

Master Privato

Pilates Terapeutico

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato Pilates Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master/master-pilates-terapeutico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 12

04

Direzione del corso

pag. 16

05

Struttura e contenuti

pag. 20

06

Metodologia

pag. 32

07

Titolo

pag. 40

01

Presentazione

Una buona postura e un buon equilibrio sono essenziali quando si pratica sport, in quanto facilitano l'attività fisica e prevengono le alterazioni in varie aree dell'apparato locomotore. Per ottenere condizioni muscolo-scheletriche ottimali negli atleti, è sempre più necessaria l'integrazione di diverse discipline, tra le quali il metodo Pilates ha ottenuto maggiore prestigio e migliori risultati. Questo ha costretto i professionisti del mondo dell'atletica a tenersi aggiornati sugli strumenti e gli esercizi più efficaci. TECH ha integrato tutti i suoi progressi in questo programma 100% online, dove gli studenti potranno aggiornarsi immediatamente su questa complessa disciplina. Tutto questo attraverso una metodologia dirompente e il personale docente più specializzato.



“

*Un programma universitario 100% online che ti
aggiognerà sulle applicazioni terapeutiche del Pilates
per prevenire e riabilitare gli infortuni legati all'attività
fisica professionale"*

Il rafforzamento dei muscoli stabilizzatori e lo sviluppo di una maggiore flessibilità sono fondamentali per gli atleti di diverse discipline sportive. Raggiungere entrambi i risultati è una sfida per allenatori e preparatori fisici che cercano di fornire ai concorrenti le strategie giuste per aumentare la forza, l'equilibrio, la coordinazione, la resistenza e ottimizzare le prestazioni. Il metodo Pilates è diventato una soluzione interessante per i professionisti del settore. Raggiungere un alto livello di competenza nella gestione corretta dei loro esercizi e degli strumenti di lavoro può essere impegnativo per alcuni.

TECH ha messo a punto questo programma universitario che approfondisce il potenziale terapeutico di questa disciplina. Il suo programma completo esaminerà come le tecniche del Pilates possano aiutare a prevenire gli infortuni negli atleti e, allo stesso tempo, contribuire alla riabilitazione delle parti già colpite dell'apparato locomotore. In particolare, si occuperanno delle alterazioni più frequenti della Colonna Vertebrale, degli Arti Superiori e inferiori, che possono essere trattate con strumenti potenti come *Spine Corrector*, il *Bosu*, ecc.

Tra i 10 moduli della qualifica, gli studenti potranno analizzare argomenti specifici sui vantaggi e le controindicazioni del Pilates in relazione a sport specifici come il Nuoto, l'Atletica e gli sport di racchetta. Approfondirai come i giocatori di Calcio, Basket, Rugby, Golf, ecc., possono raggiungere un migliore stato di salute e benessere attraverso questo metodo.

Questo Master Privato ha una metodologia 100% online, dove il *Relearning* è la chiave per gli studenti per padroneggiare i concetti più complessi in modo veloce, flessibile e rigoroso. Saranno inoltre supportati dallo studio di casi reali e situazioni simulate, al fine di sviluppare competenze che consentiranno loro di praticare con precisione subito dopo aver completato il programma. Tutti i contenuti e le risorse multimediali integrati in questa qualifica sono stati selezionati da un personale docente d'eccezione, composto da esperti con una vasta esperienza nell'applicazione del metodo Pilates alla pratica sportiva.

Questo **Master Privato in Pilates Terapeutico** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Pilates
- ◆ Contenuti grafici, schematici e particolarmente pratici che racchiudono informazioni scientifiche e concrete riguardo alle discipline essenziali per la pratica professionale
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



Imparerai a conoscere strumenti innovativi del Pilates Terapeutico come lo Spine Corrector o il Buso, integrandoli con eccellenza nella tua pratica professionale quotidiana"

“ *Approfondirai le più frequenti alterazioni della Colonna Vertebrale, degli Arti Superiori e Inferiori di cui soffrono gli sportivi e come risolverle attraverso gli esercizi più innovativi del metodo Pilates”*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

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

Grazie alle migliori risorse multimediali, come infografiche e riassunti interattivi, questa qualifica ti garantirà diverse competenze per operare nel campo del Pilates Terapeutico.

Attraverso questo programma intensivo, svilupperai una visione olistica del potenziale terapeutico del Pilates per migliorare le prestazioni e il benessere dei concorrenti.



02

Obiettivi

I professionisti dello sport hanno a disposizione in questo Master Privato i contenuti più aggiornati per integrare il metodo Pilates, con un approccio terapeutico, in diverse attività sportive. L'obiettivo principale di questo programma è incoraggiarli a utilizzare le tecniche, gli esercizi e gli strumenti di lavoro più innovativi. Dispongono di un programma molto completo, elaborato dagli esperti più qualificati, e in cui viene applicato il metodo *Relearning* per facilitare la padronanza di concetti complessi in modo più rapido, flessibile ed efficace.



“

*Dai una spinta alla tua carriera
professionale con questo aggiornamento
esaustivo sul metodo Pilates fornito da
TECH Università Tecnologica”*



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 a ciascun paziente
- ◆ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni paziente
- ◆ Definire le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero di un infortunio
- ◆ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ◆ Conoscere 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 agli esercizi Pilates
- ◆ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basandosi sui principi del metodo Pilates
- ◆ 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 negli sportivi di alto livello





Obiettivi specifici

Modulo 1. Il Metodo Pilates

- ◆ Approfondire i precedenti del Pilates
- ◆ Approfondire la storia del Pilates
- ◆ Descrivere la metodologia del Pilates

Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- ◆ Approfondire i fondamenti del Pilates
- ◆ Individuare gli esercizi più importanti
- ◆ Spiegare le posizioni del Pilates da evitare

Modulo 3. La palestra di Pilates

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

Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- ◆ Sistematizzare le sessioni basate sul Metodo Pilates
- ◆ Definire i tipi di sessioni basate sul Metodo Pilates
- ◆ Approfondire le controversie e la corretta applicazione del Metodo Pilates

Modulo 5. Il Pilates nei disturbi della Colonna Vertebrale

- ◆ Approfondire i principali problemi della Colonna e il loro approccio
- ◆ Aggiornare le conoscenze sui principali problemi della schiena e sul loro approccio
- ◆ Applicare protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero degli infortuni

Modulo 6. Il Pilates nei disturbi dell'Arto Superiore

- ◆ Identificare le patologie della Spalla e la relativa gestione
- ◆ Sviluppare la conoscenza della patologia del Gomito e del suo approccio
- ◆ Studio approfondito della patologia del Polso e del suo approccio

Modulo 7. Il Pilates nei disturbi dell'Arto Inferiore

- ◆ Individuare le caratteristiche distintive di ogni lesione
- ◆ Affrontare le alterazioni attraverso esercizi basati sul Metodo Pilates
- ◆ Adattamento di protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero delle lesioni

Modulo 8. Patologia generale e suo trattamento con il Pilates

- ◆ Padroneggiare le caratteristiche di ogni patologia
- ◆ Identificare le principali alterazioni di ogni patologia
- ◆ Affrontare le alterazioni attraverso esercizi basati sul Metodo Pilates

Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, il Parto e il Postparto

- ◆ Differenziare le diverse fasi della gravidanza
- ◆ Stabilire esercizi specifici per ciascuna fase
- ◆ Indirizzare la donna durante la gravidanza, il parto e il postparto

Modulo 10. Pilates nello sport

- ◆ Identificare gli infortuni più frequenti in ogni sport
- ◆ Indicare i fattori di rischio nella predisposizione alle lesioni
- ◆ Selezionare esercizi basati sul Metodo Pilates adattati a ogni sport

03

Competenze

In questa qualifica di TECH Università Tecnologica, i professionisti saranno in grado di sviluppare competenze specifiche sull'integrazione del metodo Pilates nella pratica di attività sportive come il Calcio, l'Atletica, il Nuoto e molte altre. Grazie alle competenze acquisite attraverso questo programma intensivo, gli studenti saranno in grado di migliorare le prestazioni atletiche, combinandole con una postura corretta che consenta di prevenire vari infortuni. Dato l'approccio terapeutico di questo sistema di esercizi, saranno in grado di contribuire efficacemente alla riabilitazione di vari disturbi dell'apparato locomotore dei concorrenti.



“

Dopo aver completato questo Master Privato, avrai gli strumenti teorici e pratici essenziali per esercitare una prassi di eccellenza, incentrata sul Pilates Terapeutico"



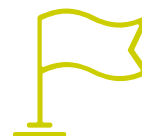
Competenze generali

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi del metodo Pilates a terra, diverse macchine e con gli attrezzi
- ◆ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ogni situazione personale
- ◆ Distinguere chiaramente tra un esercizio di Pilates fatto bene e uno fatto male
- ◆ Affrontare e prevenire il *burn out* negli istruttori di Pilates
- ◆ Ampliare le competenze per la cura dei professionisti che hanno subito un sovrallenamento da Pilates
- ◆ Promuovere la Salute, applicando correttamente gli esercizi di Pilates

“

Grazie a questa qualifica acquisirai diverse competenze per integrare il metodo Pilates nell'allenamento e nel condizionamento fisico dei giocatori di Calcio e Pallacanestro, tra le altre discipline sportive”





Competenze specifiche

- ◆ Adattare i carichi delle macchine all'obiettivo perseguito con un determinato esercizio in un paziente specifico
- ◆ Applicare le tecniche Pilates di forza e di allungamento per affrontare vari infortuni
- ◆ Identificare le principali lesioni causate da una pratica scorretta del Pilates in persone non professioniste
- ◆ Fornire linee guida di esercizio per persone con problemi di osteoporosi o incontinenza
- ◆ Continuare la ricerca per approfondire la conoscenza del Pilates
- ◆ Stabilire protocolli per l'esecuzione degli esercizi indicati nel MATT
- ◆ Affrontare i problemi degli arti superiori e inferiori attraverso il Pilates
- ◆ Raccomandare alcuni esercizi di Pilates per prevenire patologie muscolari

04 Direzione del corso

TECH mantiene un impegno costante verso l'eccellenza accademica. Il suo personale è composto dai professionisti più esperti. Questo Master Privato non fa eccezione, offrendo agli studenti un solido personale docente composto da esperti in Fisioterapia e Pilates. Questi specialisti hanno unito le loro conoscenze teoriche e pratiche in un programma completo. Gli studenti saranno aggiornati sugli strumenti e sugli esercizi più innovativi ed efficaci del Pilates Terapeutico contro le alterazioni dell'apparato locomotore derivanti dall'attività sportiva.





“

*Un gruppo di prestigiosi esperti
ha elaborato questo programma
universitario molto completo”*

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 presso l'Atlético de Madrid e CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapista presso il Club de Fútbol Atlético de Madrid
- ◆ CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ◆ Master in Biomeccanica applicata alla valutazione degli infortuni e Tecniche avanzate in Fisioterapia
- ◆ Esperto in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ◆ Laurea in Fisioterapia conseguita presso l'Università Pontificia Comillas

Personale docente

Dott.ssa Cortés Lorenzo, Laura

- ◆ Fisioterapista presso la clinica Fisiomon e la Federazione Hockey di Madrid
- ◆ Fisioterapista presso la Clínica Fisiomon
- ◆ Fisioterapista presso il centro di Tecnologizzazione della Federazione Hockey di Madrid
- ◆ Fisioterapista in aziende attraverso Fisiowork S.L.
- ◆ Fisioterapia traumatologica nella Clinica Artros
- ◆ Fisioterapista nel Club SPV51 e nel Club Valdeluz di Hockey su Prato
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid

Dott.ssa Parra Nebreda, Virginia

- ◆ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Fondazione di Sclerosi Multipla di Madrid
- ◆ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Clínica Letfisio
- ◆ Fisioterapista presso la Casa di Cura di Ancianos Orpea
- ◆ Master in Fisioterapia nella Pelviperineologia presso l'Università di Castilla-la Mancha
- ◆ Corso di formazione in ecografia funzionale nella fisioterapia del pavimento pelvico maschile e femminile presso FISIOMEDIT Formación
- ◆ Corso in Allenamento ipopressivo a BASSE PRESSIONI
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid

Dott. Pérez Costa, Eduardo

- ◆ Amministratore delegato di Move2Be Fisioterapia e riadattamento
- ◆ Fisioterapista autonomo, trattamento a domicilio a Madrid
- ◆ Fisioterapista presso la Clinica Natal San Sebastian de los Reyes
- ◆ Riabilitatore sportivo per il Club di Pallacanestro Zona Press
- ◆ Fisioterapista nella squadra affiliata UD Sanse
- ◆ Fisioterapista sul campo con la Fondazione Marcet
- ◆ Fisioterapista presso la Clinica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapista presso la clinica Fisio Life Plus
- ◆ Master in Fisioterapia Manuale dell'Apparato locomotore presso l'Università di Alcalá
- ◆ Laurea in Fisioterapia presso l'Università di Alcalá

Dott.ssa. Valiente Serrano, Noelia

- ◆ Fisioterapista presso Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapista presso Keiki Fisioterapia
- ◆ Fisioterapista presso Jemed Importaciones

Dott. Longás de Jesús, Antonio

- ◆ Fisioterapista presso la clínica Lagasca
- ◆ Fisioterapista a Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Fisioterapista al Club di Rugby Veterinaria

Dott.ssa García Ibáñez, Marina

- ◆ Fisioterapista presso la Fondazione per la Sclerosi Multipla di Madrid e consulenze private a domicilio
- ◆ Fisioterapista per il trattamento domiciliare in pediatria e adulti con patologia neurologica
- ◆ Fisioterapista presso la Fondazione Sclerosi Multipla di Madrid
- ◆ Fisioterapista e Psicologo presso la Clínica Kinés
- ◆ Fisioterapista presso la Clínica San Nicolás
- ◆ Master in Fisioterapia Neurologica: Tecniche di valutazione e trattamento presso l'Università Europea di Madrid
- ◆ Esperto in Fisioterapia dell'Università Europea di Madrid
- ◆ Laurea in Psicologia presso l'Università Nazionale di Educazione a Distanza (UNED)



Un'esperienza educativa unica, cruciale e decisiva per crescere professionalmente"

05

Struttura e contenuti

Questo Master Privato rappresenta un'opportunità unica per l'aggiornamento e lo sviluppo di competenze specifiche tra i professionisti del settore sportivo. Ne sono prova i suoi moduli accademici, dove gli studenti possono approfondire l'evoluzione del metodo Pilates, i suoi strumenti di lavoro e le strategie più efficaci per applicarlo da un punto di vista terapeutico. La padronanza di questi concetti e di queste tecniche di lavoro sarà possibile grazie al *Relearning*, una metodologia di apprendimento 100% online, esclusiva di TECH, che facilita l'acquisizione di competenze e che guiderà gli studenti verso l'eccellenza.





“

Questo Master Privato non ha orari rigidi e ti garantisce il libero accesso ai suoi contenuti 24 ore su 24"

Modulo 1. Il Metodo Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Libri e postulati
 - 1.1.3. Eredità
 - 1.1.4. Origine esercizio personalizzato
- 1.2. Antecedenti del Metodo Pilates
 - 1.2.1. Riferimenti
 - 1.2.2. Evoluzione
 - 1.2.3. Situazione attuale
 - 1.2.4. Conclusioni
- 1.3. Evoluzione del Metodo
 - 1.3.1. Miglioramenti e modifiche
 - 1.3.2. Contributi al metodo Pilates
 - 1.3.3. Pilates terapeutico
 - 1.3.4. Pilates e attività fisica
- 1.4. Principi del Metodo Pilates
 - 1.4.1. Definizione dei principi
 - 1.4.2. Evoluzione dei principi
 - 1.4.3. Livelli di progressione
 - 1.4.4. Conclusioni
- 1.5. Pilates Classico vs Pilates Contemporaneo/Moderno
 - 1.5.1. Punti chiave nel Pilates Classico
 - 1.5.2. Analisi Pilates moderno/Classico
 - 1.5.3. Contributi del Pilates Moderno
 - 1.5.4. Conclusioni
- 1.6. Pilates a Terra e Pilates con Macchinari
 - 1.6.1. Fondamenti del Pilates a Terra
 - 1.6.2. Evoluzione del pilates a terra
 - 1.6.3. Fondamenti del Pilates con Macchinari
 - 1.6.4. Evoluzione nel pilates con Macchinari

- 1.7. Evidenze scientifiche
 - 1.7.1. Riviste scientifiche relative al Pilates
 - 1.7.2. Tesi di dottorato sul Pilates
 - 1.7.3. Pubblicazioni di Pilates
 - 1.7.4. Applicazioni per il Pilates
- 1.8. Orientamenti del Metodo Pilates
 - 1.8.1. Tendenze Nazionali
 - 1.8.2. Tendenze internazionali
 - 1.8.3. Analisi delle tendenze
 - 1.8.4. Conclusioni
- 1.9. Le Scuole
 - 1.9.1. Scuole di Formazione di Pilates
 - 1.9.2. Riviste
 - 1.9.3. Evoluzione delle scuole di pilates
 - 1.9.4. Conclusioni
- 1.10. Le Associazioni e le federazioni di Pilates
 - 1.10.1. Definizioni
 - 1.10.2. Contributi
 - 1.10.3. Obiettivi
 - 1.10.4. PMA

Modulo 2. Fondamenti del Metodo Pilates

- 2.1. Concetti differenti sul metodo
 - 2.1.1. I concetti secondo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evoluzione dei concetti
 - 2.1.3. Generazioni successive
 - 2.1.4. Conclusioni
- 2.2. La Respirazione
 - 2.2.1. Differenti tipi di respirazione
 - 2.2.2. Analisi dei tipi di respirazione
 - 2.2.3. Gli effetti della respirazione
 - 2.2.4. Conclusioni

- 2.3. La pelvi come centro di stabilità e movimento
 - 2.3.1. Il Core di Joseph Pilates
 - 2.3.2. Il Core scientifico
 - 2.3.3. Fondamento anatomico
 - 2.3.4. Core nei processi di recupero
- 2.4. L'organizzazione del cingolo scapolare
 - 2.4.1. Revisione anatomica
 - 2.4.2. Biomeccanica del cingolo scapolare
 - 2.4.3. Applicazioni nel Pilates
 - 2.4.4. Conclusioni
- 2.5. L'organizzazione del movimento dell'arto inferiore
 - 2.5.1. Revisione anatomica
 - 2.5.2. Biomeccanica dell'arto inferiore
 - 2.5.3. Applicazioni nel Pilates
 - 2.5.4. Conclusioni
- 2.6. L'articolazione della colonna vertebrale
 - 2.6.1. Revisione anatomica
 - 2.6.2. Biomeccanica della colonna
 - 2.6.3. Applicazioni nel Pilates
 - 2.6.4. Conclusioni
- 2.7. Allineamento dei segmenti del corpo
 - 2.7.1. La postura
 - 2.7.2. La postura nel Pilates
 - 2.7.3. Allineamenti segmentali
 - 2.7.4. La catena muscolare e fasciale
- 2.8. Integrazione funzionale
 - 2.8.1. Concetto di integrazione funzionale
 - 2.8.2. Implicazioni in diverse attività
 - 2.8.3. L'attività
 - 2.8.4. Il contesto

- 2.9. Fondamenti del Pilates Terapeutico
 - 2.9.1. Storia del Pilates Terapeutico
 - 2.9.2. Concetti nel Pilates Terapeutico
 - 2.9.3. Criteri nel Pilates Terapeutico
 - 2.9.4. Esempi di infortuni e patologie
- 2.10. Pilates classico e Pilates terapeutico
 - 2.10.1. Differenza tra i due metodi
 - 2.10.2. Giustificazione
 - 2.10.3. Progressione
 - 2.10.4. Conclusioni

Modulo 3. La palestra/studio di Pilates

- 3.1. Il Reformer
 - 3.1.1. Introduzione al Reformer
 - 3.1.2. Benefici del Reformer
 - 3.1.3. Principali esercizi sul Reformer
 - 3.1.4. Principali Errori sul Reformer
- 3.2. Il Cadillac o tavolo da Trapezio
 - 3.2.1. Introduzione al Cadillac
 - 3.2.2. Benefici del Cadillac
 - 3.2.3. Principali esercizi sul Cadillac
 - 3.2.4. Principali errori sul Cadillac
- 3.3. La chair
 - 3.3.1. Introduzione alla chair
 - 3.3.2. Vantaggi della chair
 - 3.3.3. Principali esercizi sulla chair
 - 3.3.4. Principali errori sulla chair
- 3.4. La Barrel
 - 3.4.1. Introduzione alla Barrel
 - 3.4.2. Benefici della Barrel
 - 3.4.3. Principali esercizi sulla Barrel
 - 3.4.4. Principali errori sulla Barrel

- 3.5. Modelli “Combo”
 - 3.5.1. Introduzione al modello Combo
 - 3.5.2. Benefici del modello Combo
 - 3.5.3. Principali esercizi sul modello Combo
 - 3.5.4. Principali errori sul modello Combo
- 3.6. L’anello flessibile
 - 3.6.1. Introduzione all’anello flessibile
 - 3.6.2. Benefici dell’anello flessibile
 - 3.6.3. Principali esercizi con l’anello flessibile
 - 3.6.4. Principali errori con l’anello flessibile
- 3.7. Lo *Spine Corrector*
 - 3.7.1. Introduzione allo *Spine corrector*
 - 3.7.2. Benefici dello *Spine corrector*
 - 3.7.3. Principali esercizi con lo *Spine corrector*
 - 3.7.4. Principali errori con lo *Spine corrector*
- 3.8. Attrezzi adatti al metodo
 - 3.8.1. *Foam roller*
 - 3.8.2. *Fit Ball*
 - 3.8.4. Elastici
 - 3.8.5. Bosu
- 3.9. Lo spazio
 - 3.9.1. Preferenze di attrezzatura
 - 3.9.2. Lo spazio Pilates
 - 3.9.3. Strumenti del Pilates
 - 3.9.4. Buone pratiche di spazio
- 3.10. Ambiente circostante
 - 3.10.1. Concetto di ambiente
 - 3.10.2. Caratteristiche di ambienti diversi
 - 3.10.3. Scelta dell’ambiente
 - 3.10.4. Conclusioni

Modulo 4. Metodologia nella pratica del Metodo Pilates

- 4.1. La sessione iniziale
 - 4.1.1. Valutazione iniziale
 - 4.1.2. Consenso informato
 - 4.1.3. Parole e ordini in relazione al Pilates
 - 4.1.4. Inizio nel Metodo Pilates
- 4.2. Valutazione iniziale
 - 4.2.1. Valutazione posturale
 - 4.2.2. Valutazione della flessibilità
 - 4.2.3. Valutazione coordinativa
 - 4.2.4. Pianificazione del programma. Scheda Pilates
- 4.3. La lezione Pilates
 - 4.3.1. Esercizi iniziali
 - 4.3.2. Gruppi di allievi
 - 4.3.3. Posizionamento, voce, correzioni
 - 4.3.4. Il riposo
- 4.4. Gli allievi-pazienti
 - 4.4.1. Tipologia di allievi Pilates
 - 4.4.2. Il compromesso personalizzato
 - 4.4.3. Gli obiettivi dell’allievo
 - 4.4.4. La scelta del metodo
- 4.5. Progressione e regressione degli esercizi
 - 4.5.1. Introduzione alla progressione e regressione
 - 4.5.2. Progressioni
 - 4.5.3. Regressioni
 - 4.5.4. L’evoluzione del trattamento
- 4.6. Protocollo generale
 - 4.6.1. Un protocollo base generalizzato
 - 4.6.2. Rispettare i fondamentali del Pilates
 - 4.6.3. Analisi del protocollo
 - 4.6.4. Funzioni del protocollo

- 4.7. Indicazioni degli esercizi
 - 4.7.1. Caratteristiche della posizione iniziale
 - 4.7.2. Controindicazioni degli esercizi
 - 4.7.3. Aiuti verbali, tattili
 - 4.7.4. Programmazione delle lezioni
- 4.8. L'insegnante/monitor
 - 4.8.1. Analisi dell'allievo
 - 4.8.2. Tipi di insegnanti
 - 4.8.3. Creare l'ambiente giusto
 - 4.8.4. Monitoraggio degli allievi
- 4.9. Il programma base
 - 4.9.1. Pilates per principianti
 - 4.9.2. Pilates per medi
 - 4.9.3. Pilates per esperti
 - 4.9.4. Pilates professionale
- 4.10. Software per lo studio del Pilates
 - 4.10.1. Principali software per lo studio del Pilates
 - 4.10.2. Applicazione del Pilates
 - 4.10.3. Ultima tecnologia nello studio del Pilates
 - 4.10.4. I progressi più significativi nello studio del Pilates

Modulo 5. Pilates nelle alterazioni della Colonna Vertebrale

- 5.1. Richiamo anatomico di base
 - 5.1.1. Osteologia della colonna
 - 5.1.2. Miologia della colonna
 - 5.1.3. Biomeccanica della colonna
 - 5.1.4. Conclusioni
- 5.2. Patologia suscettibili di trattamento con il Pilates
 - 5.2.1. Patologie della crescita
 - 5.2.2. Patologie nei pazienti anziani
 - 5.2.3. Patologie nel sedentario
 - 5.2.4. Patologie negli atleti
- 5.3. Esercizi indicati su MATT, Macchine e Attrezzi. Protocollo generale
 - 5.3.1. Esercizi di allungamento
 - 5.3.2. Esercizi di stabilizzazione centrale
 - 5.3.3. Esercizi di mobilità articolare
 - 5.3.4. Esercizi di rafforzamento
 - 5.3.5. Esercizi funzionali
- 5.4. Patologie del disco
 - 5.4.1. Pato-meccanica
 - 5.4.2. Sindromi discali
 - 5.4.3. Differenze tra tipi di patologie
 - 5.4.4. Pratica corretta
- 5.5. Patologia articolare
 - 5.5.1. Pato-meccanica
 - 5.5.2. Sindromi articolari
 - 5.5.3. Tipi di patologia
 - 5.5.4. Conclusioni
- 5.6. Patologia muscolare
 - 5.6.1. Pato-meccanica
 - 5.6.2. Sindromi muscolari
 - 5.6.3. Tipi di patologie
 - 5.6.4. Conclusioni
- 5.7. Patologia della Colonna Cervicale
 - 5.7.1. Sintomatologia
 - 5.7.2. Sindrome cervicale
 - 5.7.3. Protocolli specifici
 - 5.7.4. Conclusioni
- 5.8. Patologia della Colonna Dorsale
 - 5.8.1. Sintomatologia
 - 5.8.2. Sindromi dorsali
 - 5.8.3. Protocolli specifici
 - 5.8.4. Conclusioni

5.9. Patologia Colonna Lombare

- 5.9.1. Sintomatologia
- 5.9.2. Sindromi lombari
- 5.9.3. Protocolli specifici
- 5.9.4. Conclusioni

5.10. Patologia Sacroiliaca

- 5.10.1. Sintomatologia
- 5.10.2. Sindromi lombari
- 5.10.3. Protocolli specifici
- 5.10.4. Conclusioni

Modulo 6. Il Pilates nei disturbi dell'Arto Superiore

6.1. Richiamo anatomico di base

- 6.1.1. Osteologia dell'Arto Superiore
- 6.1.2. Miologia dell'Arto Superiore
- 6.1.3. Biomeccanica dell'Arto Superiore
- 6.1.4. Pratica corretta

6.2. Esercizi di stabilizzazione

- 6.2.1. Introduzione agli esercizi di stabilizzazione
- 6.2.2. Esercizi di stabilizzazione MATT
- 6.2.3. Esercizi di stabilizzazione sulla macchina
- 6.2.4. I migliori esercizi di stabilizzazione

6.3. Esercizi di mobilità articolare

- 6.3.1. Introduzione agli esercizi di mobilità articolare
- 6.3.2. Esercizi di mobilità articolare MATT
- 6.3.3. Esercizi di mobilità articolare sulla macchina
- 6.3.4. I migliori esercizi di mobilità articolare

6.4. Esercizi di rafforzamento

- 6.4.1. Introduzione agli esercizi di rafforzamento
- 6.4.2. Esercizi di rafforzamento MATT
- 6.4.3. Esercizi di rafforzamento sulla macchina
- 6.4.4. I migliori esercizi di rafforzamento

6.5. Esercizi funzionali

- 6.5.1. Introduzione agli esercizi Funzionale
- 6.5.2. Esercizi funzionali MATT
- 6.5.3. Esercizi funzionali sulla macchina
- 6.5.4. I migliori esercizi funzionali

6.6. Patologia della Spalla. Protocolli specifici

- 6.6.1. Spalla dolorante
- 6.6.2. Spalla congelata
- 6.6.3. Spalla ipomobile
- 6.6.4. Esercizi della spalla

6.7. Patologia del Gomito. Protocolli specifici

- 6.7.1. Patologia articolare
- 6.7.2. Patologia ai muscolo-tendinosa
- 6.7.3. Gomito post-traumatico o post-chirurgico
- 6.7.4. Esercizi del Gomito

6.8. Patologia del Polso

- 6.8.1. Principali sindromi
- 6.8.2. Tipi di patologie del Polso
- 6.8.3. Esercizi del Polso
- 6.8.4. Conclusioni

6.9. Patologia della Mano

- 6.9.1. Principali sindromi
- 6.9.2. Tipi di patologie della Mano
- 6.9.3. Esercizi della Mano
- 6.9.4. Conclusioni

6.10. Intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore

- 6.10.1. Plesso brachiale
- 6.10.2. Nervi periferici
- 6.10.3. Tipi di patologie
- 6.10.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso nell'Arto Superiore

Modulo 7. Il Pilates nei disturbi dell'Arto Inferiore

- 7.1. Richiamo anatomico di base
 - 7.1.1. Osteologia dell'Arto Inferiore
 - 7.1.2. Miologia dell'Arto Inferiore
 - 7.1.3. Biomeccanica dell'Arto Inferiore
 - 7.1.4. Pratica corretta
- 7.2. Patologia suscettibili di trattamento con il Pilates
 - 7.2.1. Patologie della crescita
 - 7.2.2. Patologie negli atleti
 - 7.2.3. Altre patologie
 - 7.2.4. Conclusioni
- 7.3. Esercizi indicati su Mat, Macchine e Attrezzi. Protocollo generale
 - 7.3.1. Esercizi di dissociazione
 - 7.3.2. Esercizi di mobilità
 - 7.3.3. Esercizi di rafforzamento
 - 7.3.4. Esercizi funzionali
- 7.4. Patologia dell'Anca
 - 7.4.1. Patologia articolare
 - 7.4.2. Patologia muscolo tendinosa
 - 7.4.3. Patologia chirurgica. Protesi
 - 7.4.4. Esercizi dell'Anca
- 7.5. Patologia del Ginocchio
 - 7.5.1. Patologia articolare
 - 7.5.2. Patologia muscolo tendinosa
 - 7.5.3. Patologia chirurgica. Protesi
 - 7.5.4. Esercizi del Ginocchio
- 7.6. Patologia della Caviglia
 - 7.6.1. Patologia articolare
 - 7.6.2. Patologia muscolo tendinosa
 - 7.6.3. Patologia chirurgica
 - 7.6.4. Esercizi della Caviglia

- 7.7. Patologia del Piede
 - 7.7.1. Patologia articolare e fasciale
 - 7.7.2. Patologia muscolo tendinosa
 - 7.7.3. Patologia chirurgica
 - 7.7.4. Esercizi del Piede
- 7.8. Intrappolamento nervoso nell'Arto Inferiore
 - 7.8.1. Plesso brachiale
 - 7.8.2. Nervi periferici
 - 7.8.3. Tipi di patologie
 - 7.8.4. Esercizi per l'intrappolamento nervoso nell'Arto Inferiore
- 7.9. Analisi della catena antero-laterale dell'Arto Inferiore
 - 7.9.1. Che cos'è la catena antero-laterale e quanto è importante per il paziente
 - 7.9.2. Aspetti importanti per la valutazione
 - 7.9.3. Relazione della catena con la patologia già descritta
 - 7.9.4. Esercizi per lavorare sulla catena anterolaterale
- 7.10. Analisi della catena poster- mediale dell'Arto Inferiore
 - 7.10.1. Che cos'è la catena postero-mediale e quanto è importante per il paziente
 - 7.10.2. Aspetti importanti per la valutazione
 - 7.10.3. Relazione del complesso con la patologia già descritta
 - 7.10.4. Esercizi per lavorare sulla catena anterolaterale

Modulo 8. Patologia generale e suo trattamento con il Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
 - 8.1.1. Sistema nervoso centrale
 - 8.1.2. Sistema nervoso periferico
 - 8.1.3. Breve descrizione delle vie neurali
 - 8.1.4. Benefici del Pilates nella patologia neurologica
- 8.2. Valutazione neurologica con particolare attenzione al Pilates
 - 8.2.1. Anamnesi
 - 8.2.2. Valutazione della forza e del tono
 - 8.2.3. Valutazione della sensibilità
 - 8.2.4. Test e scale

- 8.3. Le patologie neurologiche più diffuse e le evidenze scientifiche del Pilates
 - 8.3.1. Breve descrizione delle patologie
 - 8.3.2. Principi di base del Pilates nella patologia neurologica
 - 8.3.3. Adattamento delle posizioni del Pilates
 - 8.3.4. Adattamento degli esercizi del Pilates
- 8.4. Sclerosi multipla
 - 8.4.1. Descrizione della patologia
 - 8.4.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.4.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
 - 8.4.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.5. Ictus
 - 8.5.1. Descrizione della patologia
 - 8.5.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.5.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
 - 8.5.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.6. Parkinson
 - 8.6.1. Descrizione della patologia
 - 8.6.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.6.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
 - 8.6.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.7. Paralisi cerebrale
 - 8.7.1. Descrizione della patologia
 - 8.7.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.7.3. Adattamento degli esercizi del Pilates a terra
 - 8.7.4. Adattamento degli esercizi del Pilates con elementi
- 8.8. Adulti anziani
 - 8.8.1. Patologie associate all'età
 - 8.8.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.8.3. Esercizi indicati
 - 8.8.4. Esercizi controindicati

- 8.9. Osteoporosi
 - 8.9.1. Descrizione della patologia
 - 8.9.2. Valutazione delle capacità del paziente
 - 8.9.3. Esercizi indicati
 - 8.9.4. Esercizi controindicati
- 8.10. Problema del Pavimento Pelvico: incontinenza urinaria
 - 8.10.1. Descrizione della patologia
 - 8.10.2. Incidenza e prevalenza
 - 8.10.3. Esercizi indicati
 - 8.10.4. Esercizi controindicati

Modulo 9. Pilates durante la Gravidanza, il Parto e il Postparto

- 9.1. Il primo trimestre
 - 9.1.1. Cambiamenti nel primo trimestre
 - 9.1.2. Benefici e obiettivi
 - 9.1.3. Esercizi indicati
 - 9.1.4. Controindicazioni
- 9.2. Il secondo trimestre
 - 9.2.1. Cambiamenti nel secondo trimestre
 - 9.2.2. Benefici e obiettivi
 - 9.2.3. Esercizi indicati
 - 9.2.4. Controindicazioni
- 9.3. Il terzo trimestre
 - 9.3.1. Cambiamenti nel terzo trimestre
 - 9.3.2. Benefici e obiettivi
 - 9.3.3. Esercizi indicati
 - 9.3.4. Controindicazioni
- 9.4. Parto
 - 9.4.1. Fase di dilatazione ed espulsione
 - 9.4.2. Benefici e obiettivi
 - 9.4.3. Raccomandazioni
 - 9.4.4. Controindicazioni

- 9.5. Postparto Immediato
 - 9.5.1. Recupero e puerperio
 - 9.5.2. Benefici e obiettivi
 - 9.5.3. Esercizi indicati
 - 9.5.4. Controindicazioni
- 9.6. Incontinenza urinaria e pavimento pelvico
 - 9.6.1. Anatomia coinvolta
 - 9.6.2. Fisiopatologia
 - 9.6.3. Esercizi indicati
 - 9.6.4. Controindicazioni
- 9.7. Problemi in gravidanza e approccio con il Metodo Pilates
 - 9.7.1. Cambiamento nella statica del corpo
 - 9.7.2. Problemi più frequenti
 - 9.7.3. Esercizi indicati
 - 9.7.4. Controindicazioni
- 9.8. Preparazione alla gravidanza
 - 9.8.1. Benefici della forma fisica in gravidanza
 - 9.8.2. Attività fisica raccomandata
 - 9.8.3. Esercizi indicati nella prima gravidanza
 - 9.8.4. Preparazione durante la ricerca della seconda e delle successive
- 9.9. Postpartum tardivo
 - 9.9.1. Cambiamenti anatomici a lungo termine
 - 9.9.2. Preparazione al ritorno all'attività fisica
 - 9.9.3. Esercizi indicati
 - 9.9.4. Controindicazioni
- 9.10. Alterazioni post-parto
 - 9.10.1. Diastasi addominale
 - 9.10.2. Spostamento statico del pelvi-prolasso
 - 9.10.3. Disturbi della muscolatura addominale profonda
 - 9.10.4. Indicazioni e controindicazioni del cesareo

Modulo 10. Pilates nello sport

- 10.1. Calcio
 - 10.1.1. Lesioni più frequenti
 - 10.1.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.1.3. Benefici e obiettivi
 - 10.1.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.2. Sport con racchette
 - 10.2.1. Lesioni più frequenti
 - 10.2.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.2.3. Benefici e obiettivi
 - 10.2.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.3. Pallacanestro
 - 10.3.1. Lesioni più frequenti
 - 10.3.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.3.3. Benefici e obiettivi
 - 10.3.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.4. Pallamano
 - 10.4.1. Lesioni più frequenti
 - 10.4.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.4.3. Benefici e obiettivi
 - 10.4.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.5. Golf
 - 10.5.1. Lesioni più frequenti
 - 10.5.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.5.3. Benefici e obiettivi
 - 10.5.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.6. Nuoto
 - 10.6.1. Lesioni più frequenti
 - 10.6.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.6.3. Benefici e obiettivi
 - 10.6.4. Esempi in sportivi d'élite

- 10.7. Atletica leggera
 - 10.7.1. Lesioni più frequenti
 - 10.7.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.7.3. Benefici e obiettivi
 - 10.7.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.8. Danza e arti sceniche
 - 10.8.1. Lesioni più frequenti
 - 10.8.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.8.3. Benefici e obiettivi
 - 10.8.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.9. Hockey su rotelle
 - 10.9.1. Lesioni più frequenti
 - 10.9.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.9.3. Benefici e obiettivi
 - 10.9.4. Esempi in sportivi d'élite
- 10.10. Rugby
 - 10.10.1. Lesioni più frequenti
 - 10.10.2. Pilates come trattamento e prevenzione
 - 10.10.3. Benefici e obiettivi
 - 10.10.4. Esempi in sportivi d'élite





“

Un percorso accademico di 1.500 ore che ti garantisce una trattazione approfondita delle tecniche più avanzate dei Pilastri Terapeutici. Non esitare e iscriviti subito"

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

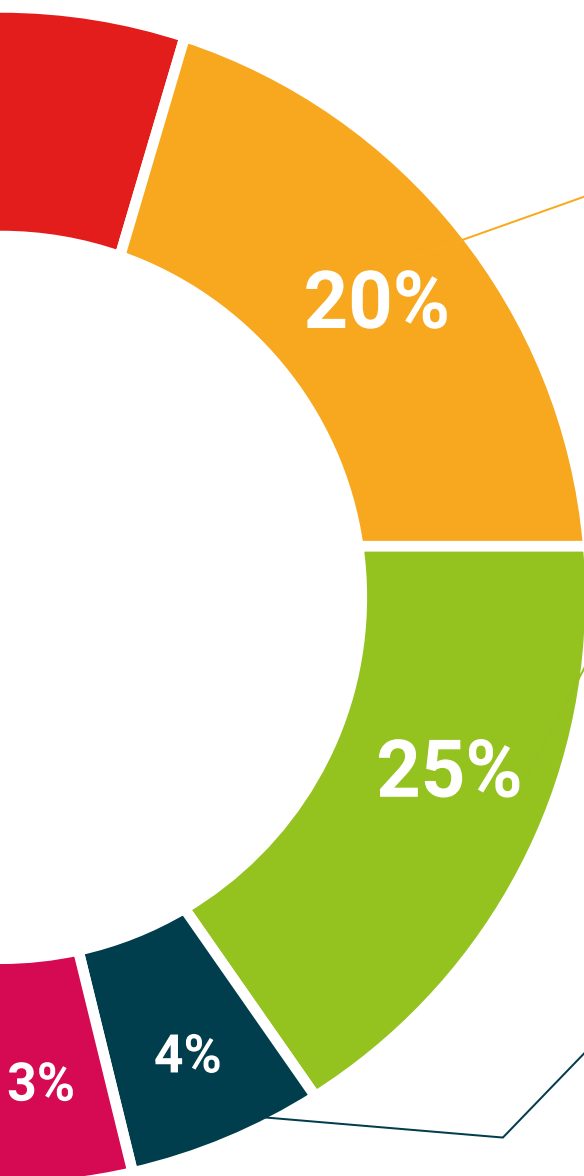
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Privato in Pilates Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Pilates Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

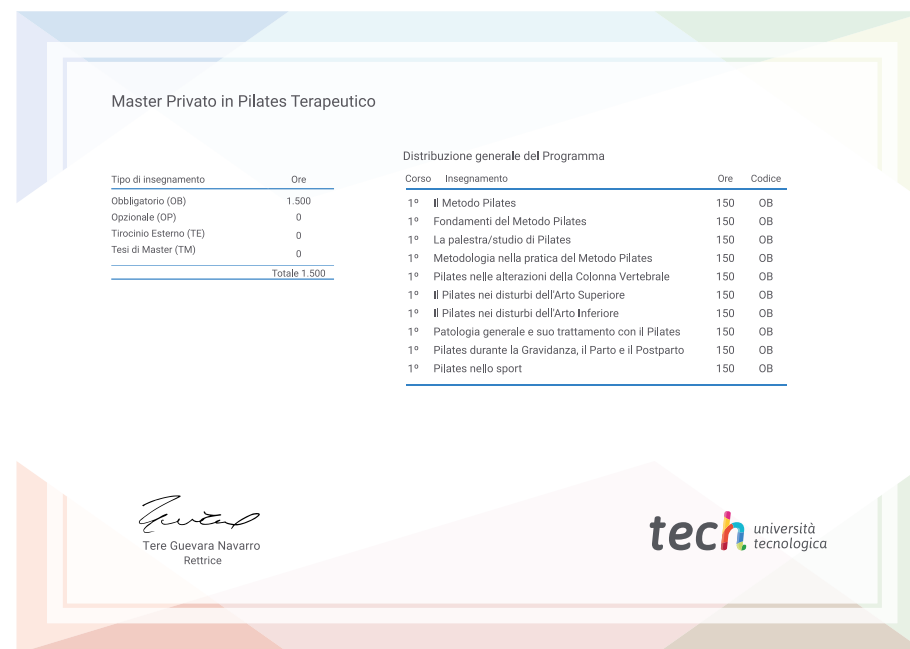
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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 Privato in Pilates Terapeutico**

N° Ore Ufficiali: **1500 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

Master Privato

Pilates Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Privato

Pilates Terapeutico

Approvato dall'NBA

