizio sulla salute
 - 20.3.4.1. Salute fisica
 - 20.3.4.2. Salute mentale
- 20.4. Necessità di un cambiamento comportamentale
- 20.5. Il personal trainer e la relazione con il cliente
- 20.6. Strumenti motivazionali
 - 20.6.1. Esame di valutazione
 - 20.6.2. Colloquio motivazionale
 - 20.6.3. Creazione di esperienze positive
- 20.7. Psicologia per il personal trainer
- 20.8. Carriera professionale del personal trainer
- 20.9. Creazione e manutenzione di impianti e materiali
- 20.10. Aspetti legali del personal training

06

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

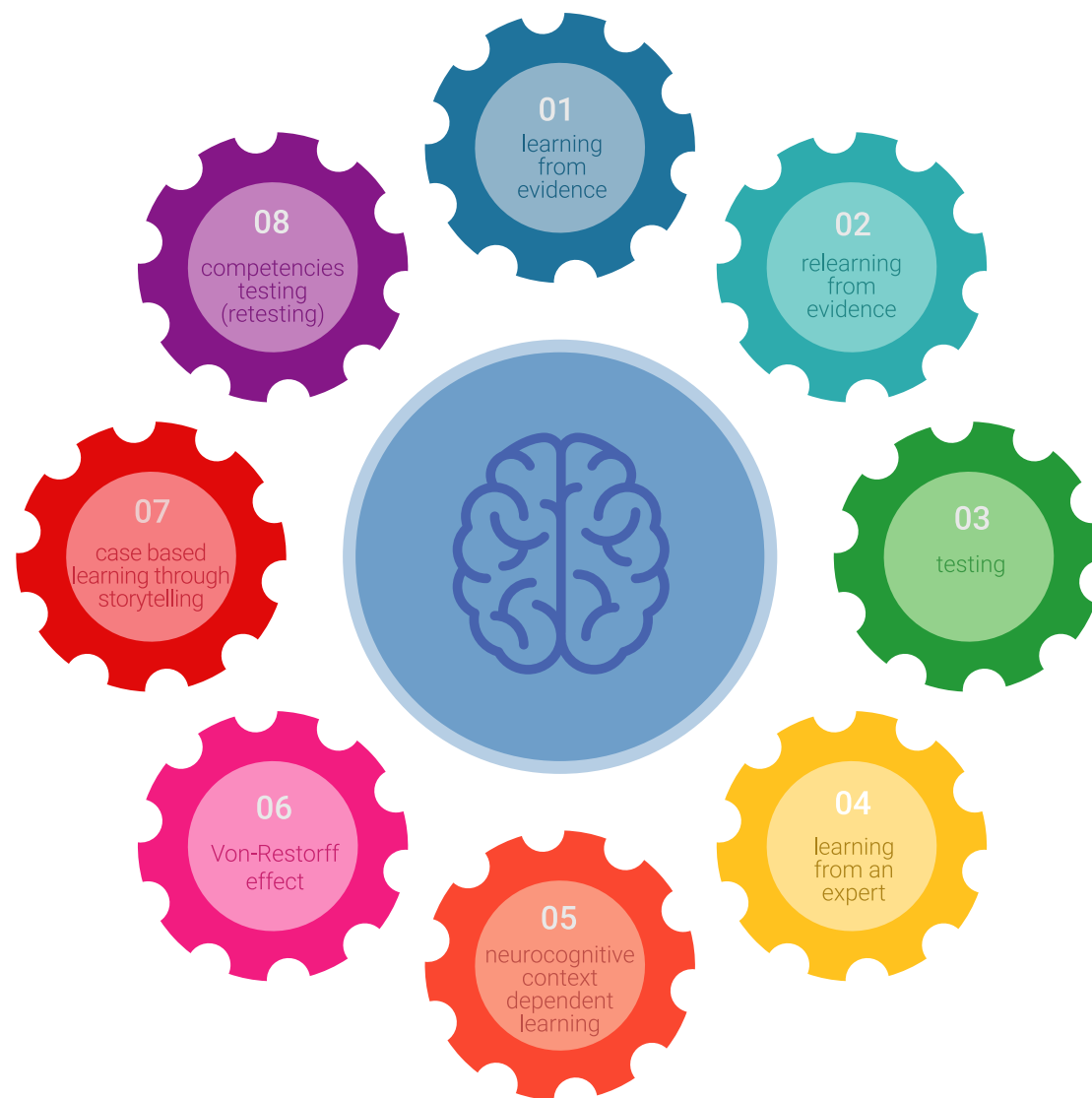
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

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.



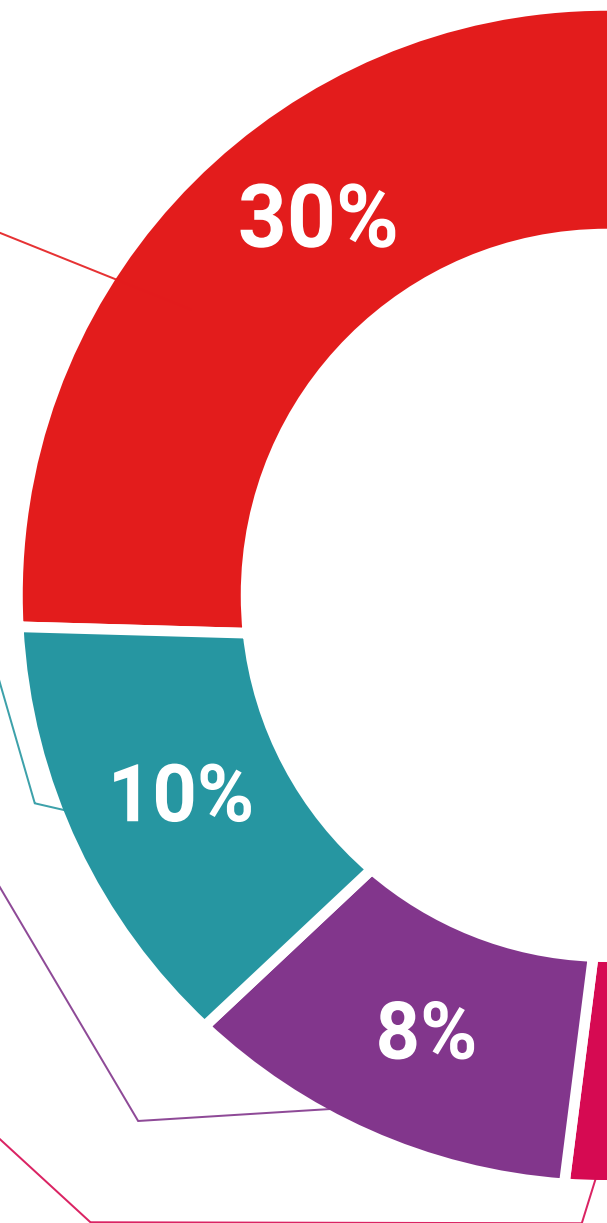
Pratiche di competenze e competenze

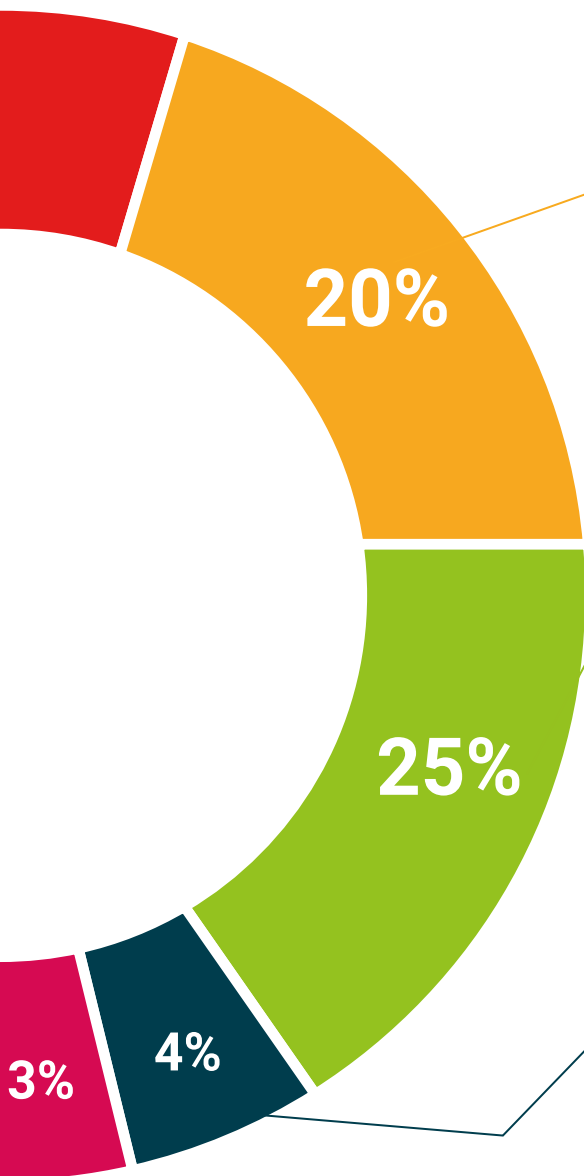
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



07

Titolo

Il Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Specialistico rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma
e ricevi il tuo titolo universitario senza
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva** 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 **Master Specialistico** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Privato, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva**

Modalità: **online**

Durata: **2 anni**

Approvato dall'**NBA**



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a
Dott./Dott.ssa _____, con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER SPECIALISTICO
in
Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 3.000 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara
Tere Guevara Navarro
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFWORD335 techtitolo.com/it/tes

Master Specialistico in Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	Ore	Codice	Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Patologia nel contesto sociosanitario attuale	150	OB	2°	Personal training	150	OB
1°	Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze specifiche	150	OB	2°	Lavoro preventivo per la pratica sportiva	150	OB
1°	Obesità ed esercizio fisico	150	OB	2°	Struttura dell'apparato locomotore	150	OB
1°	Diabete ed esercizio fisico	150	OB	2°	Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica	150	OB
1°	Sindrome metabolica ed esercizio fisico	150	OB	2°	Infortuni frequenti negli atleti	150	OB
1°	Malattie cardiovascolari	150	OB	2°	Esercizio per la riabilitazione delle lesioni sportive	150	OB
1°	Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica	150	OB	2°	Patologie frequenti dell'apparato locomotore	150	OB
1°	Patologia respiratoria ed esercizio fisico	150	OB	2°	Esercizio per il recupero funzionale	150	OB
1°	Esercizio fisico e gravidanza	150	OB	2°	Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale	150	OB
1°	Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani	150	OB	2°	Coaching E business del personal trainer	150	OB

Tere Guevara
Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

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

Master Specialistico
Personal Training Terapeutico
e Riabilitazione Sportiva

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Master Specialistico

Personal Training Terapeutico e Riabilitazione Sportiva

Approvato da NBA



tech università
tecnologica