

Esperto Universitario

Allenamento della Mobilità, della Forza
e Mirato per l'Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica





Esperto Universitario Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness

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

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-allenamento-mobilita-forza-mirato-istruttore-fitness

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 24

06

Titolo

pag. 32

01

Presentazione

In passato l'attività fisica era vista come un elemento complementare, analizzato da un punto di vista biomeccanico senza tener conto delle sue importanti ripercussioni sulle prestazioni e sulla salute dell'atleta. L'evidenza scientifica è sempre più fonte di nuovi progressi che ci permettono di comprendere a fondo l'applicazione di questa abilità fisica. Tuttavia, non è ancora stata stabilita una base terminologica comune tra i professionisti dello sport e permangono nell'immaginario credenze popolari lontane dalla realtà. Pertanto, questo programma accademico si concentra sulla definizione delle basi teoriche di tutti gli aspetti importanti legati agli esercizi di mobilità, senza trascurare l'importanza dell'allenamento della forza come mezzo per raggiungere elevate prestazioni sportive.





“

Diventa parte del cambiamento che mira all'eccellenza in un settore in forte espansione e promuovi l'allenamento della mobilità e della forza grazie a questo esaustivo Esperto Universitario"

Consapevoli della generalizzata mancanza di conoscenze in merito all'allenamento della mobilità, grazie a questo Esperto Universitario si cercherà di stabilire un punto di partenza per poter conoscere le differenze tra i concetti e le credenze popolari sulla mobilità e il suo allenamento, nonché gli obiettivi e i diversi metodi di applicazione e le sue ripercussioni nel tempo a livello neuromuscolare e, di conseguenza, nella prestazione sportiva, ottimizzandola o riducendo i tempi di recupero.

È di pari o maggiore importanza sapere quali sono i diversi sistemi e metodi di allenamento della mobilità, come riconoscere il momento, le caratteristiche relative a tempi, intensità o durata, nonché il contesto in cui devono essere applicati se si vogliono ottenere gli obiettivi prestabiliti. Questo Esperto Universitario fornirà perciò allo studente le conoscenze e le risorse didattiche per realizzare un intervento efficace ed efficiente con l'atleta.

D'altra parte, studieremo la forza come capacità fisica che ha acquisito la massima importanza negli ultimi anni. Tanto che in alcuni ambienti si parla di "qualità madre".

Questo Esperto Universitario svilupperà pertanto una base teorica completa su cui giustificare l'importanza dell'allenamento della forza, nonché una corretta definizione terminologica. Verranno poi trattati i metodi più efficaci per sviluppare la forza-potenza, in modo che lo studente si senta equipaggiato con gli strumenti migliori per stabilire con successo la programmazione della forza.

Durante il corso, si forniranno quindi allo studente i più recenti progressi scientifici e tecnologici per il controllo dei carichi, consentendogli di acquisire le informazioni teoriche e pratiche più complete sul mercato attuale.

Tutto questo, condensato in un programma accademico di alto valore curriculare che si sviluppa in soli sei mesi e che diventerà un elemento di distinzione nel curriculum dello studente. Un piano accademico che comprende le esigenze professionali degli studenti e quelle del mercato e le soddisfa con i contenuti più completi e aggiornati del settore.

Questo **Esperto Universitario in Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- ◆ 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
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Se vuoi ottenere una crescita nella tua professione, senza dover rinunciare al resto delle tue attività quotidiane, questo Esperto Universitario fa per te”

“

Trattandosi di un programma accademico 100% online, è possibile studiare ovunque e in qualsiasi momento. Basta solo un dispositivo elettronico con accesso a internet”

Dai una svolta di 180 gradi alla tua carriera grazie a questo Esperto Universitario.

Specializzati in un settore in piena espansione e noterai come tue opportunità di carriera aumentando da subito.

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore, così come riconosciuti specialisti di società e università prestigiose, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi 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.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale dell'Esperto Universitario in Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness è quello di fornire allo studente conoscenze approfondite che gli permettano di comprendere l'importanza dell'allenamento della forza e della mobilità come mezzo per sviluppare un'eccellente forma fisica. Questo obiettivo viene raggiunto mettendo a disposizione dello studente un programma accademico di qualità, basato sulle ultime evidenze scientifiche e con i contenuti più completi del settore. In questo modo il professionista potrà valorizzare il suo profilo ed essere all'avanguardia in un'area in forte espansione.





“

L'obiettivo di TECH è chiaro: aggiornare le conoscenze degli studenti per preparare i migliori professionisti del settore"

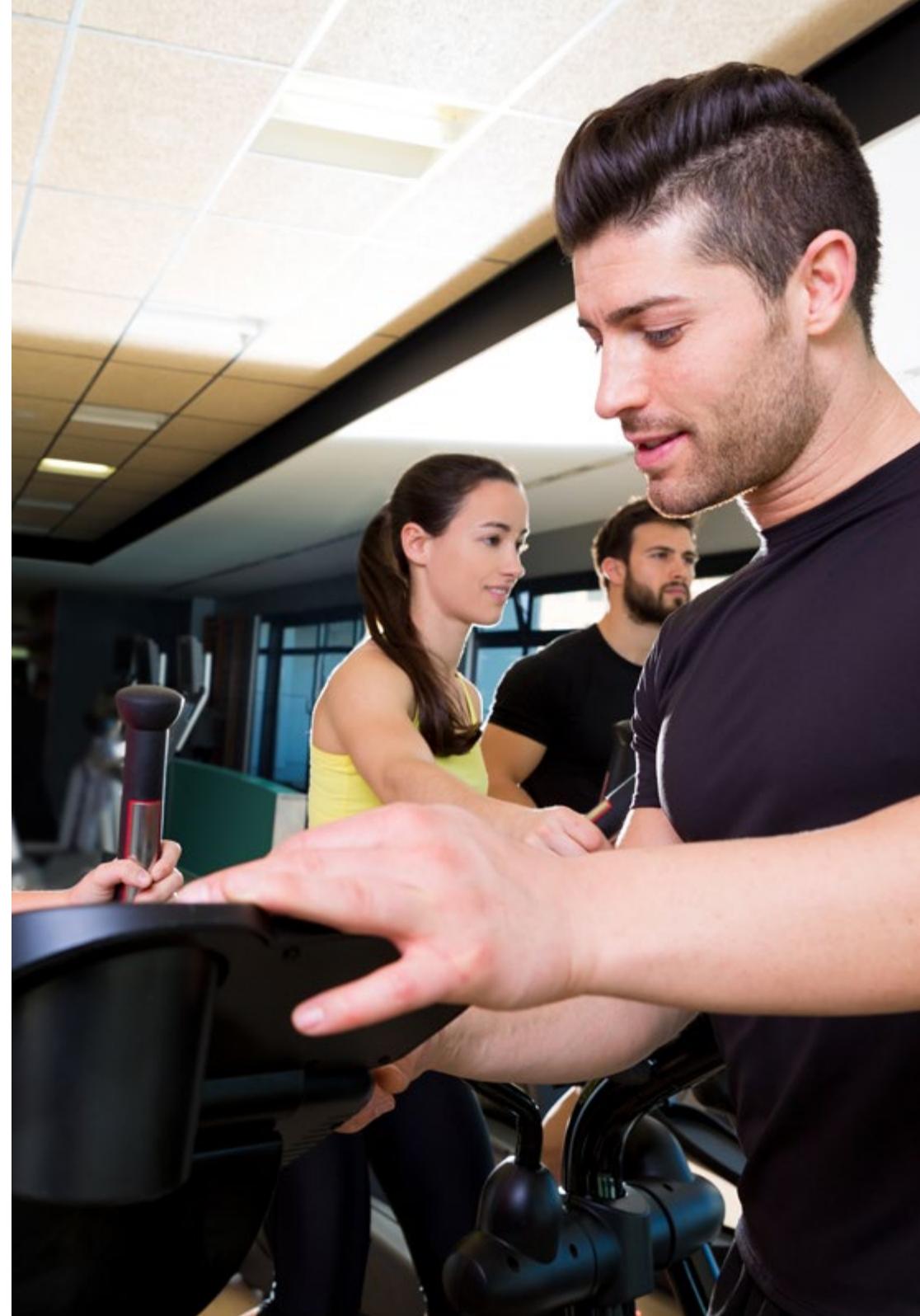


Obiettivi generali

- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ◆ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ◆ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli

“

I tuoi obiettivi e quelli di TECH si fondono e si concretizzano in questo programma accademico che possiede un valore curricolare di eccellenza"





Obiettivi specifici

Modulo 1. Esercizi di mobilità

- ◆ Approcciarsi alla mobilità come una capacità fisica basica da una prospettiva neurofisiologica
- ◆ Conoscere in maniera approfondita i principi neurofisiologici che influenzano lo sviluppo della mobilità
- ◆ Conoscere e applicare i sistemi stabilizzatori e di mobilità nel modello del movimento
- ◆ Sviluppare e specificare i concetti base e gli obiettivi relativi all'allenamento per migliorare la mobilità
- ◆ Sviluppare la capacità per disegnare compiti e piani per lo sviluppo delle manifestazioni della mobilità
- ◆ Conoscere e applicare i diversi metodi di ottimizzazione della prestazione tramite i modelli di recupero
- ◆ Sviluppare la capacità di portare a termine una valutazione funzionale e neuromuscolare dell'atleta/cliente
- ◆ Riconoscere e affrontare gli effetti prodotti da una lesione a livello neuromuscolare nell'atleta/cliente

Modulo 2. Allenamento della forza

- ◆ Conoscere e interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le sue componenti
- ◆ Conoscere e padroneggiare i metodi di allenamento della forza più efficaci
- ◆ Sviluppare una sufficiente capacità di giudizio per essere in grado di sostenere la scelta di diversi metodi di allenamento nell'applicazione pratica
- ◆ Essere in grado di oggettivare le esigenze di forza di ogni atleta-cliente, qualunque siano le sue necessità
- ◆ Avere padronanza degli aspetti teorici e pratici che definiscono lo sviluppo della potenza
- ◆ Applicare correttamente l'allenamento della forza nella prevenzione e riabilitazione delle lesioni

Modulo 3. Allenamento personalizzato mirato in palestra

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

03

Direzione del corso

Il personale docente di questo Esperto Universitario è uno degli aspetti che lo rendono unico rispetto agli altri del settore. Il professionista che decide di seguire questo programma di TECH sarà pertanto supportato da un personale docente d'eccellenza, che vanta anni di esperienza nel settore e desideroso di preparare i migliori esperti in questo campo. Questi docenti hanno dunque ideato i contenuti dell'Esperto Universitario per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

*Studiare con specialisti di prestigio
non ha prezzo. Provalo"*

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ◆ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)



Personale docente

Dott. Jareño Díaz, Juan

- ◆ Coordinatore dell'area di educazione e preparazione fisica della Scuola sportiva di Moratalaz
- ◆ Laurea in Scienze Motorie e dello Sport presso l'Università di Castilla la Mancha
- ◆ Master in Preparazione Fisica nel calcio
- ◆ Master Universitario in Educazione Secondaria
- ◆ Post-laurea di specializzazione in Personal Training

Dott.ssa Riccio, Anabella

- ◆ Insegnante di preparazione funzionale nel Distretto B
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Specialista in programmazione e valutazione dell'esercizio fisico
- ◆ Corso di biochimica per la programmazione dell'esercizio fisico

Dott. Varela, Mauricio

- ◆ Professore di Educazione Fisica Facoltà Umanitarie e di Scienze dell'Educazione Università Nazionale di La Plata
- ◆ Professore in classi personalizzate di attività fisica per adulti
- ◆ Preparatore fisico, allenatore personale di ciclisti categoria élite del Circuito di Ciclismo Astronomia
- ◆ Professore di educazione fisica EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Studi Post-laurea in Programmazione e Valutazione dell'Esercizio Fisico svolti presso FaHCE - UNLP. Cohorte
- ◆ Antropometrista di livello 1 accreditato da ISAK

04

Struttura e contenuti

Affinché il professionista possa acquisire conoscenze di prim'ordine, la struttura e i contenuti di questo Esperto Universitario sono stati concepiti, progettati e creati da un gruppo di professionisti di spicco nel settore dell'attività fisica. Consapevoli della rilevanza e dell'attualità di una qualifica in questo campo, hanno compiuto un grande sforzo per creare il programma più completo e aggiornato del mercato. Un insieme di contenuti arricchiti con il lavoro di altri esperti che forniscono al percorso di studi aspetti didattici e multimediali di alto livello, per offrire allo studente un apprendimento coinvolgente, completo e contestuale.





“

TECH mette a tua disposizione la più completa biblioteca di contenuti del mercato, che diventerà il tuo supporto teorico nel lavoro quotidiano”

Modulo 1. Esercizi di mobilità

- 1.1. Sistema neuromuscolare
 - 1.1.1. Principi neurofisiologici: inibizione ed eccitazione
 - 1.1.1.1. Adattamenti del sistema nervoso
 - 1.1.1.2. Strategie per modificare l'eccitazione corticospinale
 - 1.1.1.3. Chiavi per l'attivazione neuromuscolare
 - 1.1.2. Sistemi informativi somatosensoriali
 - 1.1.2.1. Sottosistemi di informazione
 - 1.1.2.2. Tipi di riflessi
 - 1.1.2.2.1. Riflessi monosinaptici
 - 1.1.2.2.2. Riflessi polisinaptici
 - 1.1.2.2.3. Riflessi muscolotendinei-articolari
 - 1.1.2.3. Risposte allo stiramento dinamico e statico
- 1.2. Controllo motore e movimento
 - 1.2.1. Sistemi stabilizzatori e mobilizzatori
 - 1.2.1.1. Sistema locale: sistema stabilizzatore
 - 1.2.1.2. Sistema globale: sistema di mobilitazione
 - 1.2.1.3. Modello respiratorio
 - 1.2.2. Modello di movimento
 - 1.2.2.1. La coattivazione
 - 1.2.2.2. *Teoria Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complessi primari di movimento
- 1.3. Conoscendo la mobilità
 - 1.3.1. Concetti chiave e credenze nella mobilità
 - 1.3.1.1. Manifestazioni della mobilità nello sport
 - 1.3.1.2. Fattori neurofisiologici e biomeccanici che influiscono nello sviluppo della mobilità
 - 1.3.1.3. Influenza della mobilità nello sviluppo della forza
 - 1.3.2. Obiettivi dell'allenamento della mobilità nello sport
 - 1.3.2.1. La mobilità nella sessione di allenamento
 - 1.3.2.2. Benefici dell'allenamento della mobilità



- 1.3.3. Mobilità e stabilità per strutture
 - 1.3.3.1. Complesso piede-caviglia
 - 1.3.3.2. Insieme ginocchio-anca
 - 1.3.3.3. Insieme colonna-spalla
- 1.4. Allenando la mobilità
 - 1.4.1. Blocco fondamentale
 - 1.4.1.1. Strategie e strumenti per ottimizzare la mobilità
 - 1.4.1.2. Schema specifico pre-esercizio
 - 1.4.1.3. Schema specifico post-esercizio
 - 1.4.2. Mobilità e stabilità in movimenti di base
 - 1.4.2.1. *Squat* e *Deadlift*
 - 1.4.2.3. Accelerazione e multidirezione
- 1.5. Metodi di recupero
 - 1.5.1. Proposta di efficacia in base alle prove scientifiche
- 1.6. Benefici dell'allenamento della mobilità
 - 1.6.1. Metodi centrati nel tessuto: stiramenti in tensione passiva e attiva
 - 1.6.2. Metodi centrati nell'artro-cinematica: stiramenti isolati e integrati
 - 1.6.3. Allenamento eccentrico
- 1.7. Programmazione dell'allenamento della mobilità
 - 1.7.1. Effetti dello stiramento nel breve e lungo periodo
 - 1.7.2. Momento ottimo di applicazione dello stiramento
- 1.8. Valutazione e analisi dell'atleta
 - 1.8.1. Valutazione funzionale e neuromuscolare
 - 1.8.1.1. La valutazione
 - 1.8.1.2. Processo di valutazione
 - 1.8.1.2.1. Analizzare il modello di movimento
 - 1.8.1.2.2. Determinare il test
 - 1.8.1.2.3. Rilevare i legami deboli

- 1.8.2. Metodologia di valutazione dell'atleta
 - 1.8.2.1. Tipologie di test
 - 1.8.2.1.1. Test di valutazione analitica
 - 1.8.2.1.2. Test di valutazione generale
 - 1.8.2.1.3. Test di valutazione specifica-dinamica
 - 1.8.2.2. Valutazione per strutture
 - 1.8.2.2.1. Complesso piede-caviglia
 - 1.8.2.2.2. Insieme ginocchio-anca
 - 1.8.2.2.3. Insieme colonna-spalla
- 1.9. La mobilità nell'atleta lesionato
 - 1.9.1. Fisiopatologia della lesione: effetti sulla mobilità
 - 1.9.1.1. Struttura muscolare
 - 1.9.1.2. Struttura tendinea
 - 1.9.1.3. Struttura dei legamenti
 - 1.9.2. Mobilità e prevenzione di lesioni: caso pratico
 - 1.9.2.1. Rottura dell'ischio nel corridoio

Modulo 2. Allenamento della forza

- 2.1. Forza
 - 2.1.1. La forza dalla meccanica
 - 2.1.2. La forza dalla fisiologia
 - 2.1.3. La forza applicata
 - 2.1.4. Curva forza-tempo
 - 2.1.4.1. Interpretazione
 - 2.1.5. Forza massima
 - 2.1.6. RFD
 - 2.1.7. Forza utile
 - 2.1.8. Curve forza-velocità-potenza
 - 2.1.8.1. Interpretazione
 - 2.1.9. Deficit di forza

- 2.2. Carica di allenamento
 - 2.2.1. Carica nell'allenamento della forza
 - 2.2.2. La carica
 - 2.2.3. La carica: volume
 - 2.2.4. La carica: intensità
 - 2.2.5. La carica: densità
 - 2.2.6. Carattere dello sforzo
- 2.3. Allenamento della forza nella prevenzione e riadattamento delle lesioni
 - 2.3.1. Prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 2.3.1.1. Terminologia
 - 2.3.1.2. Concetti
 - 2.3.2. Allenamento della forza, prevenzione e riabilitazione delle lesioni sotto evidenza scientifica
 - 2.3.3. Processo metodologico dell'allenamento della forza nella prevenzione di lesioni e recupero funzionale
 - 2.3.3.1. Il metodo
 - 2.3.3.2. Applicazione del metodo nella pratica
 - 2.3.4. Funzione della stabilità centrale (CORE) nella prevenzione di lesioni
 - 2.3.4.1. CORE
 - 2.3.4.2. Allenamento del CORE
- 2.4. Metodo pliometrico
 - 2.4.1. Meccanismi fisiologici
 - 2.4.2. Le azioni muscolari negli esercizi pliometrici
 - 2.4.3. Il ciclo allungamento– accorciamento (SSC)
 - 2.4.3.1. Uso di energia o capacità elastica
 - 2.4.3.2. Partecipazione dei riflessi. Accumulazione di energia elastica in serie e in parallelo
 - 2.4.4. Classificazione dei CEA
 - 2.4.4.1. CEA corto
 - 2.4.4.2. CEA lungo
 - 2.4.5. Proprietà del muscolo e del tendine
 - 2.4.6. Sistema nervoso centrale
 - 2.4.6.1. Reclutamento
 - 2.4.6.2. Frequenza
 - 2.4.6.3. Sincronizzazione
- 2.5. Allenamento della potenza
 - 2.5.1. Potenza
 - 2.5.1.1. La potenza
 - 2.5.1.2. Importanza della potenza nel contesto della prestazione sportiva
 - 2.5.1.3. Chiarimento della terminologia legata alla potenza
 - 2.5.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
 - 2.5.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 2.5.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 2.5.3.2. Composizione muscolare
 - 2.5.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 2.5.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 2.5.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
 - 2.5.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 2.5.4.1. Potenziale di azione
 - 2.5.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 2.5.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 2.5.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 2.5.4.5. Potenziamento post-attivazione (PAP)
 - 2.5.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
 - 2.5.5. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 2.5.5.1. Impulso di forza
 - 2.5.5.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 2.5.5.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 2.5.5.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 2.5.5.5. Fase di decelerazione della curva forza-tempo
 - 2.5.6. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 2.5.6.1. Curva potenza-tempo
 - 2.5.6.2. Curva potenza-spostamento
 - 2.5.6.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza

- 2.6. Allenamento della forza per vettori
 - 2.6.1. Il vettore di forza
 - 2.6.1.1. Vettore assiale
 - 2.6.1.2. Vettore orizzontale
 - 2.6.1.3. Vettore rotativo
 - 2.6.2. Benefici dell'uso di questa terminologia
 - 2.6.3. Vettori base nell'allenamento
 - 2.6.3.1. I principali gesti sportivi
 - 2.6.3.2. Analisi dei principali esercizi di sovraccarico
 - 2.6.3.3. Analisi dei principali esercizi di allenamento
- 2.7. Principali metodi di allenamento della forza
 - 2.7.1. Il proprio peso corporeo
 - 2.7.2. Esercizi liberi
 - 2.7.3. PAP
 - 2.7.3.1. Definizione
 - 2.7.3.2. Applicazione del PAP previo alle discipline sportive relate con la potenza
 - 2.7.4. Esercizio con macchine
 - 2.7.5. Allenamento completo
 - 2.7.6. Esercizi e il loro trasferimento
 - 2.7.7. Contrasti
 - 2.7.8. *Cluster Training*
- 2.8. VBT
 - 2.8.1. Applicazione del VBT
 - 2.8.1.1. Grado di stabilità della velocità di esecuzione con ogni percentuale di 1RM
 - 2.8.2. La carica programmata e reale
 - 2.8.2.1. Varianti che intervengono nella differenza tra carica programmata e reale di allenamento
 - 2.8.3. Il VBT come soluzione alla problematica di uso di 1RM e di nRM per programmare le cariche
 - 2.8.4. VBT e grado di fatica
 - 2.8.4.1. Relazione con il lattato
 - 2.8.4.2. Relazione con l'armonio
 - 2.8.5. VBT in relazione alla perdita di velocità e percentuale di ripetizioni realizzate
 - 2.8.5.1. Definire i diversi gradi di sforzo in una stessa serie
 - 2.8.5.2. Diversi adattamenti in base al grado di perdita di velocità nella serie
 - 2.8.6. Proposte metodologiche secondo i diversi autori
- 2.9. La forza in relazione all'ipertrofia
 - 2.9.1. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress meccanico
 - 2.9.2. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: stress metabolico
 - 2.9.3. Meccanismo di induzione dell'ipertrofia: danno muscolare
 - 2.9.4. Varianti di programmazione dell'ipertrofia
 - 2.9.4.1. Frequenza
 - 2.9.4.2. Volume
 - 2.9.4.3. Intensità
 - 2.9.4.4. Cadenza
 - 2.9.4.5. Serie e ripetizioni
 - 2.9.4.6. Densità
 - 2.9.4.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
 - 2.9.5. Varianti di allenamento e i diversi effetti strutturali
 - 2.9.5.1. Effetto sui diversi tipi di fibra
 - 2.9.5.2. Effetti sul tendine
 - 2.9.5.3. Lunghezza del fascicolo
 - 2.9.5.4. Angolo di pennazione
- 2.10. Allenamento di forza eccentrica
 - 2.10.1. Allenamento eccentrico
 - 2.10.1.1. Allenamento eccentrico
 - 2.10.1.2. Diversi tipi di allenamento eccentrico
 - 2.10.2. Allenamento eccentrico e prestazione
 - 2.10.3. Allenamento eccentrico, prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 2.10.4. Tecnologia applicata all'allenamento eccentrico
 - 2.10.4.1. Pulegge coniche
 - 2.10.4.2. Dispositivi isoinerziali

Modulo 3. Allenamento personalizzato mirato in palestra

- 3.1. Sindrome metabolica
 - 3.1.1. Sindrome metabolica
 - 3.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
 - 3.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 3.2. Basi fisiopatologiche
 - 3.2.1. Sindrome metabolica e rischi per la salute
 - 3.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 3.3. Valutazione e diagnosi
 - 3.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
 - 3.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
 - 3.3.3. La sindrome metabolica, la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
 - 3.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 3.4. Protocolli e trattamenti
 - 3.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
 - 3.4.2. La nutrizione e la sua importanza nella sindrome metabolica
 - 3.4.3. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
 - 3.4.4. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio
- 3.5. Pianificazione dell'allenamento in palestra per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.5.1. Precisazione del livello del cliente
 - 3.5.2. Obiettivi
 - 3.5.3. Processi di valutazione
 - 3.5.4. Operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 3.6. Programmazione dell'allenamento della forza in palestra
 - 3.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
 - 3.6.2. Volume, intensità e recupero nell'allenamento della forza per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza per pazienti con sindrome metabolica





- 3.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in palestra
 - 3.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
 - 3.7.2. Volume, intensità e recupero nell'allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza per pazienti con sindrome metabolica
- 3.8. Precauzioni e controindicazioni nell'allenamento in palestra
 - 3.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in una persona con sindrome metabolica
 - 3.8.2. Controindicazioni per lo svolgimento di attività nel paziente con sindrome metabolica
- 3.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con sindrome metabolica
 - 3.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
 - 3.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
- 3.10. Progettazione di programmi di allenamento in palestra per pazienti con sindrome metabolica
 - 3.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
 - 3.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
 - 3.10.3. Progettazione di programmi di intervento globali (interdisciplinari e multidisciplinari sui pazienti diabetici)



Ti basta un clic per poter accrescere le tue competenze professionali e diventare un punto di riferimento nel settore"

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

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

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

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



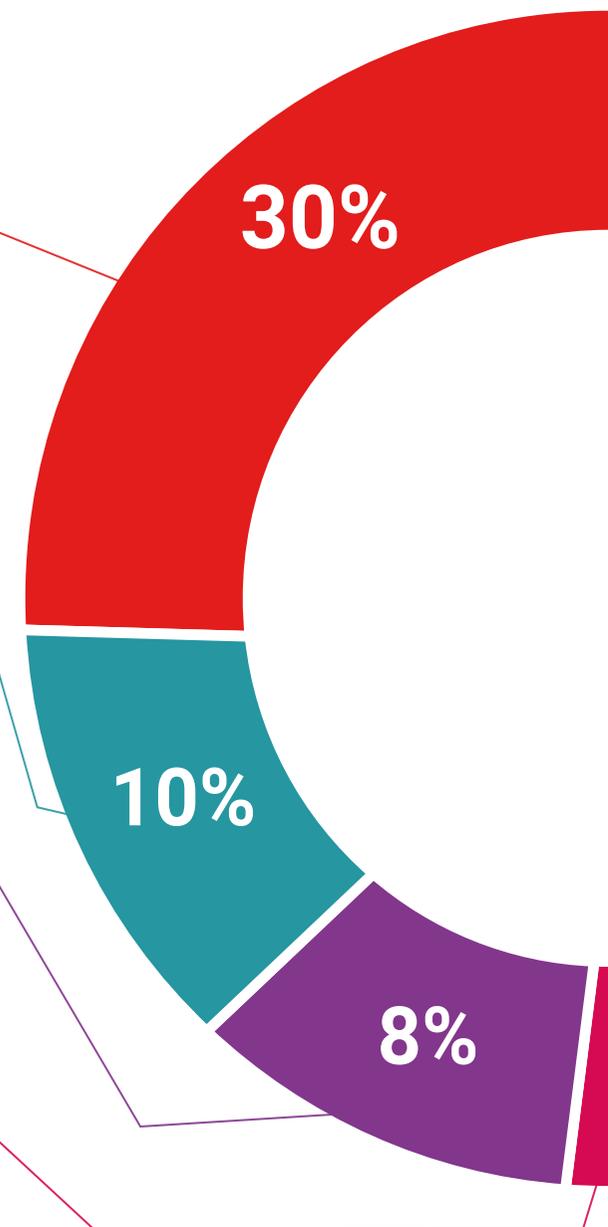
Pratiche di competenze e competenze

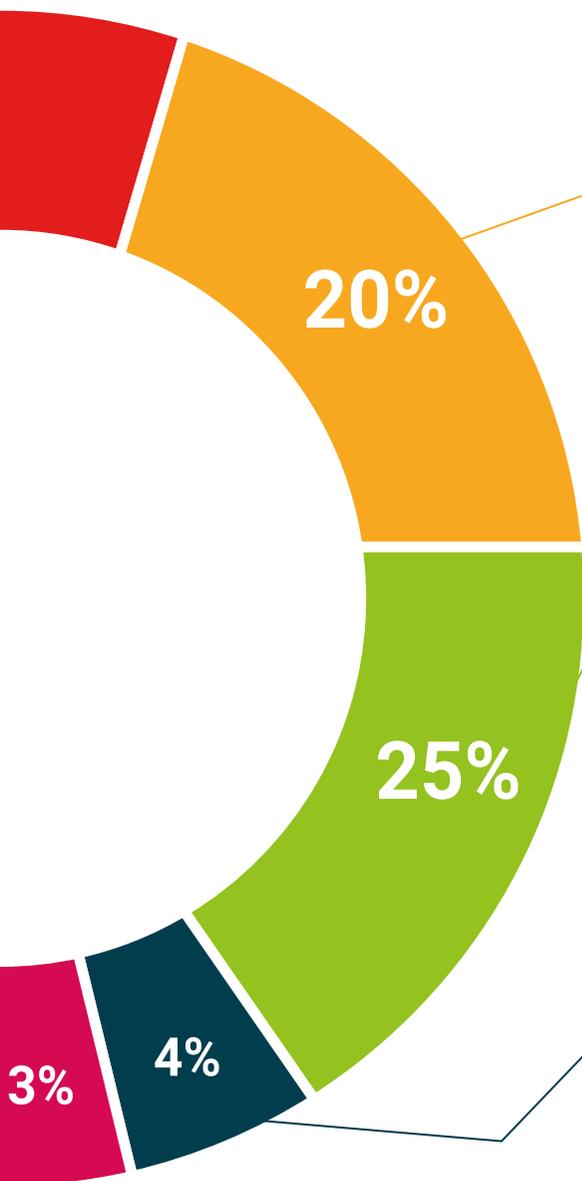
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

L'Esperto Universitario in Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Esperto Universitario in Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness** 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 **Esperto Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Esperto Universitario in Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness**

N. Ore Ufficiali: **450 o.**

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.



Esperto Universitario
Allenamento della Mobilità,
della Forza e Mirato per
l'Istruttore di Fitness

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

Esperto Universitario

Allenamento della Mobilità, della Forza e Mirato per l'Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA

