

# Esperto Universitario

## Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA





## **Esperto Universitario** Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza

- » 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/esperto-universitario/esperto-prescrizione-metodologia-basi-allenamento-forza](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/esperto-universitario/esperto-prescrizione-metodologia-basi-allenamento-forza)

# 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

Grazie a questo programma didattico davvero completo lo studente imparerà a programmare, periodizzare e pianificare le diverse variabili dell'allenamento, le sue basi fisiologiche e metodologiche e la sua programmazione. Svilupperà inoltre la capacità di applicare queste conoscenze per migliorare le prestazioni fisiche, la forma fisica e la salute degli atleti.

Questa specializzazione approfondisce anche aspetti molto importanti dell'allenamento della forza, come la terminologia, le definizioni e le applicazioni pratiche, nonché l'Allenamento della Forza a fini strutturali (ipertrofia).





“

*Questo Esperto Universitario 100% online ti permetterà di conciliare lo studio con i tuoi impegni professionali e accrescere le tue conoscenze in questo ambito”*

Nel corso degli ultimi anni, l'allenamento della forza si è imposto nella comunità scientifica con notevole impatto, abbracciando molteplici contesti che comprendono la Prestazione negli Sport di tempo e per obiettivi, gli sport di situazione nonché l'intera gamma di modalità sportive.

Questo Esperto Universitario affronta l'importanza vitale della forza nelle prestazioni umane in tutte le sue espressioni, con un livello unico di approfondimento teorico e pratico totalmente innovativo rispetto a quanto visto finora.

Gli studenti di questo Esperto Universitario riceveranno una preparazione migliore rispetto ai loro colleghi del settore, potendo lavorare in tutti gli ambiti sportivi in qualità di specialisti dell'Allenamento della Forza.

Il personale docente di questo Esperto Universitario in Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza ha selezionato attentamente ognuna delle materie impartite durante questa specializzazione, per offrire allo studente un'opportunità di studio molto completa e sempre legata all'attualità.

TECH ha creato contenuti di altissima qualità didattica ed educativa che mirano a rendere gli studenti dei professionisti di successo, grazie ai più alti standard di qualità d'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo Esperto Universitario ricco di contenuti per aiutarti a raggiungere il livello più alto nel campo dell'allenamento fisico. Trattandosi inoltre di un Esperto Universitario online, lo studente non ha orari fissi né la necessità di recarsi in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, conciliando la sua vita professionale e personale con quella accademica.

Questo **Esperto Universitario in Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma 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 per il processo decisionale
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative negli allenamenti personali
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Intraprendi questo Esperto Universitario avanzato e migliora le tue competenze nell'allenamento della forza per gli sport ad alte prestazioni"*

“

*Questo Esperto Universitario è 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 il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante l'Esperto. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama nel campo della Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza.

*Un'opportunità unica per specializzarsi e distinguersi in un settore molto richiesto dai professionisti.*

*Vieni ad approfondire la Prescrizione, la Metodologia e le Basi per l'Allenamento della Forza grazie a questa specializzazione di alto livello.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica che gli consenta di padroneggiare in modo pratico e rigoroso la Prescrizione, la Metodologia e le Basi per l'Allenamento della Forza.



“

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



## Obiettivi generali

---

- ♦ Approfondire le conoscenze basate sulle prove scientifiche più attuali con piena applicabilità nel campo pratico dell'allenamento della forza
- ♦ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati in quanto all'allenamento della forza
- ♦ Applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per migliorare la prestazione sportiva relazionata con la forza
- ♦ Padroneggiare con efficacia l'allenamento della Forza per migliorare la prestazione negli sport a tempo e di situazione
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ♦ Approfondire i principi che regolano la Teoria dei Sistemi Dinamici Complessi in relazione all'allenamento della Forza
- ♦ Integrare con successo l'allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie in ambito sportivo
- ♦ Padroneggiare con successo tutte le conoscenze acquisite nei diversi moduli nella pratica reale



*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"*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave dell'allenamento della forza
- ◆ Conoscere in maniera approfondita le diverse componenti del carico
- ◆ Approfondire gli aspetti chiave della pianificazione, periodizzazione e monitoraggio del carico
- ◆ Conoscere in profondità i diversi schemi di pianificazione delle sessioni
- ◆ Gestire i modelli più comuni di prescrizione, monitoraggio e adeguamento
- ◆ Conoscere in profondità le diverse proposte metodologiche dell'allenamento della forza e la sua applicabilità al campo della pratica
- ◆ Selezionare le metodologie appropriate alla necessità specifica
- ◆ Riconoscere e applicare con sicurezza i diversi metodi proposti nella bibliografia
- ◆ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Forza
- ◆ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Potenza
- ◆ Padroneggiare con criterio gli aspetti metodologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrofici
- ◆ Padroneggiare con criterio gli aspetti Fisiologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrofici

03

# Direzione del corso

Il nostro personale docente è composto da esperti di Personal Training con una grande esperienza nella professione, specializzati nell'insegnamento e pronti ad aiutare gli studenti a migliorare il proprio percorso professionale. A questo scopo, hanno messo a punto questo Esperto Universitario con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.





“

*Impara dai migliori professionisti  
e diventa anche tu un nutrizionista  
di successo”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia CENAFE Scuole Carlet
- ◆ Coordinatore della preparazione fisica nell'Hockey su Prato Club "Gimnasia y Esgrima" di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Diploma in Studi di Ricerca Avanzati (DEA) presso l'Università di Castiglia La Mancia
- ◆ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisiche per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di bodybuilding competitivo Federazione dell'Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in Scouting Sportivo e quantificazione del carico di Allenamento (specializzazione in calcio), Scienze dello Sport Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding avanzato dell'IFBB
- ◆ Esperto in nutrizione avanzata dell'IFBB
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica presso Bio
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica Arizona State University

## Personale docente

### Dott. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro di Allenamento della Forza e Preparazione Fisica
- ♦ CEO di LIFT che si occupa di allenamento e preparazione fisica
- ♦ Capo del Dipartimento di Valutazione dello Sport e Fisiologia dell'Esercizio WellMets - Istituto di sport e medicina in Cile
- ♦ CEO/Manager di Complex I
- ♦ Docente universitaria
- ♦ Consulente esterno per Speed4lift, azienda leader nel settore della tecnologia sportiva
- ♦ Laurea in attività fisica presso l'Università del Salvador, Cile
- ♦ Specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Nazionale di La Plata
- ♦ MCs. Strength and Conditioning presso la Greenwich University, Regno Unito

### Dott. Masse, Juan

- ♦ Preparatore Fisico di atleti ad alte prestazioni
- ♦ Direttore del Gruppo di Studio Athlon Science
- ♦ Preparatore Fisico di diverse squadre di calcio professionistiche in Sud America



04

# 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 educativo più completo e aggiornato del mercato. Ti offriamo la specializzazione migliore in questo campo”*

## Modulo 1. Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

- 1.1. Introduzione e definizione dei concetti
  - 1.1.1. Concetti generali
    - 1.1.1.1. Pianificazione, periodicità, prescrizione
    - 1.1.1.2. Qualità, metodi, obiettivi
    - 1.1.1.3. Complessità, rischio e incertezza
    - 1.1.1.4. Coppie complementari
- 1.2. Esercizio
  - 1.2.1. Generale e Specifico
  - 1.2.2. Semplice e Complesso
  - 1.2.3. Di Spinta e Balistico
  - 1.2.4. Cinetica e Cinematica
  - 1.2.5. Modelli di Base
  - 1.2.6. Ordine, Enfasi e Importanza
- 1.3. Variabili di programmazione
  - 1.3.1. Intensità
  - 1.3.2. Sforzo
  - 1.3.3. Intenzione
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densità
  - 1.3.6. Carico
  - 1.3.7. Dose
- 1.4. Strutture di Periodicità
  - 1.4.1. Microciclo
  - 1.4.2. Mesociclo
  - 1.4.3. Macrocycle
  - 1.4.4. Cicli Olimpici
- 1.5. Struttura della sessione
  - 1.5.1. Emisferi
  - 1.5.2. Partite
  - 1.5.3. *Weider*
  - 1.5.4. Modelli
  - 1.5.5. Muscolare



- 1.6. Prescrizione
  - 1.6.1. Scheda di Carico-Sforzo
  - 1.6.2. Basata sulla percentuale
  - 1.6.3. Basata su variabili soggettive
  - 1.6.4. Basata sulla velocità (VBT)
  - 1.6.5. Altri
- 1.7. Previsione e monitoraggio
  - 1.7.1. Allenamento basato sulla velocità
  - 1.7.2. Zone di Ripetizioni
  - 1.7.3. Zone di Carico
  - 1.7.4. Tempi e *Ripetizioni*
- 1.8. Pianificazione
  - 1.8.1. Schemi di Serie e Ripetizioni
    - 1.8.1.1. *Plateau*
    - 1.8.1.2. *Step*
    - 1.8.1.3. Onde
    - 1.8.1.4. Scale
    - 1.8.1.5. Piramidi
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. Cluster
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Pianificazione Verticale
  - 1.8.3. Pianificazione Orizzontale
  - 1.8.4. Classifiche e modelli
    - 1.8.4.1. Costante
    - 1.8.4.2. Lineare
    - 1.8.4.3. Lineare Invertita
    - 1.8.4.4. Blocchi
    - 1.8.4.5. Accumulazione
    - 1.8.4.6. Ondulante
    - 1.8.4.7. Ondulante Invertita
    - 1.8.4.8. Volume-Intensità

- 1.9. Adattamento
  - 1.9.1. Modello Dose-Risposta
  - 1.9.2. Robusto-Ottimo
  - 1.9.3. Fitness-Affaticamento
  - 1.9.4. Microdosi
- 1.10. Valutazioni e Aggiustamenti
  - 1.10.1. Carico Autoregolato
  - 1.10.2. Aggiustamenti basati sulla VBT
  - 1.10.3. Basati su RIR e RPE
  - 1.10.4. Basati sulla Percentuale
  - 1.10.5. Via Negativa

## Modulo 2. Metodologia dell'allenamento della forza

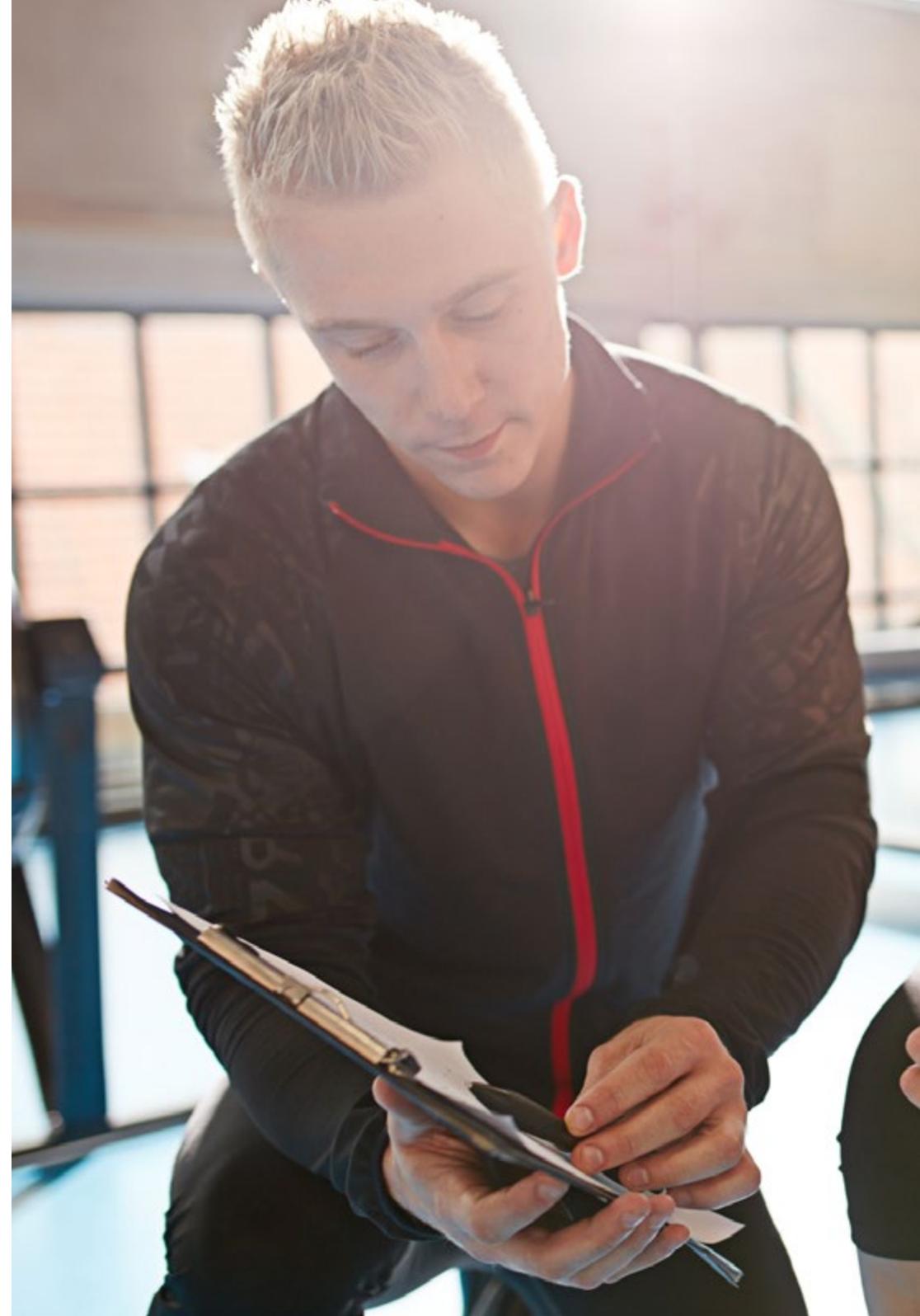
- 2.1. Metodi di allenamento provenienti dal *powerlifting*
  - 2.1.1. Isometrici funzionali
  - 2.1.2. Ripetizioni forzate
  - 2.1.3. Eccentrici in esercizi da gara
  - 2.1.4. Caratteristiche principali dei metodi più usati nel *powerlifting*
- 2.2. Metodi di allenamento provenienti dal sollevamento pesi
  - 2.2.1. Metodo Bulgaro
  - 2.2.2. Metodo Russo
  - 2.2.3. Origine delle metodologie popolari nella scuola di sollevamento pesi Olimpica
  - 2.2.4. Differenze tra il concetto bulgaro e russo
- 2.3. Metodi di Zatiorsky
  - 2.3.1. Metodo dello Sforzo Massimo
  - 2.3.2. Metodo dello Sforzo Ripetuto
  - 2.3.3. Metodo dello Sforzo Dinamico
  - 2.3.4. Componenti della carica e caratteristiche principali dei metodi di Zatsiorsky
  - 2.3.5. Interpretazione e differenze nelle variabili meccaniche (forza, potenza e velocità) rivelate tra Metodo dello Sforzo Massimo, Ripetuto e Dinamico e la loro risposta interna

- 2.4. Metodi Piramidali
  - 2.4.1. Classico Ascendente
  - 2.4.2. Classico Discendente
  - 2.4.3. Doppio
  - 2.4.4. Piramide Skewed
  - 2.4.5. Piramide Tronca
  - 2.4.6. Piramide Piana o Stabile
  - 2.4.7. Componenti del carico (volume e intensità) delle diverse proposte del Metodo Piramidale
- 2.5. Metodi di allenamento provenienti dal culturismo
  - 2.5.1. Superserie
  - 2.5.2. Triserie
  - 2.5.3. Serie Composte
  - 2.5.4. Serie Giganti
  - 2.5.5. Serie Congestionanti
  - 2.5.6. *Wave-Like loading*
  - 2.5.7. *ACT (Anti-catabolik training)*
  - 2.5.8. Bulk
  - 2.5.9. Cluster
  - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 2.5.11. *Heavy Duty*
  - 2.5.12. Scale
  - 2.5.13. Caratteristiche e componenti di carico delle diverse proposte metodologiche dei sistemi di allenamento provenienti dal culturismo e dal bodybuilding
- 2.6. Metodi Provenienti dall'Allenamento Sportivo
  - 2.6.1. Pliometria
  - 2.6.2. *Circuit Training*
  - 2.6.3. *Cluster Training*
  - 2.6.4. Contrasto
  - 2.6.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dall'allenamento sportivo
- 2.7. Metodi Provenienti dall'Allenamento Non Convenzionale e dal *CROSSFIT*
  - 2.7.1. EMOM (*Every Minute on the Minute*)
  - 2.7.2. Tabata
  - 2.7.3. AMRAP (*As Many Reps as Possible*)
  - 2.7.4. *For Time*
  - 2.7.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dal Crossfit
- 2.8. Allenamento Basato sulla Velocità (VBT)
  - 2.8.1. Fondamenti teorici
  - 2.8.2. Considerazioni pratiche
  - 2.8.3. Dati propri
- 2.9. Il Metodo Isometrico
  - 2.9.1. Concetti e fondamenti fisiologici degli sforzi isometrici
  - 2.9.2. Proposta di Yuri Verkhoshansky
- 2.10. Metodologia di *Repeat Power Ability (RPA)* di Alex Natera
  - 2.10.1. Fondamenti teorici
  - 2.10.2. Applicazioni pratiche
  - 2.10.3. Dati pubblici e Dati Propri
- 2.11. Metodologia di allenamento proposta da Fran Bosch
  - 2.11.1. Fondamenti teorici
  - 2.11.2. Applicazioni pratiche
  - 2.11.3. Dati pubblici e Dati Propri
- 2.12. Metodologia Trifasica di Cal Dietz e Matt Van Dyke
  - 2.12.1. Fondamenti teorici
  - 2.12.2. Applicazioni pratiche
- 2.13. Nuove tendenze nell'allenamento eccentrico quasi-isometrico
  - 2.13.1. Argomenti neurofisiologici e analisi delle risposte meccaniche mediante l'uso di trasduttori di posizione e piattaforme di forza per ogni approccio di allenamento della forza

### Modulo 3. Teoria dell'allenamento della forza e basi per l'allenamento strutturale

- 3.1. Forza, concettualizzazione e terminologia
  - 3.1.1. La Forza da un punto di vista Meccanico
  - 3.1.2. La Forza da un punto di vista Fisiologico
  - 3.1.3. Concetto di Deficit di Forza
  - 3.1.4. Concetto di Forza Applicata
  - 3.1.5. Concetto di Forza Utile
  - 3.1.6. Terminologia di allenamento della forza
    - 3.1.6.1. Forza massima
    - 3.1.6.2. Forza esplosiva
    - 3.1.6.3. Forza Elastica esplosiva
    - 3.1.6.4. Forza riflessa elastico-esplosiva
    - 3.1.6.5. Forza balistica
    - 3.1.6.6. Forza rapida
    - 3.1.6.7. Potenza esplosiva
    - 3.1.6.8. Forza-velocità
    - 3.1.6.9. Forza-resistenza
- 3.2. Concetti relativi alla potenza 1
  - 3.2.1. Definizione di Potenza
    - 3.2.1.1. Aspetti concettuali della potenza
    - 3.2.1.2. Importanza della potenza nel contesto della prestazione sportiva
    - 3.2.1.3. Fare chiarezza sulla terminologia relazionata con la potenza
  - 3.2.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
  - 3.2.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
    - 3.2.3.1. Ipertrofia muscolare
    - 3.2.3.2. Composizione muscolare
    - 3.2.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
    - 3.2.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
    - 3.2.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
- 3.2.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
  - 3.2.4.1. Potenziale d'azione
  - 3.2.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
  - 3.2.4.3. Coordinazione intramuscolare
  - 3.2.4.4. Coordinazione intermuscolare
  - 3.2.4.5. Potenzamento post-attivazione (PAP)
  - 3.2.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
- 3.3. Concetti relativi alla potenza 2
  - 3.3.1. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
    - 3.3.1.1. Impulso di forza
    - 3.3.1.2. Fasi della curva forza-tempo
    - 3.3.1.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
    - 3.3.1.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
    - 3.3.1.5. Fase di decelerazione della curva forza-tempo
  - 3.3.2. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
    - 3.3.2.1. Curva potenza-tempo
    - 3.3.2.2. Curva potenza-spostamento
    - 3.3.2.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 3.4. Relazione tra i concetti di Forza e come questi hanno a che fare con la Prestazione Sportiva
  - 3.4.1. Obiettivo dell'allenamento della Forza
  - 3.4.2. Relazione della potenza con il ciclo o fase di allenamento
  - 3.4.3. Relazione tra Forza Massima e Potenza
  - 3.4.4. Relazione tra la potenza e il miglioramento della prestazione sportiva
  - 3.4.5. Relazione forza-prestazione sportiva
  - 3.4.6. Relazione tra forza e velocità
  - 3.4.7. Relazione tra forza e salto
  - 3.4.8. Relazione tra forza e cambi di direzione
  - 3.4.9. Relazione tra la forza e altri aspetti della prestazione sportiva
    - 3.4.9.1. La Forza massima e i suoi effetti sull'allenamento

- 3.5. Sistema neuromuscolare (allenamento ipertrofico)
  - 3.5.1. Struttura e funzione
  - 3.5.2. Unità motrice
  - 3.5.3. Teoria dello scivolamento
  - 3.5.4. Tipologie di fibra
  - 3.5.5. Tipologie di contrazione
- 3.6. Risposte e adattamenti del sistema Neuromuscolare (allenamento ipertrofico)
  - 3.6.1. Adattamenti nell'impulso nervoso
  - 3.6.2. Adattamenti nell'attivazione muscolare
  - 3.6.3. Adattamenti nella sincronizzazione delle unità motrici
  - 3.6.4. Adattamenti nella co-attivazione dell'antagonista
  - 3.6.5. Adattamenti nelle doppiette
  - 3.6.6. Pre-attivazione muscolare
  - 3.6.7. *Stiffness* muscolare
  - 3.6.8. Riflessi
  - 3.6.9. Modelli interni di engrammi motori
  - 3.6.10. Tono muscolare
  - 3.6.11. Velocità del potenziale di azione
- 3.7. Ipertrofia
  - 3.7.1. Introduzione
    - 3.7.1.1. Ipertrofia parallela e in serie
    - 3.7.1.2. Ipertrofia sarcoplasmatica
  - 3.7.2. Cellule satelliti
  - 3.7.3. Iperplasia
- 3.8. Meccanismi che inducono l'iperatrofia\*
  - 3.8.1. Meccanismo di induzione dell'iperatrofia: stress meccanico
  - 3.8.2. Meccanismo di induzione dell'iperatrofia: stress metabolico
  - 3.8.3. Meccanismo di induzione dell'iperatrofia: danno muscolare





- 3.9. Variabili nella programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia
  - 3.9.1. Volume
  - 3.9.2. Intensità
  - 3.9.3. Frequenza
  - 3.9.4. Carico
  - 3.9.5. Densità
  - 3.9.6. Scelta degli esercizi
  - 3.9.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
  - 3.9.8. Tipi di azione muscolare
  - 3.9.9. Durata degli intervalli di riposo
  - 3.9.10. Durata delle ripetizioni
  - 3.9.11. ROM del movimento
- 3.10. Principali fattori che influiscono sullo sviluppo ipertrofico al massimo livello
  - 3.10.1. Genetica
  - 3.10.2. Età
  - 3.10.3. Sesso
  - 3.10.4. Stato di allenamento

“

*Un'esperienza educativa unica,  
chiave e decisiva per potenziare  
il tuo sviluppo 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.



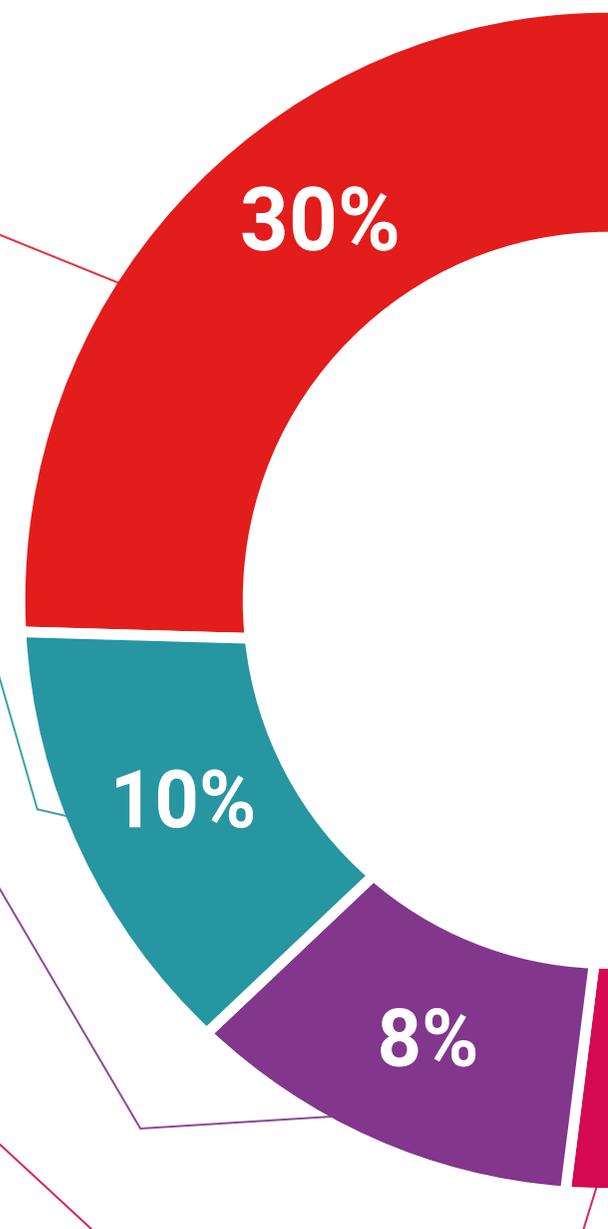
#### Pratiche di competenze e competenze

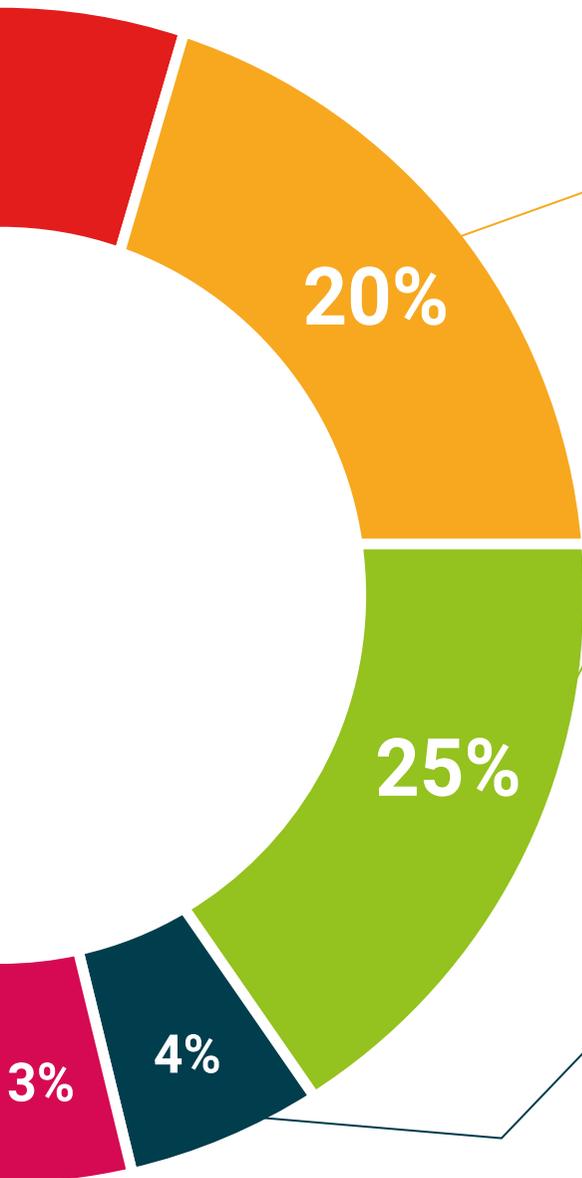
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza 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 Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza** possiede il programma 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 Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza**

N° Ore Ufficiali: **450 o.**

Approvato dall'**NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



**Esperto Universitario**  
Prescrizione, Metodologia  
e Basi per l'Allenamento  
della Forza

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

# Esperto Universitario

## Prescrizione, Metodologia e Basi per l'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA

