

# Master Privato

## Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

Approvato dall'NBA





## Master Privato Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-prevenzione-riabilitazione-infortuni-sportivi](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-prevenzione-riabilitazione-infortuni-sportivi)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 26*

06

Metodologia

---

*pag. 32*

07

Titolo

---

*pag. 40*

# 01

# Presentazione

La figura del personal trainer è una professione in crescita, sia per il gran numero di persone che hanno integrato lo sport nella loro vita quotidiana, sia per gli atleti professionisti che hanno bisogno di figure qualificate per essere consigliati nei loro allenamenti, che per le persone più sedentarie che hanno bisogno dell'aiuto dei personal trainer per migliorare il loro fisico e, soprattutto, la loro salute. In questo programma ti offriamo le basi per imparare a orientare ogni persona nel suo allenamento, indipendentemente dalle situazioni in cui si trova, ma con particolare attenzione alla riabilitazione sportiva, al recupero funzionale e alla prevenzione degli infortuni.





“

*Ogni persona ha caratteristiche fisiche diverse, pertanto è necessario un allenamento specifico per recuperare gli infortuni. Scopri il modo migliore di trattare ogni infortunio iscrivendoti a questo programma completo"*

Sempre più persone decidono di assumere un personal trainer per migliorare la propria condizione fisica, accrescere le proprie prestazioni sportive o guarire da alcuni infortuni causati dall'esercizio fisico regolare. Tutto ciò rende necessaria la presenza di professionisti preparati e aggiornati sugli ultimi sviluppi tecnologici da applicare alle tecniche e agli esercizi di riabilitazione. È in questo contesto che nasce questo Master Privato in Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi.

Questa specializzazione è unica tra quelle esistenti nel settore, in quanto è la prima a integrare riabilitazione, recupero e prevenzione, sia per gli infortuni sportivi che a livello funzionale. Tutto questo racchiuso in un unico programma di altissima qualità e creato da professionisti di grande rilievo in questo campo.

Questo programma preparatorio presenta inoltre una serie di qualità che offriranno ai futuri studenti una marcia in più in termini di conoscenze. Gli studenti apprenderanno gli aspetti nutrizionali, come ad esempio l'importanza dell'assunzione di sostanze fitochimiche e degli alimenti che ne sono ricchi per migliorare il loro stato di salute, nonché per il recupero biologico e, soprattutto, l'importanza dell'acqua e dell'idratazione come parte fondamentale dell'intero processo di recupero.

Il metodo Pilates e le sue diverse varianti, sia in ambito riabilitativo che riabilitativo, rappresenta invece una novità per quanto riguarda le preparazioni di questo tipo. Il programma pone inoltre l'accento sul lavoro preventivo e sul ruolo essenziale del personal trainer nel promuovere e prescrivere questo tipo di lavoro. È altresì fondamentale acquisire competenze in materia di coaching e di strategie aziendali per garantire il successo del lavoro professionale.

Il personale docente di questo Master Privato in Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi ha selezionato con attenzione ogni argomento di questa specializzazione per offrire allo studente un'opportunità di studio il più possibile esaustiva e sempre collegata all'attualità.

TECH si è perciò proposta di creare contenuti di altissima qualità didattica e educativa che trasformeranno i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo programma ricco di contenuti per aiutarti a raggiungere il livello più alto nel campo del personal training. Trattandosi inoltre di un Master Privato online, lo studente non è legato a orari fissi o alla necessità di recarsi in un'altra sede fisica, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando la propria vita professionale e privata con quella accademica.

Questo **Master Privato in Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del Master sono:

- ◆ Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Il sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ La sua speciale enfasi sulle metodologie innovative in ambito di personal training
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Affronta il percorso di studio di questo Master Privato di alto profilo e migliora le tue capacità di personal trainer"*

“

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

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

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

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama nella prevenzione e riabilitazione dagli infortuni sportivi.

*Il Master Privato permette di esercitarsi in situazioni simulate, che forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.*

*Questo Master Privato 100% online ti permetterà di conciliare gli studi con il lavoro, migliorando le tue conoscenze del settore.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale di questo programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico e pratico, affinché il professionista in scienze motorie possa applicare in modo pratico e rigoroso l'allenamento personale finalizzato alla riabilitazione sportiva, al recupero funzionale e alla prevenzione degli infortuni.



“

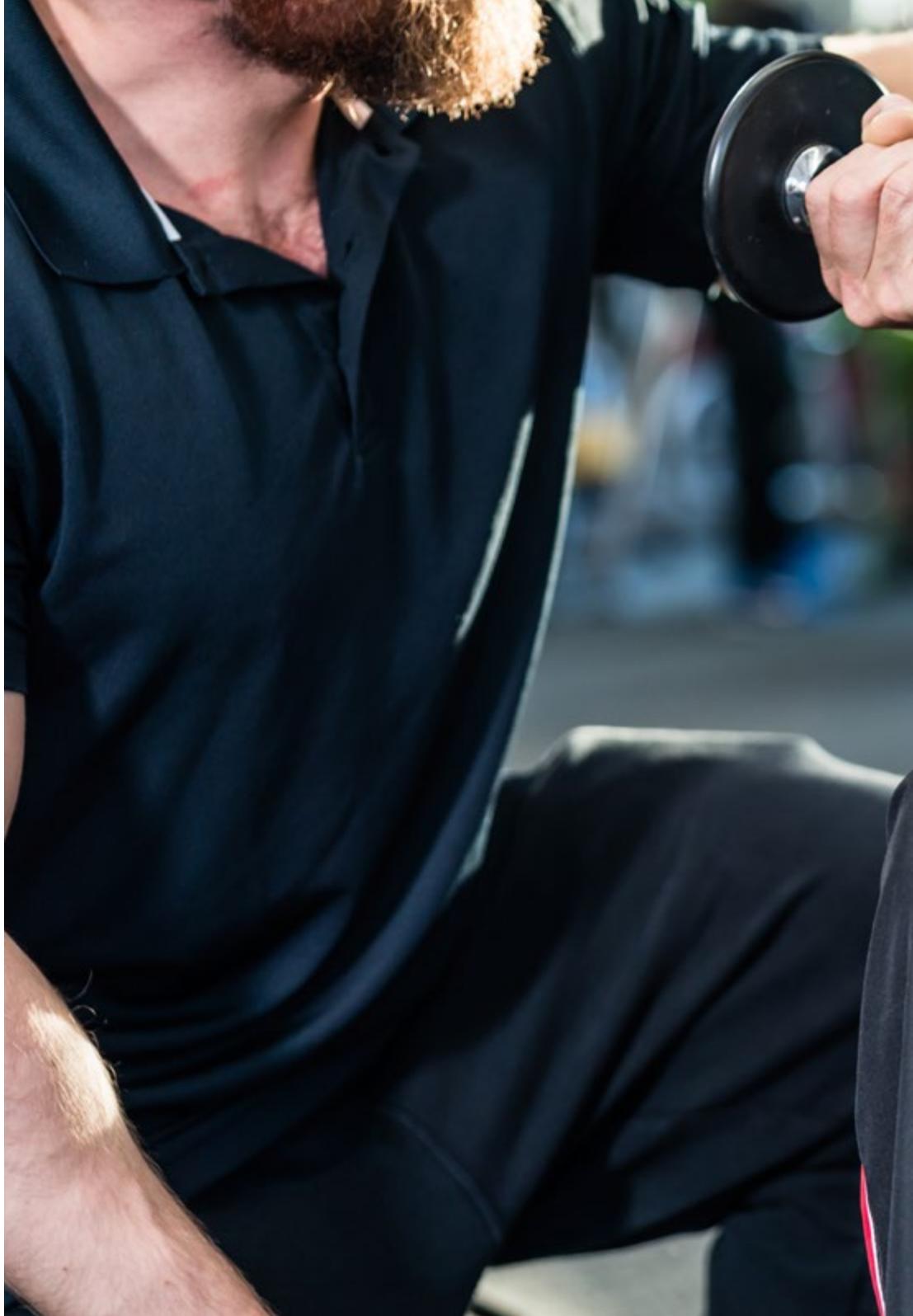
*Il nostro obiettivo è quello di raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a raggiungere il successo professionale. Non esitare e unisciti oggi al team di TECH"*



## Obiettivi generali

---

- ◆ 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
- ◆ Progettare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero che un lavoro completo e personalizzato
- ◆ Acquisire una specializzazione nelle patologie dell'apparato locomotore con la maggiore incidenza sulla 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 a cui sono soggetti gli sportivi al giorno d'oggi
- ◆ Valutare le esigenze nutrizionali del soggetto e sviluppare raccomandazioni nutrizionali e integratori 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

---

- ◆ 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 in base alle caratteristiche del soggetto per ottenere risultati migliori
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ Stabilire l'esercizio e l'attività fisica come strategia per il miglioramento della salute
- ◆ Classificare i diversi tipi di esercizi in base alla pianificazione dell'allenamento personalizzato da realizzare
- ◆ Differenziare i diversi tipi di esercizi fisici specifici in base ai muscoli o ai gruppi muscolari da riallenare
- ◆ Gestire le diverse tecniche applicate nel trattamento degli infortuni subiti nella pratica sportiva
- ◆ Utilizzare la rieducazione propriocettiva in tutti i processi di riabilitazione e recupero, nonché per ridurre la prevalenza di recidive
- ◆ 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
- ◆ Analizzare la gravità delle patologie ai legamenti e la loro valutazione 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
- ◆ 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 specifici di Pilates per le diverse aree dell'apparato locomotore con e senza attrezzi
- ◆ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione e recupero funzionale
- ◆ 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
- ◆ 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 migliori risultati nel processo di riabilitazione sportiva e recupero funzionale
- ◆ Pianificare e progettare spazi che favoriscano un migliore sviluppo dello specifico lavoro di personal training da svolgere
- ◆ Comprendere il processo di coaching personale, in cui la relazione con il cliente e il feedback da lui fornito sono fondamentali per il processo

“

*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per entrare a far parte di questa élite di specialisti”*



03

# Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi, il medico avrà acquisito le competenze necessarie per una prassi di qualità e aggiornata in base alla più recente evidenza scientifica.



**TRAINER**



“

*Questo programma ti permetterà  
di acquisire le competenze  
necessarie per diventare ancora più  
esperto nel tuo lavoro quotidiano”*



## Competenze generali

---

- ◆ Programmare, pianificare e ricercare il processo di prevenzione, riabilitazione sportiva e recupero funzionale tramite un programma di allenamento personalizzato
- ◆ Pianificazione ed esecuzione di programmi finalizzati alla prevenzione e alla riabilitazione sportiva e al recupero funzionale da svolgersi in un club sportivo, una federazione sportiva e/o centri sportivi, enti legati all'attività fisica per la salute e centri che lavorano con persone con disabilità fisiche o infortuni

“

*Potenzia le tue competenze partecipando a un percorso didattico di alta qualità che darà un impulso alla tua carriera”*





## Competenze specifiche

---

- ◆ Conoscere le particolarità dell'allenamento personale adattato a ogni persona e ideare programmi individualizzati e specifici in base alle esigenze degli atleti
- ◆ Pianificare esercizi specifici per ogni sessione di allenamento, applicando 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 nel processo di riabilitazione
- ◆ Conoscere e identificare i principali infortuni sportivi
- ◆ Creare e realizzare attività di allenamento personalizzate
- ◆ Identificare le principali patologie articolari e ai legamenti
- ◆ Pianificare esercizi di riabilitazione basati sul metodo pilates per la riabilitazione dell'apparato 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

04

# Direzione del corso

Il nostro personale docente è composto da esperti di Personal Training con una grande esperienza nella professione, che insegnano da anni e si sono riuniti per aiutarti a migliorare il tuo percorso professionale. Il personale docente ha ideato questo Master Privato integrando gli ultimi progressi del settore, in modo da farti migliorare e accrescere le tue competenze.



“

*Impara dai migliori professionisti e diventa anche tu un professionista di successo"*

## Internationaler Gastdirektor

Il Dott. Charles Loftis è uno specialista rinomato che lavora come **terapista delle prestazioni sportive** per i **Portland Trail Blazers dell’NBA**. Il suo impatto sulla più importante lega di pallacanestro del mondo è stato significativo e ha portato una grande esperienza nella creazione di programmi di forza e condizionamento.

Prima di entrare a far parte dei Trail Blazers, è stato il capo allenatore di forza e condizionamento degli Iowa Wolves, implementando e supervisionando lo sviluppo di un programma completo per i giocatori. In realtà, la sua esperienza nel campo delle prestazioni sportive è iniziata con la fondazione di XCEL Performance and Fitness, di cui è stato fondatore e allenatore capo. Qui il Dott. Charles Loftis ha lavorato con un’ampia gamma di atleti per sviluppare programmi di forza e condizionamento, oltre a occuparsi della prevenzione e della **riabilitazione degli infortuni sportivi**.

La sua formazione accademica nel campo della chimica e della biologia gli fornisce una prospettiva unica sulla scienza che sta 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 in questo campo. È inoltre certificato in PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e dry needling.

Nel complesso, il Dott. Charles Loftis è un membro fondamentale della comunità NBA, che si occupa direttamente della forza e delle prestazioni degli atleti di alto livello, nonché della prevenzione e della riabilitazione di vari infortuni sportivi.



## Dr. Loftis, Charles

---

- ♦ Specialista in Performance Sportive per i Portland Trail Blazers - Oregon, USA
- ♦ Allenatore responsabile della forza e del condizionamento per gli Iowa Wolves
- ♦ Fondatore e allenatore principale di XCEL Performance and Fitness.
- ♦ Allenatore principale della squadra di basket maschile della Oklahoma Christian University
- ♦ Fisioterapista alla Mercy
- ♦ Dottorato in Terapia Fisica presso la Langston University
- ♦ Laurea in Chimica e Biologia presso la Langston University

“

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

## Internationaler Gastdirektor

Isaiah Covington è un allenatore di performance altamente qualificato con una vasta esperienza nel trattamento e nella cura di vari infortuni in atleti di alto livello. Infatti, la sua carriera professionale si è indirizzata verso l'**NBA**, una delle leghe sportive più importanti del mondo. È l'**allenatore dei Bolton Celtics**, una delle squadre più importanti della Eastern Conference e con la maggiore proiezione negli Stati Uniti.

Il suo lavoro in un campionato così impegnativo lo ha fatto specializzare 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 anche permesso di lavorare sugli infortuni sportivi, concentrandosi sulla **prevenzione e sulla riabilitazione degli infortuni** più comuni negli atleti di alto livello.

In ambito accademico, il suo interesse si è concentrato sul campo della kinesiologia, della scienza dell'esercizio e dello sport ad alte prestazioni. Questo lo ha portato ad avere un ruolo prolifico nell'**NBA**, lavorando quotidianamente con alcuni dei migliori giocatori di basket e staff di allenatori del mondo.



## D. Covington, Isaiah

---

- Allenatore delle prestazioni dei Boston Celtics - Massachusetts, USA
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Golden State Warriors
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Santa Cruz Warriors
- Allenatore di prestazioni presso Pacers Sports & Entertainment
- Laurea in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università del Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso la Long Island University
- Master in Sport ad alte prestazioni presso l'Università Cattolica Australiana

“

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

## Direzione



### Dott. González Matarín, Pedro José

- Dottorato in Scienze della Salute
- Laurea in 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
- Studi Post-Laurea in Obesità
- Studi Post-Laurea in Nutrizione e Dietetica
- Studi Post-Laurea in Medicina Genomica, Farmacogenetica e Nutrigenetica
- Docente Ordinario presso l'Università Privata DEVA
- Docente e Ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH



05

# Struttura e contenuti

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





“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo offrirti la migliore delle specializzazioni"*

## Modulo 1. Personal training

- 1.1. Personal training
- 1.2. Allenamento della flessibilità
- 1.3. Allenamento della resistenza e cardiorespiratorio
- 1.4. Allenamento del core
  - 1.4.1. Muscolatura del core
  - 1.4.2. Allenamento dei sistemi di stabilizzazione
  - 1.4.3. Scienza e allenamento del core
  - 1.4.4. Linee guida per l'allenamento del core
  - 1.4.5. Creazione di programmi di allenamento del core
- 1.5. Allenamento dell'equilibrio
- 1.6. Allenamento pliometrico
  - 1.6.1. Principi dell'allenamento pliometrico
  - 1.6.2. Creazione di un programma di allenamento pliometrico
- 1.7. Allenamento della velocità e dell'agilità
- 1.8. Allenamento della forza
- 1.9. Creazione di programmi integrati per prestazioni ottimali
- 1.10. Modalità di esercizio

## Modulo 2. Lavoro preventivo per la pratica sportiva

- 2.1. Fattori di rischio nello sport
- 2.2. Lavoro con esercizi in Mat
- 2.3. Reformer e cadillac
- 2.4. Sedia Wunda
- 2.5. Stretching Globale Attivo e Rieducazione Posturale Globale
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. Body Pump
- 2.9. Palla Medica e Kettlebell

- 2.10. Thera Band
  - 2.10.1. Vantaggi e proprietà
  - 2.10.2. Esercizi individuali
  - 2.10.3. Esercizi in coppia
  - 2.10.4. Programmi di allenamento

## Modulo 3. Struttura dell'apparato locomotore

- 3.1. Posizione anatomica, assi e piani
- 3.2. Ossa
- 3.3. Articolazioni
  - 3.3.1. Etiologia
  - 3.3.2. Sinartrosi
  - 3.3.3. Amphiarthrosis
  - 3.3.4. Diartrosi
- 3.4. Cartilagine
- 3.5. Tendini e legamenti
- 3.6. Muscolo scheletrico
- 3.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
- 3.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
- 3.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
- 3.10. Contrazione muscolare
  - 3.10.1. Funzionamento della contrazione muscolare
  - 3.10.2. Tipi di contrazione muscolare
  - 3.10.3. Bioenergetica muscolare

#### Modulo 4. Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica

- 4.1. Anatomia e kinesiologia
- 4.2. Scienza del Movimento Umano
- 4.3. Biomeccanica applicata
- 4.4. La visita iniziale del cliente
- 4.5. Valutazione del movimento funzionale
  - 4.5.1. Rilevamento, test e valutazione del movimento
  - 4.5.2. Functional Movement Screen (FMS)
  - 4.5.3. Valutazione selettiva del movimento funzionale
  - 4.5.4. Test specifici di prestazioni funzionali
- 4.6. Valutazione Nutrizionale, Energetica, Biochimica e di Qualità di Vita
- 4.7. Biomeccanica
  - 4.7.1. Fondamenti biomeccanici
  - 4.7.2. Biomeccanica del movimento umano
  - 4.7.3. Controllo muscolare del movimento
  - 4.7.4. Biomeccanica dell'esercizio di resistenza
- 4.8. Valutazione della forma fisica
- 4.9. Rilevamento e stratificazione del rischio

#### Modulo 5. Infortuni frequenti negli atleti

- 5.1. Infortunio alla spalla nello sport
  - 5.1.1. Aspetti rilevanti della spalla
  - 5.1.2. Infortuni e disturbi correlati all'instabilità acuta e cronica della spalla
  - 5.1.3. Infortuni alla clavicola
  - 5.1.4. Infortuni nervosi nella zona della spalla
  - 5.1.5. Infortuni al plesso brachiale
- 5.2. Infortuni alla parte superiore del braccio
- 5.3. Infortuni al gomito nello sport
- 5.4. Infortuni sportivi all'avambraccio, al polso e alla mano
- 5.5. Infortuni alla testa e al viso nello sport
- 5.6. Infortuni alla gola, al petto e all'addome nello sport

- 5.7. Infortuni alla schiena e alla colonna vertebrale nello sport
  - 5.7.1. Aspetti rilevanti della schiena e della colonna vertebrale
  - 5.7.2. Diagnosi del dolore alla schiena
  - 5.7.3. Infortunio al collo e alla zona cervicale
  - 5.7.4. Infortuni alla zona toracica e lombare
- 5.8. Infortunio dell'articolazione dell'anca, del bacino e della zona inguinale nello sport
- 5.9. Infortuni alla coscia, al ginocchio e alle gambe nello sport
- 5.10. Infortuni alla caviglia e al piede nello sport

#### Modulo 6. Esercizio per la Riabilitazione degli Infortuni Sportivi

- 6.1. Attività ed esercizio fisico per migliorare la salute
- 6.2. Classificazione e criteri di selezione degli esercizi e dei movimenti
- 6.3. Principi di allenamento sportivo
  - 6.3.1. Principi biologici
    - 6.3.1.1. Unità funzionale
    - 6.3.1.2. Multilateralità
    - 6.3.1.3. Specificità
    - 6.3.1.4. Sovraccarico
    - 6.3.1.5. Supercompensazione
    - 6.3.1.6. Individualizzazione
    - 6.3.1.7. Continuità
    - 6.3.1.8. Progressione
  - 6.3.2. Principi pedagogici
    - 6.3.2.1. Trasferimento
    - 6.3.2.2. Efficacia
    - 6.3.2.3. Stimolazione volontaria
    - 6.3.2.4. Accessibilità
    - 6.3.2.5. Periodizzazione
- 6.4. Tecniche applicate al trattamento degli infortuni nello sport
- 6.5. Protocolli specifici d'azione
- 6.6. Fasi del processo di recupero organico e funzionale
- 6.7. Creazione di esercizi preventivi
- 6.8. Esercizi fisici specifici per gruppi muscolari

- 6.9. Rieducazione propriocettiva
  - 6.9.1. Basi dell'allenamento propriocettivo e cinestesico
  - 6.9.2. Conseguenze propriocettive dell'infortunio
  - 6.9.3. Sviluppo della propriocezione sportiva
  - 6.9.4. Materiali per il lavoro di propriocezione
  - 6.9.5. Fasi della rieducazione propriocettiva
- 6.10. Pratica sportiva e attività durante il processo di recupero

## Modulo 7. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- 7.1. Dolore Cervicale, Dorsalgia e Lombalgia
- 7.2. Scoliosi
- 7.3. Ernia del Disco
- 7.4. Tendinite alla spalla
- 7.5. Epicondilite
  - 7.5.1. Epidemiologia
  - 7.5.2. Anatomia patologica
  - 7.5.3. Clinica
  - 7.5.4. Diagnosi
  - 7.5.5. Trattamento
- 7.6. Osteoartrite all'anca
- 7.7. Gonartrosi
- 7.8. Fascite Plantare
  - 7.8.1. Concettualizzazione
  - 7.8.2. Fattori di rischio
  - 7.8.3. Sintomatologia
  - 7.8.4. Trattamenti
- 7.9. Alluce Valgo e Piede Piatto
- 7.10. Distorsione della caviglia



**Modulo 8. Esercizio per il recupero funzionale**

- 8.1. Allenamento Funzionale e Riabilitazione Avanzata
  - 8.1.1. Funzione e Riabilitazione funzionale
  - 8.1.2. Propriocezione, recettori e controllo neuromuscolare
  - 8.1.3. Sistema nervoso centrale: integrazione del controllo motorio
  - 8.1.4. Principi di prescrizione dell'esercizio terapeutico
  - 8.1.5. Ripristino della propriocezione e del controllo neuromuscolare
  - 8.1.6. Il modello di Riabilitazione a 3 fasi
- 8.2. La scienza del Pilates per la Riabilitazione
- 8.3. Principi del Pilates
- 8.4. Integrazione del Pilates in Riabilitazione
- 8.5. Metodologia e attrezzature necessarie per una pratica efficace
- 8.6. La colonna vertebrale cervicale e toracica
- 8.7. La colonna vertebrale lombare
- 8.8. La spalla e l'anca
- 8.9. Il ginocchio
- 8.10. Il piede e la caviglia

**Modulo 9. Alimentazione per la Rieducazione e il Recupero funzionale**

- 9.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 9.2. Carboidrati
- 9.3. Proteine
- 9.4. Grassi
  - 9.4.1. Saturi
  - 9.4.2. Insaturi
    - 9.4.2.1. Monoinsaturi
    - 9.4.2.2. Polinsaturi
- 9.5. Vitamine
  - 9.5.1. Idrosolubili
  - 9.5.2. Liposolubili
- 9.6. Minerali
  - 9.6.1. Macrominerali
  - 9.6.2. Microminerali

- 9.7. Fibra
- 9.8. Acqua
- 9.9. Fitochimici
  - 9.9.1. Fenoli
  - 9.9.2. Tioli
  - 9.9.3. Terpeni
- 9.10. Integratori Alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

**Modulo 10. Coaching e business del personal trainer**

- 10.1. Gli inizi del personal trainer
- 10.2. Coaching per il personal trainer
- 10.3. Il personal trainer come promotore dell'esercizio fisico e gli effetti sulla salute e sul rendimento
  - 10.3.1. Fondamenti di base dell'esercizio fisico
  - 10.3.2. Risposte acute all'esercizio
  - 10.3.3. Effetti dell'esercizio sul rendimento
    - 10.3.3.1. Resistenza
    - 10.3.3.2. Forza e potenza
    - 10.3.3.3. Equilibrio
  - 10.3.4. Effetti dell'esercizio sulla salute
    - 10.3.4.1. Salute fisica
    - 10.3.4.2. Salute mentale
- 10.4. Necessità di un cambiamento comportamentale
- 10.5. Il personal trainer e la relazione con il cliente
- 10.6. Strumenti motivazionali
  - 10.6.1. Esame di valutazione
  - 10.6.2. Colloquio motivazionale
  - 10.6.3. Creazione di esperienze positive
- 10.7. Psicologia per il personal trainer
- 10.8. Carriera professionale del personal trainer
- 10.9. Creazione e manutenzione di impianti e materiali

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

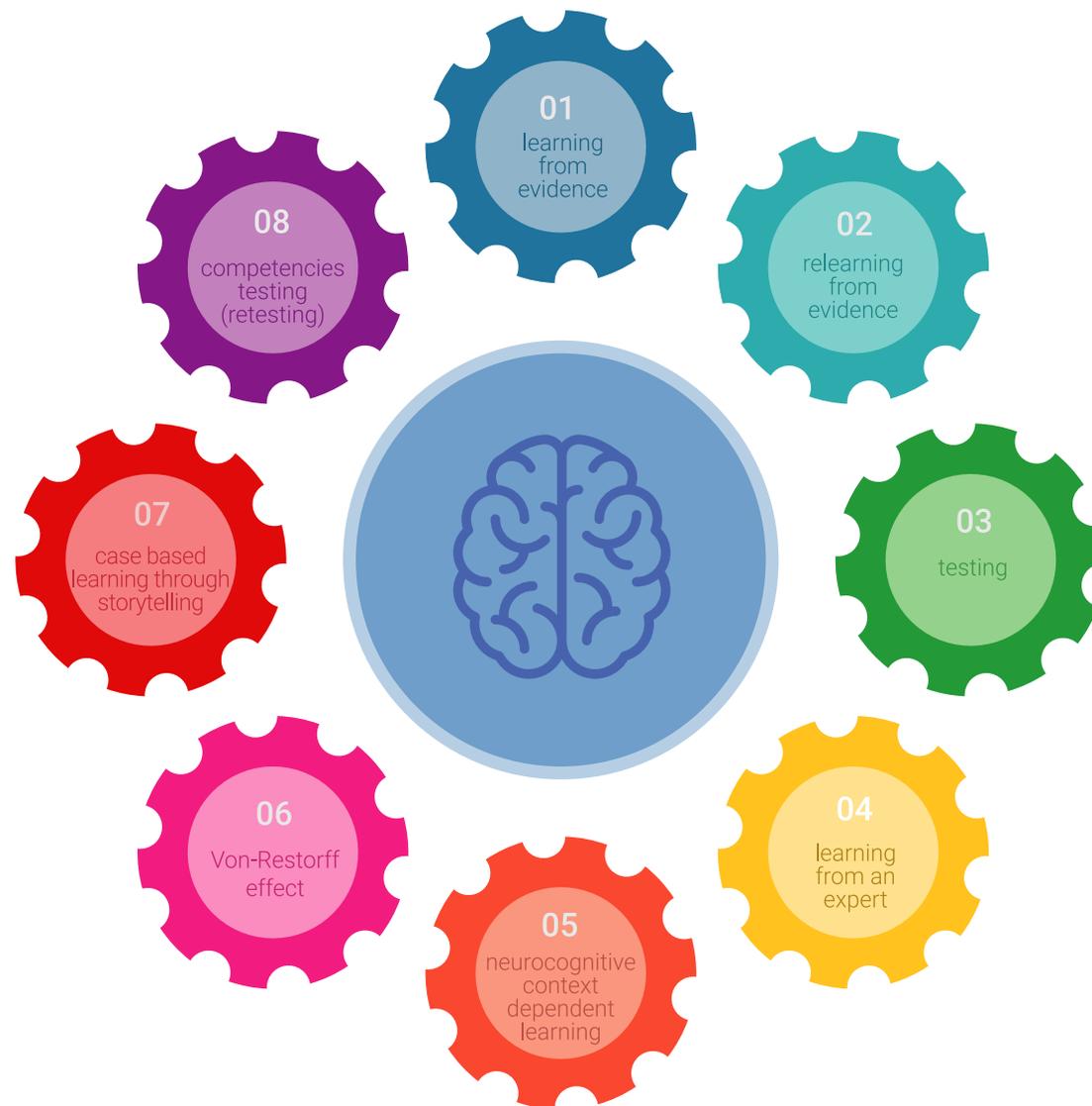
TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

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

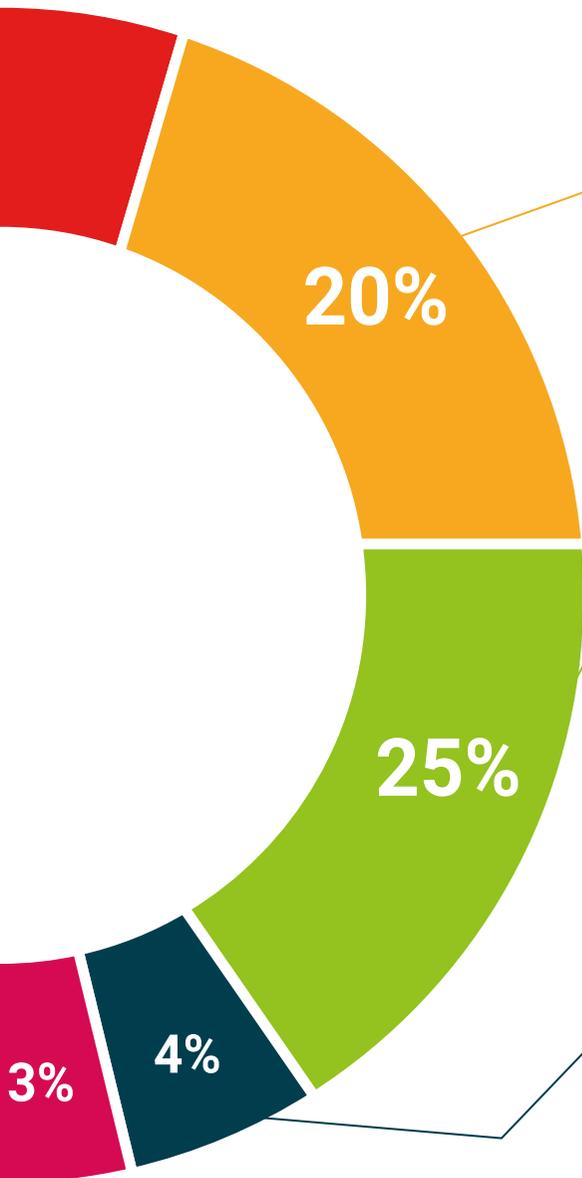
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a 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 Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

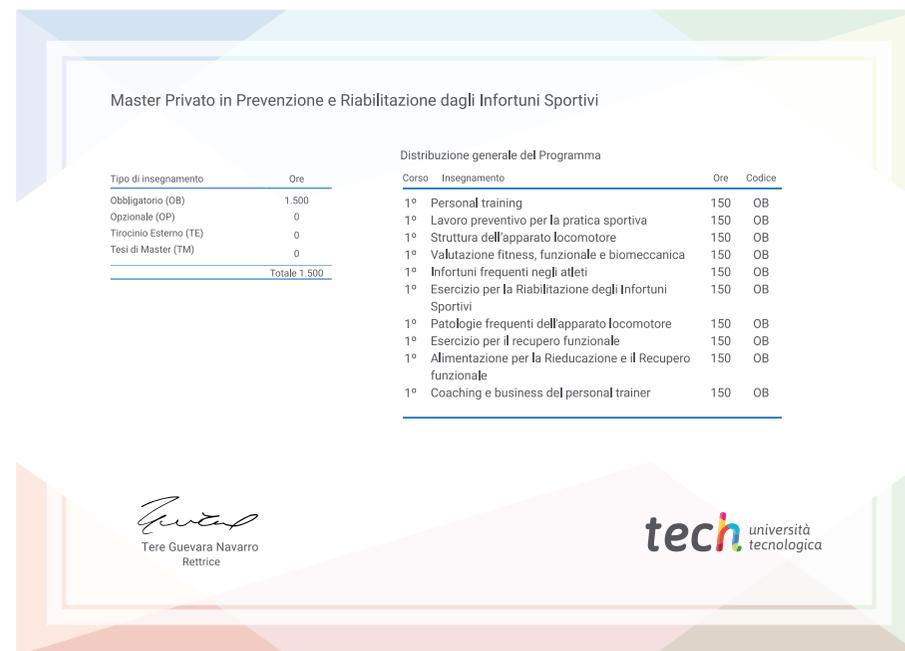
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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 Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi**

N. Ore Ufficiali: **1.500**

Approvato dall'**NBA**



\*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**  
Prevenzione e  
Riabilitazione dagli  
Infortuni Sportivi

- » Modalità: **online**
- » Durata: **12 mesi**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **online**

# Master Privato

## Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni Sportivi

Approvato dall'NBA

