

Esperto Universitario

Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica



Esperto Universitario Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-alte-prestazioni-sportive-allenamento-forza-velocita-resistenza

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

Viviamo nell'era della conoscenza, più precisamente della specializzazione, nella quale ogni millisecondo o ogni grammo di peso sollevato sono fondamentali nel settore delle Alte Prestazioni. Da questa premessa nasce la creazione di questo programma in Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza, unico nel suo genere, indispensabile per accedere al mondo della prestazione sportiva con garanzie di successo, con la sicurezza e i criteri necessari affinché lo studente sappia ciò che sta facendo e perché lo fa.





“

*La specializzazione accademica più avanzata,
insegnata da docenti eccellenti con esperienza
nel settore sportivo e accademico"*

All'interno di questo Esperto Universitario troverai una formazione dettagliata sugli aspetti chiave del rendimento sportivo, trattati con una didattica e una profondità uniche nell'offerta accademica attuale. Ogni modulo sarà condotto da specialisti del settore, garantendo così una conoscenza di livello superiore.

Questo programma in Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza offrirà agli studenti, in ogni modulo, contenuti teorici di altissima qualità e profondità. Una delle caratteristiche che differenzia questo programma dagli altri è la relazione tra le diverse tematiche dei moduli sia a livello teorico che pratico, permettendo agli studenti di ottenere esempi reali di squadre e atleti di alto livello mondiale, così come del mondo professionale dello sport, risultando in una costruzione del sapere completa e approfondita.

Un altro punto di forza di questo Esperto Universitario in Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza è la formazione degli studenti nell'uso delle nuove tecnologie applicate al Rendimento Sportivo. Gli studenti non solo conosceranno le nuove tecnologie nel campo del rendimento, ma impareranno anche il loro utilizzo e, cosa ancora più importante, come interpretare i dati forniti da ciascun dispositivo per prendere decisioni migliori nella programmazione dell'allenamento.

In TECH, ci siamo proposti di creare contenuti didattici di altissima qualità che trasformino i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo gli standard più elevati di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo, presentiamo questo programma ricco di contenuti che ti aiuterà a raggiungere l'élite in materia di Alte Prestazioni Sportive. Inoltre, i professionisti avranno l'opportunità di accedere a una serie di Masterclass uniche, progettate da un rinomato esperto internazionale. Questo specialista in Prestazione Sportive guiderà gli studenti affinché acquisiscano le conoscenze e le competenze essenziali per eccellere in questa disciplina.

Questo **Esperto Universitario in Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- ◆ Speciale enfasi sulle metodologie innovative relative al personal training per il recupero degli infortuni e l'alimentazione
- ◆ 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



Sfrutta questa straordinaria opportunità offerta da TECH! Potrai partecipare a Masterclass esclusive, tenute da un celebre esperto internazionale in Prestazioni Sportive”

“

Questo Esperto Universitario rappresenta 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 un titolo accademico rilasciato da TECH Università Tecnologica"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

Il suo contenuto multimediale, elaborato con l'ultima tecnologia educativa, consentirà al professionista un apprendimento situato e contestualizzato, ossia un ambiente simulato che fornirà una formazione immersiva programmata per esercitarsi in situazioni reali.

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.

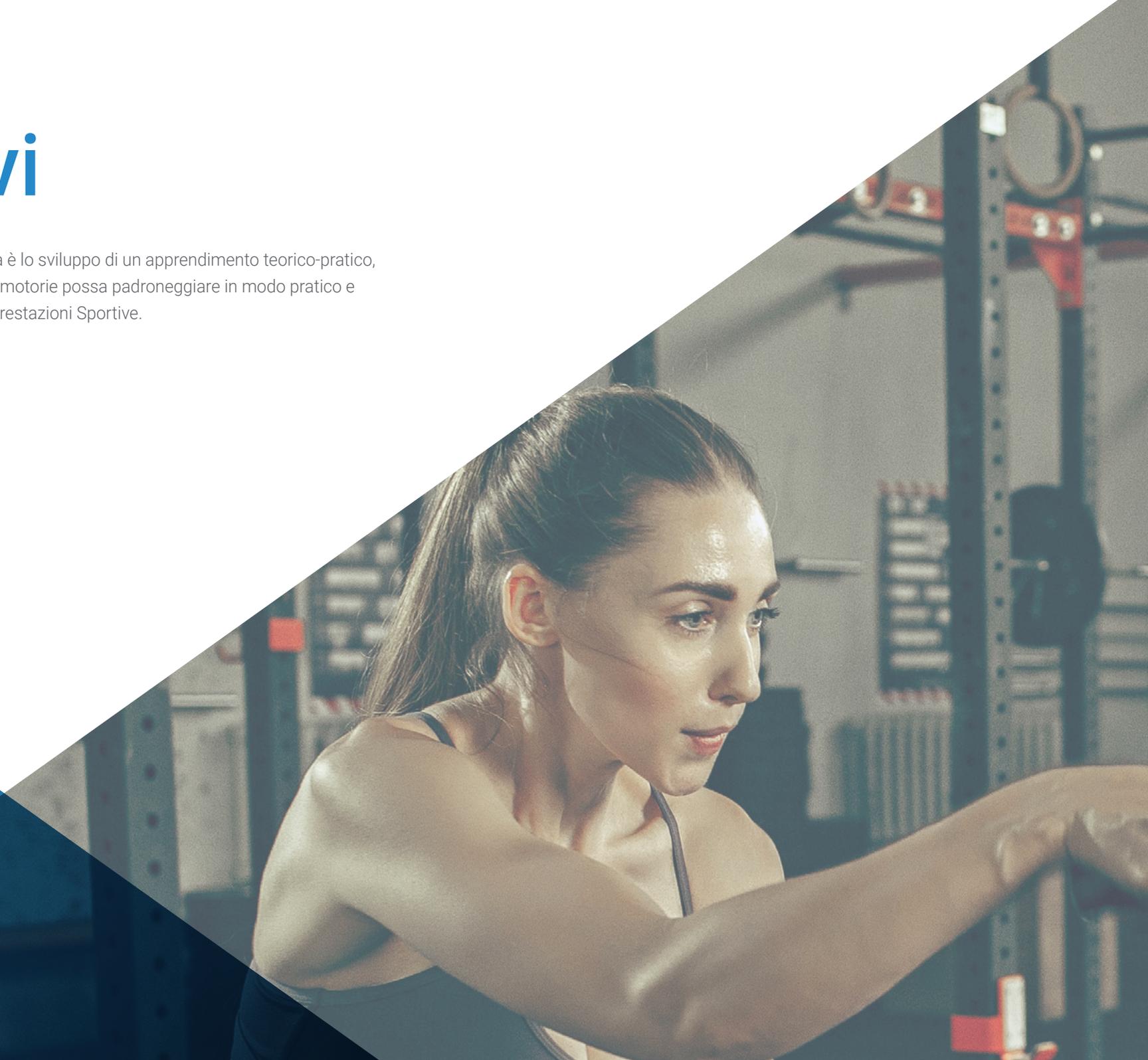
L'Esperto Universitario permette di fare pratica in contesti simulati, che forniscono un apprendimento coinvolgente pensato per affrontare situazioni reali.

Questo Esperto Universitario 100% online ti permetterà di conciliare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico, affinché il professionista in scienze motorie possa padroneggiare in modo pratico e rigoroso le novità relative alle Alte Prestazioni Sportive.



“

Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a conseguire il successo professionale. Non esitare e unisciti a noi”



Obiettivi generali

- ◆ Padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per migliorare la prestazione sportiva
- ◆ Padroneggiare con efficacia la statistica e fare un corretto uso dei dati ottenuti dall'atleta, oltre a iniziare processi di ricerca
- ◆ 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
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa la biomeccanica applicata direttamente alle prestazioni sportive
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basa la nutrizione applicata alle prestazioni sportive
- ◆ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





Obiettivi specifici

Modulo 1. Allenamento della forza, dalla teoria alla pratica

- ◆ Interpretare correttamente tutti gli aspetti teorici che definiscono la forza e le sue componenti
- ◆ 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
- ◆ Padroneggiare gli aspetti teorici e pratici che definiscono lo sviluppo della potenza
- ◆ Applicare correttamente l'allenamento della forza nella prevenzione e riabilitazione delle lesioni

Modulo 2. Allenamento della velocità, dalla teoria alla pratica

- ◆ Interpretare gli aspetti chiave della tecnica della velocità e del cambio di direzione
- ◆ Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica
- ◆ Incorporare elementi di giudizio di osservazione tecnica che permettano di discriminare errori nella meccanica della gara e le procedure per la sua correzione
- ◆ Familiarizzare con gli aspetti bioenergetici dello sprint unici e ripetuti, e come si relazionano con i processi di allenamento
- ◆ Differenziare quali aspetti meccanici possono influenzare la compromissione delle prestazioni e i meccanismi che producono lesioni nello sprint
- ◆ Applicare in maniera analitica i diversi mezzi e metodi di allenamento per lo sviluppo delle varie fasi della velocità
- ◆ Programmare l'allenamento della velocità negli sport situazionali

Modulo 3. Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica

- ◆ Approfondire i diversi adattamenti generati dalla resistenza aerobica
- ◆ Applicare le domande fisiche degli sport situazionali
- ◆ Selezionare le prove/test appropriati per valutare, monitorare, tabulare e frazionare carichi di lavoro aerobico
- ◆ Sviluppare i diversi metodi per organizzare gli allenamenti
- ◆ Programmare allenamenti considerando lo sport



Il settore sportivo richiede specialisti qualificati e noi ti forniamo le competenze necessarie per posizionarti nell'élite professionale"

03 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. Per tale motivo, hanno creato questo Esperto Universitario con le ultime novità in materia, che ti permetterà di specializzarti e di aumentare le tue competenze in questo settore.





“

Il nostro personale docente ti fornirà tutte le sue conoscenze affinché tu sia sempre aggiornato sulle informazioni più recenti nel campo di studio"

Direttore Ospite Internazionale

Il Dottor Tyler Friedrich è una figura illustre nel panorama internazionale della **Prestazione Sportiva** e della **Scienza Applicata allo Sport**. Grazie a una solida formazione accademica dove ha dimostrato un impegno eccezionale verso l'eccellenza e l'innovazione, contribuendo al successo di numerosi **atleti d'élite** a livello internazionale.

Durante la sua carriera, Tyler Friedrich ha utilizzato la sua esperienza in un'ampia gamma di discipline sportive, dal calcio al nuoto, dalla pallavolo all'hockey. Il suo lavoro nell'analisi dei **dati di rendimento**, in particolare attraverso l'uso del **sistema GPS Catapult per gli atleti**, e l'integrazione della **tecnologia sportiva** nei **programmi di rendimento**, lo hanno affermato come un punto di riferimento nell'ottimizzazione delle **prestazioni atletiche**.

Come **Direttore di Prestazioni Sportive e Scienze dello Sport Applicate**, il Dottor Friedrich ha guidato programmi di forza e condizionamento, nonché l'implementazione di programmi specifici per vari **sport olimpici**, inclusi **pallavolo, canottaggio e ginnastica**. In questi ruoli, è stato responsabile dell'integrazione dei servizi di attrezzature e rendimento sportivo nel calcio e negli sport olimpici, oltre all'incorporazione della **nutrizione sportiva DAPER** Department of Athletics, Physical Education, and Recreation all'interno di un team di rendimento degli atleti.

Certificato dalla **USA Weightlifting** e dalla **National Strength and Conditioning Association**, è **ricosciuto** per la sua capacità di combinare conoscenze teoriche e pratiche nello sviluppo di **atleti ad alto rendimento**. In questo modo, il Dottor Tyler Friedrich ha lasciato un segno indelebile nel mondo delle **Prestazioni Sportive**, emergendo come un leader di riferimento e un catalizzatore di innovazione nel suo campo.



Dott. Friedrich, Tyler

- Direttore di Sports Performance e Applied Sports Science all'Università di Stanford
- Specialista in prestazioni sportive
- Direttore associato di atletica e prestazioni applicate presso l'Università di Stanford
- Direttore delle prestazioni sportive olimpiche presso l'Università di Stanford
- Allenatore di prestazioni sportive presso l'Università di Stanford
- Dottorato di ricerca in Filosofia, Salute e Performance Umana presso la Concordia University Chicago
- Master in Scienze dell'esercizio presso l'Università di Dayton
- Laurea in Fisiologia dell'esercizio presso l'Università di Dayton

“

Grazie a TECH potrai apprendere dai migliori professionisti a livello mondiale”

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test e Training
- ◆ Coordinatore della Preparazione Fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master in ARD COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione degli Infortuni, Riabilitazione Funzionale e Fisico-Sportiva
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e la Performance Fisica
- ◆ Specializzazione in Attività Fisica in Popolazioni con Patologie
- ◆ Laurea in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla la Mancha
- ◆ Dottorando in ARD

Personale docente

Dott. Añon, Pablo

- ◆ Preparatore Fisico della Squadra Nazionale Femminile di Pallavolo per i Giochi Olimpici
- ◆ Preparatore Fisico delle squadre di Pallavolo della Prima Divisione Argentina Maschile
- ◆ Preparatore Fisico dei golfisti professionisti Gustavo Rojas e Jorge Berendt
- ◆ Allenatore di nuoto presso il Quilmes Atlético Club
- ◆ Professore Nazionale di Educazione Fisica presso l'INEF di Avellaneda
- ◆ Post-laurea in Medicina Sportiva e Scienze Applicate allo Sport presso l'Università Nazionale di La Plata
- ◆ Master in Alto Rendimento Sportivo presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Corsi di Formazione orientati alle Alte Prestazioni Sportive



Dott. García, Gastón

- ◆ Preparatore Fisico Esperto in Hockey e Rugby
- ◆ Preparatore Fisico della giocatrice professionista di Hockey Sol Alias
- ◆ Preparatore Fisico del Team di Hockey del Carmen Tennis Club
- ◆ Allenatore Personale per atleti di Rugby e Hockey
- ◆ Preparatore Fisico per club di Rugby under 18
- ◆ Docente di Educazione Fisica per l'infanzia
- ◆ Coautore del libro "Strategie per la valutazione della condizione fisica in bambini e adolescenti"
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Catamarca
- ◆ Professore di Educazione Fisica presso l'ESEF di San Rafael
- ◆ Tecnico in Antropometria livello 1 e 2

“

Il nostro personale docente ti fornirà tutte le sue conoscenze in modo che tu rimanga sempre aggiornato sulle ultime novità della disciplina”

04 Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un gruppo di professionisti che conoscono le implicazioni della didattica nella pratica quotidiana, sono consapevoli dell'attualità del programma di qualità nel campo del personal training e si impegnano per un insegnamento di qualità attraverso le nuove tecnologie educative.



“

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

Modulo 1. Allenamento della forza, dalla teoria alla pratica

- 1.1. Forza: concetto
 - 1.1.1. La forza definita dalla meccanica
 - 1.1.2. La forza definita dalla fisiologia
 - 1.1.3. Definire il concetto di forza applicata
 - 1.1.4. Curva forza-tempo
 - 1.1.4.1. Interpretazione
 - 1.1.5. Definire il concetto di forza massima
 - 1.1.6. Definire il concetto di RFD
 - 1.1.7. Definire il concetto di forza utile
 - 1.1.8. Curve forza-velocità-potenza
 - 1.1.8.1. Interpretazione
 - 1.1.9. Definire il concetto di deficit della forza
- 1.2. Carica di allenamento
 - 1.2.1. Definire il concetto di carica di allenamento della forza
 - 1.2.2. Definire il concetto di carica
 - 1.2.3. Concetto di carica: volume
 - 1.2.3.1. Definizione e applicabilità nella pratica
 - 1.2.4. Concetto di carica: intensità
 - 1.2.4.1. Definizione e applicabilità nella pratica
 - 1.2.5. Concetto di carica: densità
 - 1.2.5.1. Definizione e applicabilità nella pratica
 - 1.2.6. Definire il concetto di carattere dello sforzo
 - 1.2.6.1. Definizione e applicabilità nella pratica
- 1.3. Allenamento della forza nella prevenzione e riadattamento delle lesioni
 - 1.3.1. Quadro concettuale e operativo nella prevenzione e nella riabilitazione delle lesioni
 - 1.3.1.1. Terminologia
 - 1.3.1.2. Definizioni
 - 1.3.2. Allenamento della forza, prevenzione e riabilitazione delle lesioni sotto evidenza scientifica
 - 1.3.3. Processo metodologico dell'allenamento della forza nella prevenzione di lesioni e recupero funzionale
 - 1.3.3.1. Definizione del metodo
 - 1.3.3.2. Applicazione del metodo nella pratica
 - 1.3.4. Funzione della stabilità centrale (CORE) nella prevenzione di lesioni
 - 1.3.4.1. Definizione del CORE
 - 1.3.4.2. Allenamento del CORE
- 1.4. Pliometria
 - 1.4.1. Meccanismi fisiologici
 - 1.4.1.1. Informazioni specifiche
 - 1.4.2. Le azioni muscolari negli esercizi pliometrici
 - 1.4.3. Il ciclo allungamento-accorciamento (CEA)
 - 1.4.3.1. Uso di energia o capacità elastica
 - 1.4.3.2. Partecipazione dei riflessi: Accumulazione di energia elastica in serie e in parallelo
 - 1.4.4. Classificazione dei CEA
 - 1.4.4.1. CEA corto
 - 1.4.4.2. CEA lungo
 - 1.4.5. Proprietà del muscolo e del tendine
 - 1.4.6. Sistema nervoso centrale
 - 1.4.6.1. Reclutamento
 - 1.4.6.2. Frequenza
 - 1.4.6.3. Sincronizzazione
 - 1.4.7. Considerazioni pratiche
- 1.5. Allenamento della potenza
 - 1.5.1. Definizione di Potenza
 - 1.5.1.1. Aspetti concettuali della potenza
 - 1.5.1.2. Importanza della Potenza nel contesto della prestazione sportiva
 - 1.5.1.3. Fare chiarezza sulla terminologia relazionata con la Potenza
 - 1.5.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
 - 1.5.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 1.5.3.1. Ipertrofia muscolare



- 1.5.3.2. Composizione muscolare
- 1.5.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
- 1.5.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
- 1.5.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
- 1.5.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 1.5.4.1. Potenziale di azione
 - 1.5.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 1.5.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 1.5.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 1.5.4.5. Potenzamento post-attivazione (PAP)
 - 1.5.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
- 1.5.5. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 1.5.5.1. Impulso di forza
 - 1.5.5.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 1.5.5.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 1.5.5.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 1.5.5.5. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
- 1.5.6. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 1.5.6.1. Curva potenza-tempo
 - 1.5.6.2. Curva potenza-spostamento
 - 1.5.6.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 1.5.7. Considerazioni pratiche
- 1.6. Allenamento della forza per vettori
 - 1.6.1. Definizione di vettore di forza
 - 1.6.1.1. Vettore assiale
 - 1.6.1.2. Vettore orizzontale
 - 1.6.1.3. Vettore rotativo
 - 1.6.2. Benefici dell'uso di questa terminologia
 - 1.6.3. Definizione dei vettori base nell'allenamento
 - 1.6.3.1. Analisi dei principali gesti sportivi
 - 1.6.3.2. Analisi dei principali esercizi di sovraccarico
 - 1.6.3.3. Analisi dei principali esercizi di allenamento
 - 1.6.4. Considerazioni pratiche

- 1.7. Principali metodi di allenamento della forza
 - 1.7.1. Il proprio corporeo
 - 1.7.2. Esercizi liberi
 - 1.7.3. PAP
 - 1.7.3.1. Definizione
 - 1.7.3.2. Applicazione del PAP previo alle discipline sportive relazionate con la potenza
 - 1.7.4. Esercizio con macchine
 - 1.7.5. Complex training
 - 1.7.6. Esercizi e il loro trasferimento
 - 1.7.7. Contrasti
 - 1.7.8. Cluster training
 - 1.7.9. Considerazioni pratiche
- 1.8. VBT
 - 1.8.1. Concettualizzazione dell'applicazione del VBT
 - 1.8.1.1. Grado di stabilità della velocità di esecuzione con ogni percentuale di 1RM
 - 1.8.2. Differenza tra la carica programmata e reale
 - 1.8.2.1. Definizione del concetto
 - 1.8.2.2. Varianti che intervengono nella differenza tra carica programmata e reale di allenamento
 - 1.8.3. Il VBT come soluzione alla problematica di uso di 1RM e di nRM per programmare le cariche
 - 1.8.4. VBT e grado di fatica
 - 1.8.4.1. Relazione con il lattato
 - 1.8.4.2. Relazione con l'armonio
 - 1.8.5. VBT in relazione alla perdita di velocità e percentuale di ripetizioni realizzate
 - 1.8.5.1. Definire i diversi gradi di sforzo in una stessa serie
 - 1.8.5.2. Diversi adattamenti in base al grado di perdita di velocità nella serie
 - 1.8.6. Proposte metodologiche secondo i diversi autori
 - 1.8.7. Considerazioni pratiche
- 1.9. La forza in relazione all'ipertrofia
 - 1.9.1. Meccanismo induttore di ipertrofia: Tensione meccanica
 - 1.9.2. Meccanismo induttore di ipertrofia: Stress metabolico
 - 1.9.3. Meccanismo induttore di ipertrofia: Danno muscolare
 - 1.9.4. Varianti di programmazione dell'ipertrofia
 - 1.9.4.1. Frequenza
 - 1.9.4.2. Volume
 - 1.9.4.3. Intensità
 - 1.9.4.4. Cadenza
 - 1.9.4.5. Serie e ripetizioni
 - 1.9.4.6. Densità
 - 1.9.4.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
 - 1.9.5. Varianti di allenamento e i diversi effetti strutturali
 - 1.9.5.1. Effetto sui diversi tipi di fibra
 - 1.9.5.2. Effetti sul tendine
 - 1.9.5.3. Lunghezza del fascicolo
 - 1.9.5.4. Angolo di pennazione
 - 1.9.6. Considerazioni pratiche
- 1.10. Allenamento di forza eccentrica
 - 1.10.1. Quadro concettuale
 - 1.10.1.1. Definizione dell'allenamento eccentrico
 - 1.10.1.2. Diversi tipi di allenamento eccentrico
 - 1.10.2. Allenamento eccentrico e prestazione
 - 1.10.3. Allenamento eccentrico, prevenzione e riabilitazione delle lesioni
 - 1.10.4. Tecnologia applicata all'allenamento eccentrico
 - 1.10.4.1. Pulegge coniche
 - 1.10.4.2. Dispositivi isoinerziali
 - 1.10.5. Considerazioni pratiche

Modulo 2. Allenamento della velocità, dalla teoria alla pratica

- 2.1. Velocità
 - 2.1.3. Definizione
 - 2.1.4. Concetti generali
 - 2.1.4.1. Manifestazioni della velocità
 - 2.1.4.2. Fattori che determinano la prestazione
 - 2.1.4.3. Differenza tra velocità e rapidità
 - 2.1.4.4. Velocità segmentaria
 - 2.1.4.5. Velocità angolare
 - 2.1.4.6. Tempo di reazione
- 2.2. Dinamica e meccanica dello sprint lineare (modello dei 100mt)
 - 2.2.1. Analisi cinematico della partita
 - 2.2.2. Dinamica e applicazione di forza durante la partita
 - 2.2.3. Analisi cinematico della fase di accelerazione
 - 2.2.4. Dinamica e applicazione di forza durante l'accelerazione
 - 2.2.5. Analisi cinematica della corsa a velocità massima
 - 2.2.6. Dinamica e applicazione della forza durante la velocità massima
- 2.3. Fasi della gara di velocità (analisi della tecnica)
 - 2.3.4. Descrizione tecnica della partita
 - 2.3.5. Descrizione tecnica della gara in fase di accelerazione
 - 2.3.5.1. Modello tecnico di kinogramma per la fase di accelerazione
 - 2.3.6. Descrizione tecnica della gara in fase di di velocità massima
 - 2.3.6.1. Modello tecnico di kinogramma (ALTIS) per l'analisi della tecnica
 - 2.3.7. Velocità resistenza
- 2.4. Bioenergetica della velocità
 - 2.4.1. Bioenergetica degli sprint unici
 - 2.4.1.1. Bioenergetica degli sprint unici
 - 2.4.1.2. Sistemi ATP-PC
 - 2.4.1.3. Sistema glicolitico
 - 2.4.1.4. Reazione dell'adenilato chinasi
 - 2.4.2. Bioenergetica degli sprint ripetuti
 - 2.4.2.1. Confronto energetico tra sprint unici e ripetuti
 - 2.4.2.2. Comportamento dei sistemi di produzione di energia durante gli sprint ripetuti
 - 2.4.2.3. Recupero della PC
 - 2.4.2.4. Relazione della potenza aerobica con i processi di recupero della PC
 - 2.4.2.5. Fattori determinanti della prestazione negli sprint ripetuti
- 2.5. Analisi della tecnica di accelerazione e velocità massima in sport di squadra
 - 2.5.1. Descrizione della tecnica negli sport di squadra
 - 2.5.2. Confronto della tecnica della gara di velocità in sport di squadra vs prove atletiche
 - 2.5.3. Analisi del tempo e del movimento di azioni di velocità negli sport di squadra
- 2.6. Approccio metodologico di insegnamento della tecnica
 - 2.6.1. Insegnamento tecnico delle diverse fasi della gara
 - 2.6.2. Errori comuni e forme di correzione
- 2.7. Mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità
 - 2.7.1. Mezzi e metodi per l'allenamento della fase di accelerazione
 - 2.7.1.1. Relazione tra forza e accelerazione
 - 2.7.1.2. Slitta
 - 2.7.1.3. Pendenze
 - 2.7.1.4. Capacità di salto
 - 2.7.1.4.1. Costruzione del salto verticale
 - 2.7.1.4.2. Costruzione del salto orizzontale
 - 2.7.1.5. Allenamento del sistema ATP-PC
 - 2.7.2. Mezzi e metodi per l'allenamento della velocità massima/top speed
 - 2.7.2.1. Pliometria
 - 2.7.2.2. Overspeed
 - 2.7.2.3. Metodo intervallato-intensivo
 - 2.7.3. Mezzi e metodi per lo sviluppo della velocità resistenza
 - 2.7.3.1. Metodo intervallato-intensivo
 - 2.7.3.2. Metodo di ripetizioni

- 2.8. Agilità e cambio di direzione
 - 2.8.1. Definizione di agilità
 - 2.8.2. Definizione di cambio di direzione
 - 2.8.3. Fattori determinanti dell'agilità e del cambio di direzione
 - 2.8.4. Tecnica del cambio di direzione
 - 2.8.4.1. Shuffle
 - 2.8.4.2. Crossover
 - 2.8.4.3. Drilles di allenamento per l'agilità e il COD
- 2.9. Valutazione e controllo dell'allenamento della velocità
 - 2.9.1. Profilo forza-velocità
 - 2.9.2. Test con fotocellule e varianti con altri dispositivi di controllo
 - 2.9.3. RSA
- 2.10. Programmazione dell'allenamento della velocità

Modulo 3. Allenamento della resistenza, dalla teoria alla pratica

- 3.1. Concetti generali
 - 3.1.1. Definizioni generali
 - 3.1.1.1. Allenamento
 - 3.1.1.2. Allenabilità
 - 3.1.1.3. Preparazione fisica sportiva
 - 3.1.2. Obiettivi dell'allenamento della resistenza
 - 3.1.3. Principi generali dell'allenamento
 - 3.1.3.1. Principi di carica
 - 3.1.3.2. Principi di organizzazione
 - 3.1.3.3. Principi di specializzazione
- 3.2. Fisiologia dell'allenamento aerobico
 - 3.2.1. Risposta fisiologica all'allenamento della resistenza aerobica
 - 3.2.1.2. Risposte allo sforzo continuo
 - 3.2.1.3. Risposte allo sforzo intervallato
 - 3.2.1.4. Risposte allo sforzo intermittente
 - 3.2.1.5. Risposte agli sforzi durante giochi in spazi ridotti

- 3.2.2. Fattori relazionati con la prestazione della resistenza aerobica
 - 3.2.2.1. Potenza aerobica
 - 3.2.2.2. Soglia anaerobica
 - 3.2.2.3. Velocità aerobica massima
 - 3.2.2.4. Economia di sforzo
 - 3.2.2.5. Utilizzo dei substrati
 - 3.2.2.6. Caratteristiche delle fibre muscolari
- 3.2.3. Adattamenti fisiologici della resistenza aerobica
 - 3.2.3.1. Adattamenti allo sforzo continuo
 - 3.2.3.2. Adattamenti allo sforzo intervallato
 - 3.2.3.3. Adattamenti allo sforzo intermittente
 - 3.2.3.4. Adattamenti agli sforzi durante giochi in spazi ridotti
- 3.3. Sport situazionali e relazione con la resistenza aerobica
 - 3.3.1. Domande in sport situazionali di gruppo I: calcio, rugby, hockey
 - 3.3.2. Domande in sport situazionali di gruppo II: basket, pallamano, calcetto
 - 3.3.3. Domande in sport situazionali gruppo III: tennis e pallavolo
- 3.4. Controllo e valutazione della resistenza aerobica
 - 3.4.1. Valutazione diretta su nastro versus campo
 - 3.4.1.1. VO₂max nastro vs campo
 - 3.4.1.2. VAM nastro vs campo
 - 3.4.1.3. VAM vs VFA
 - 3.4.1.4. Tempo limite (VAM)
 - 3.4.2. Test indiretti continui
 - 3.4.2.1. Tempo limite (VFA)
 - 3.4.2.2. Test dei 1000 metri
 - 3.4.2.3. Test dei 5 minuti
 - 3.4.3. Test indiretti integrali e massimi
 - 3.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL e T-Bordeaux
 - 3.4.3.2. UNCa test, esagono, pista, lepre

- 3.4.4. Test indiretti di andata e ritorno e intermittenti
 - 3.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 3.4.4.2. Batteria YoYo test
 - 3.4.4.3. Test intermittenti 30-15 IFT, Carminatti, 45-15 test
- 3.4.6. Test specifico con palla
 - 3.4.6.1. Test di Hoff
- 3.4.7. Proposta a partire dal VFA
 - 3.4.7.1. Punti di contatto della VFA per Calcio, Rugby e Hockey
 - 3.4.7.2. Punti di contatto della VFA per Basket, Calcetto e Pallamano
- 3.5. Pianificazione dell'esercizio aerobico
 - 3.5.1. Modo di esercizio
 - 3.5.2. Frequenza di allenamento
 - 3.5.3. Durata dell'esercizio
 - 3.5.4. Intensità dell'allenamento
 - 3.5.5. Densità
- 3.6. Metodi per lo sviluppo della resistenza aerobica
 - 3.6.1. Allenamento continuo
 - 3.6.2. Allenamento intervallato
 - 3.6.3. Allenamento intermittente
 - 3.6.4. Allenamento SSG (giochi in spazi ridotti)
 - 3.6.5. Allenamento misto (circuiti)
- 3.7. Ideazione dei programmi
 - 3.7.1. Periodo pre-stagione
 - 3.7.2. Periodo competitivo
 - 3.7.3. Periodo post-stagione
- 3.8. Aspetti speciali relazionati con l'allenamento
 - 3.8.1. Allenamento simultaneo
 - 3.8.2. Strategie per la programmazione dell'allenamento simultaneo
 - 3.8.3. Adattamenti generati dall'allenamento simultaneo
 - 3.8.4. Differenze tra i sessi
 - 3.8.5. Fuori allenamento

- 3.9. Allenamento aerobico in bambini e giovani
 - 3.9.1. Concetti generali
 - 3.9.1.1 Crescita, sviluppo e maturità
 - 3.9.2. Valutazione del VO2max e della VAM
 - 3.9.2.1. Misurazione diretta
 - 3.9.2.2. Misurazione indiretta sul campo
 - 3.9.3. Adattamenti fisiologici in bambini e giovani
 - 3.9.3.1. Adattamenti VO2 max e VAM
 - 3.9.4. Disegno di allenamento aerobico
 - 3.9.4.1. Metodo intermittente
 - 3.9.4.2. Aderenza e motivazione
 - 3.9.4.3. Giochi in spazi ridotti



*Un'esperienza di specializzazione
unica, cruciale e decisiva per
incrementare la tua crescita
professionale"*

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

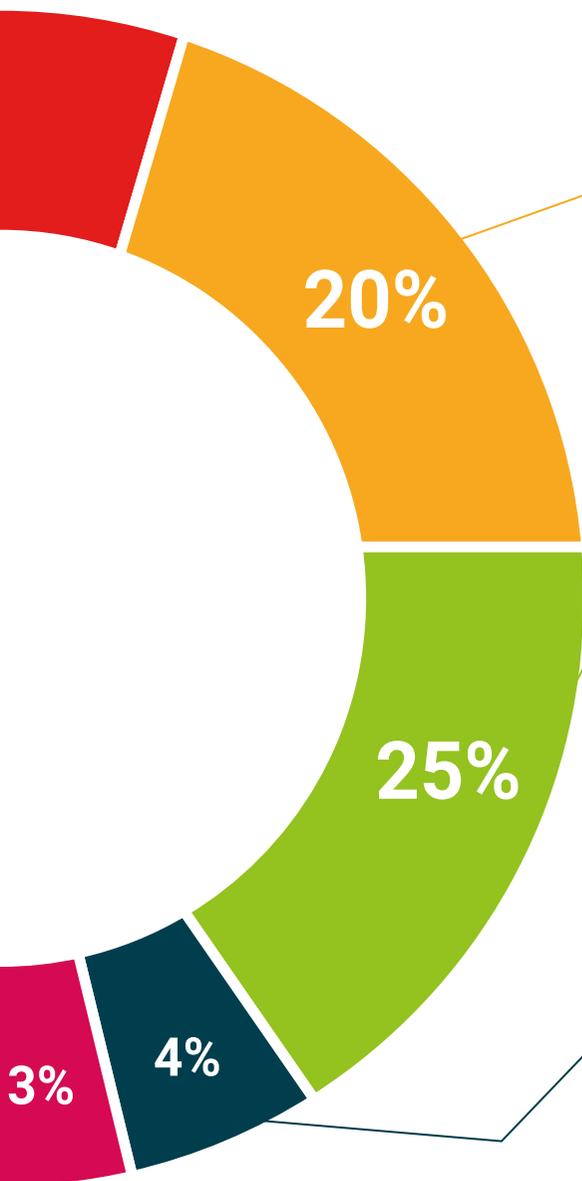
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di 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 Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza** 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 Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza**

Modalità: **online**

Durata: **6 mesi**

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 inn
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Alte Prestazioni Sportive:
Allenamento della Forza,
Velocità e Resistenza

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

Esperto Universitario

Alte Prestazioni Sportive: Allenamento della Forza, Velocità e Resistenza

Approvato dall'NBA

