

Esperto Universitario

Valutazione delle Prestazioni per l'Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA





Esperto Universitario Valutazione delle Prestazioni 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.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-valutazione-prestazioni-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. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

Questo programma accademico completo di TECH mira a preparare personal trainer in grado di gestire e amministrare palestre, tenendo conto di tutti gli aspetti necessari per svolgere con successo questo lavoro. Sapranno inoltre gestire i corsi di gruppo e valutare le prestazioni sportive degli utenti mediante test e prove specifiche. Queste conoscenze renderanno lo studente un professionista in possesso di conoscenze trasversali e complete, in grado di lavorare in questo tipo di istituti con un'alta garanzia di successo.





“

Grazie a questo Esperto Universitario farai un passo avanti nel tuo lavoro. Non solo diventerai un Istruttore di Fitness, ma saprai anche come gestire con successo una palestra"

Negli ultimi decenni, i benefici attribuiti all'attività fisica sono stati divulgati da pubblicazioni scientifiche che collegano l'aumento dell'esercizio fisico sistematico e di abitudini sane al miglioramento della qualità della vita. È stato inoltre dimostrato che l'assenza di attività fisica e le abitudini negative rappresentano una seria minaccia per la salute generale. È per questo motivo che le persone sentono la necessità di recarsi in luoghi specializzati, palestre e centri di allenamento dove possono svolgere attività fisiche in modo controllato e sotto la guida di professionisti qualificati del settore.

Le palestre, quindi, oltre ad offrire strategie che sostengano questa realtà, rappresentano spazi in cui si promuove il benessere psicofisico e, pertanto, è fondamentale che possano contare sulla presenza di professionisti dell'attività fisica e della salute in grado di rispondere alle esigenze degli utenti e, a loro volta, che possano consigliare le persone sulle modalità di svolgimento della stessa.

Sia che si tratti di conoscere lo stato di forma all'inizio di un processo di allenamento, o di rilevarlo e confermarlo in qualsiasi momento del processo.

Le scienze motorie stanno facendo inoltre rapidi progressi nella comunicazione di proposte di valutazione sempre più specifiche in termini di obiettivi fisiologici che cercano di raggiungere, e tutto questo in concomitanza con il contributo e il progresso delle risorse tecnologiche messe al servizio di questa attività.

Sulla base di quanto detto, gli studenti che completino questo programma avranno l'opportunità di conoscere vari strumenti e modalità di valutazione dell'idoneità fisica per poterli applicare nelle loro diverse aree di lavoro.

Questo **Esperto Universitario in Valutazione delle Prestazioni per l'Istruttore di Fitness** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma 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 con cui è possibile valutare se stessi 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 crescere in un settore in espansione, questo è il programma che fa per te”

“

Inoltre, questo programma ti offre l'opportunità di imparare a eseguire test specifici per analizzare le condizioni fisiche dei tuoi clienti"

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.

Essendo un programma al 100% online, potrai studiare dove e quando vorrai. Avrai bisogno solamente di un computer dotato di una connessione a Internet per godere dei contenuti più completi del mercato.

Gli strumenti, le conoscenze e le competenze acquisite ti permetteranno di eccellere in un settore che richiede sempre più istruttori specializzati.



02

Obiettivi

Il programma in Valutazione delle Prestazioni per l'Istruttore di Fitness di TECH nasce con l'obiettivo fondamentale di promuovere negli studenti l'acquisizione di competenze specifiche, che diventeranno la base su cui fondare la loro pratica quotidiana. A tal fine, è stato creato un programma di altissimo livello, basato sugli ultimi sviluppi del settore e realizzato in base al massimo rigore scientifico. Un personale docente di alto livello trasmetterà questi contenuti allo studente e gli fornirà strumenti preziosi per lavorare come istruttore di fitness con maggiori garanzie di successo.





“

Benvenuto al programma che ti aiuterà a raggiungere i i tuoi obiettivi professionali. Ti stavamo aspettando”



Obiettivi generali

- ◆ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale totalmente applicabili 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





Obiettivi specifici

Modulo 1. Ruolo logistico e amministrativo dell'istruttore di fitness

- ◆ Fornire allo studente informazioni sui principali compiti amministrativi necessari per organizzare le diverse attività proposte e sulle risorse umane responsabili e professionali coinvolte
- ◆ Fornire all'insegnante/istruttore di fitness le conoscenze teoriche e gli strumenti necessari per coordinare la logistica di questi spazi di lavoro
- ◆ Comprendere a fondo i diversi tipi di compiti legati alla logistica amministrativa
- ◆ Comprendere l'importanza delle funzioni amministrative di una palestra come parte del proprio lavoro professionale
- ◆ Gestire adeguatamente i compiti amministrativi e le risorse umane dello stabilimento
- ◆ Selezionare e applicare con giudizio diversi tipi di strategie di gestione in base al proprio contesto lavorativo

Modulo 2. Lezioni di gruppo

- ◆ Conoscere in maniera approfondita i diversi tipi di lezioni di gruppo e la loro applicazione pratica
- ◆ Selezionare le lezioni di gruppo più adatte a esigenze e desideri eterogenei
- ◆ Gestire correttamente e con solide argomentazioni le strategie pedagogico-metodologiche che caratterizzano il profilo delle diverse lezioni proposte
- ◆ Conoscere e applicare diversi tipi di strategie che promuovano un ambiente sicuro per la gestione del carico esterno che caratterizza la modalità di ogni tipo di lezione di gruppo proposta

Modulo 3. Valutazione della prestazione sportiva

- ◆ Conoscere i diversi tipi di valutazione e la loro applicazione pratica
- ◆ Selezionare le prove/test appropriati alle necessità specifiche
- ◆ Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ◆ Conoscere e applicare diversi tipi di tecnologie attuali nel campo della valutazione dell'esercizio sia in ambito sanitario o della prestazione fisica, e in qualsiasi livello di esigenza



L'eccellenza accademica dei programmi di TECH si rispecchia nello sviluppo professionale dei suoi studenti"

03

Direzione del corso

Il personale docente di questo programma 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 del programma per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

Impara dai migliori del settore per far sì che la tua carriera spicchi il volo verso l'eccellenza"

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. Delovo, Nahuel

- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Preparatore fisico della Federazione Peruviana di Rugby
- ◆ Coordinatore generale di Athlon Capacitaciones
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Level1
- ◆ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level2

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. Masse, Juan Manuel

- ◆ Direttore del gruppo di studi Athlon Scienza
- ◆ Preparatore fisico in diverse squadre di calcio professionistiche in Sud America

04

Struttura e contenuti

La struttura di questo programma è stata pensata per offrire all'Istruttore di Fitness una comprensione approfondita di tutte le particolarità del settore e far sì che possa affrontare le problematiche e gli inconvenienti che gli si possono presentare nello svolgimento della professione nel campo delle Scienze Motorie. Tutto questo si basa su una metodologia unica e sul supporto dei migliori esperti del settore. In questo modo, TECH garantisce agli studenti contenuti di qualità, in linea con le aspettative, dando loro l'opportunità di emergere nell'ambito lavorativo. Il professionista potrà svolgere le varie funzioni legate a questo programma, insieme alle proposte più innovative in questo campo d'azione, guidandoti verso l'eccellenza.





“

*Studiare con questi contenuti ti garantirà
la conoscenza più completa ed efficace”*

Modulo 1. Logistica e funzione amministrativa di un istruttore di fitness

- 1.1. Controllo degli incassi e delle spese
 - 1.1.1. Gestione dei fogli di calcolo
 - 1.1.2. Sistemi automatizzati per il controllo degli incassi e delle spese
- 1.2. Proposta di attività
 - 1.2.1. Varietà di proposte e discipline di una palestra
 - 1.2.2. Zone all'interno di una palestra
 - 1.2.2.1. Zona pesi
 - 1.2.2.2. Zona di attività di gruppo
 - 1.2.2.3. Zona ciclismo *Indoor*
 - 1.2.2.4. Zona pilates
 - 1.2.2.5. Zona di riabilitazione o terapia
- 1.3. Note di credito e logistica contabile
 - 1.3.1. Organizzazione dei costi in base alle attività
 - 1.3.2. Proposte di schemi che colleghino diverse attività
- 1.4. Schede di registrazione e dati
 - 1.4.1. Controllo fisico dell'ingresso dei clienti
 - 1.4.2. Controllo digitale dell'ingresso dei clienti
- 1.5. Social network e diffusione
 - 1.5.1. Instagram e Facebook per pubblicizzare le attività della palestra
 - 1.5.2. Progettazione semplice di pubblicazioni sulle attività e sugli eventi della palestra sui social network
- 1.6. Riunioni professionali
 - 1.6.1. Strategie necessarie per convocare personalmente i professionisti in ogni settore
 - 1.6.2. Strategie virtuali per la gestione delle informazioni tra professionisti di ogni settore
- 1.7. Pulizia e manutenzione
 - 1.7.1. Sviluppo di una scaletta per la pulizia generale e la sanificazione degli strumenti di lavoro
 - 1.7.2. Implementazione di un sistema di controllo e manutenzione per il funzionamento delle strutture della palestra



- 1.8. Materiale per la sicurezza e l'igiene
 - 1.8.1. Conoscenza di base degli strumenti di sicurezza interna
 - 1.8.2. Conoscenza di base delle misure di igiene generale
- 1.9. Relazione tra proposta di attività e profilo del cliente
 - 1.9.1. Diversi profili di clienti potenziali
 - 1.9.2. Attività legate a ogni profilo
- 1.10. Elementi e/o materiali essenziali
 - 1.10.1. Resoconto dettagliato degli elementi necessari al corretto sviluppo delle diverse attività
 - 1.10.2. Funzioni e utilità degli elementi più comunemente utilizzati

Modulo 2. Lezioni di gruppo

- 2.1. Principi dell'allenamento
 - 2.1.1. Unità funzionale
 - 2.1.2. Multilateralità
 - 2.1.3. Specificità
 - 2.1.4. Sovraccarico
 - 2.1.5. Continuità
 - 2.1.6. Progressione
 - 2.1.7. Recupero
 - 2.1.8. Individualità
- 2.2. Controllo della carica
 - 2.2.1. Carica interna
 - 2.2.2. Carica esterna
- 2.3. *Stretching*
 - 2.3.1. *Stretching*
 - 2.3.2. Obiettivo dello *stretching*
 - 2.3.3. Organizzazione pedagogica della lezione di *stretching*
- 2.4. Gambe, addominali e glutei (GAG)
 - 2.4.1. Obiettivi della lezione di GAG
 - 2.4.2. Organizzazione pedagogica della lezione di GAG
 - 2.4.3. Carica esterna della lezione di GAG
- 2.5. *Pilates a terra*
 - 2.5.1. Caratteristiche del *pilates mat*
 - 2.5.2. Esercizi e schemi di movimento del *pilates mat*
 - 2.5.3. Carico di allenamento in una lezione di *pilates mat*
- 2.6. Ritmo
 - 2.6.1. Tipi di lezione
 - 2.6.2. Caratteristiche delle lezioni di ritmo
 - 2.6.3. Proposte pedagogiche per l'allestimento di una lezione di ritmo
- 2.7. Lezioni non convenzionali
 - 2.7.1. Caratteristiche dell'allenamento non convenzionale
 - 2.7.2. Proposte di esercizi
 - 2.7.3. Organizzazione pedagogica di un allenamento non convenzionale
- 2.8. Allenamento funzionale
 - 2.8.1. Allenamento funzionale
 - 2.8.2. Organizzazione pedagogica dell'allenamento funzionale
 - 2.8.3. Uso della carica interna
- 2.9. Aerobica
 - 2.9.1. Tipi di lezioni di ginnastica aerobica
 - 2.9.2. Struttura pedagogica della lezione
- 2.10. Ciclismo *Indoor*
 - 2.10.1. Nascita della specialità nelle palestre
 - 2.10.2. Ciclismo *indoor* per la salute
 - 2.10.3. Struttura della lezione di ciclismo *indoor*
- 2.11. Lezioni per gli anziani
 - 2.11.1. Profilo del gruppo di anziani
 - 2.11.2. Benefici dell'attività fisica per gli anziani
 - 2.11.3. Struttura della lezione di gruppo con gli anziani
- 2.12. Lezioni per anziani
 - 2.12.1. Storia dello yoga
 - 2.12.2. Yoga e salute

Modulo 3. Valutazione della prestazione sportiva

- 3.1. Valutazione
 - 3.1.1. Test, valutazione, misurazione
 - 3.1.2. Validità, affidabilità
 - 3.1.3. Propositi della valutazione
- 3.2. Tipi di test
 - 3.2.1. Test di laboratorio
 - 3.2.1.1. Virtù e limiti dei test realizzati in laboratorio
 - 3.2.2. Test sul campo
 - 3.2.2.1. Virtù e limiti dei test sul campo
 - 3.2.3. Test diretti
 - 3.2.3.1. Applicazioni e trasferimento nell'allenamento
 - 3.2.4. Test indiretti
 - 3.2.4.1. Considerazioni pratiche e trasferimento dell'allenamento
- 3.3. Valutazione della composizione corporea
 - 3.3.1. Bioimpedenziometria
 - 3.3.1.1. Considerazioni nell'applicazione sul campo
 - 3.3.1.2. Limiti nella validità dei dati
 - 3.3.2. Antropometria
 - 3.3.2.1. Strumenti per la sua integrazione
 - 3.3.2.2. Modelli di analisi per la composizione corporea
 - 3.3.3. Indice della massa corporea (IMC)
 - 3.3.3.1. Restrizioni del dato ottenuto per l'interpretazione della composizione corporea
- 3.4. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 3.4.1. Test di VO2Max sul nastro
 - 3.4.1.1. Test di Astrand
 - 3.4.1.2. Test di Balke
 - 3.4.1.3. Test di ACSM
 - 3.4.1.4. Test di Bruce
 - 3.4.1.5. Test di Foster
 - 3.4.1.6. Test di Pollack
 - 3.4.2. Test di VO2max sul cicloergometro
 - 3.4.2.1. Test di Astrand Ryhming
 - 3.4.2.2. Test di Fox
 - 3.4.3. Test di potenza sul cicloergometro
 - 3.4.3.1. Test di Wingate
 - 3.4.4. Test di VO2Max sul campo
 - 3.4.4.1. Test di Leger
 - 3.4.4.2. Test dell'Università di Montreal
 - 3.4.4.3. Test di 1 Miglio
 - 3.4.4.4. Test dei 12 minuti
 - 3.4.4.5. Test dei 2,4 chilometri
 - 3.4.5. Test sul campo per determinare zone di allenamento
 - 3.4.5.1. Test di 30-15 IFT
 - 3.4.6. UNca Test
 - 3.4.7. Yo-Yo Test
 - 3.4.7.1. Yo-Yo Resistenza: YYET livello 1 e 2
 - 3.4.7.2. Yo-Yo Resistenza Intermittente: YYEIT livello 1 e 2
 - 3.4.7.3. Yo-Yo Recupero Intermittente: YYERT livello 1 e 2
- 3.5. Valutazione dell'attitudine aerobica
 - 3.5.1. Test di Ripetizioni Submassimali
 - 3.5.1.1. Applicazioni pratiche per la valutazione
 - 3.5.1.2. Formule di stima validate nei diversi esercizi di allenamento
 - 3.5.2. Test di 1 RM
 - 3.5.2.1. Protocollo per sua realizzazione
 - 3.5.2.2. Limiti della valutazione della 1 RM
 - 3.5.3. Test dei salti orizzontali
 - 3.5.3.1. Protocolli di valutazione
 - 3.5.4. Test de velocità (5mt, 10mt, 15mt, ecc.)
 - 3.5.4.1. Considerazioni sul dato ottenuto nelle valutazioni di tipo tempo/distanza
 - 3.5.5. Test progressivo incrementale massimo/submassimale
 - 3.5.5.1. Protocolli validati
 - 3.5.5.2. Applicazioni pratiche

- 3.5.6. Test dei salti verticali
 - 3.5.6.1. Salto SJ
 - 3.5.6.2. Salto CMJ
 - 3.5.6.3. Salto ABK
 - 3.5.6.4. Test DJ
 - 3.5.6.5. Test dei salti continui
- 3.5.7. Profili F/V verticali/orizzontali
 - 3.5.7.1. Protocolli di valutazione di Morin e Samozino
 - 3.5.7.2. Applicazioni pratiche da un profilo forza-velocità
- 3.5.8. Test isometrico con cella di carico
 - 3.5.8.1. Test di forza massima isometrica volontaria (FMI)
 - 3.5.8.2. Test di deficit bilaterale in isometria (%DBL)
 - 3.5.8.3. Test di deficit laterale (%DL)
 - 3.5.8.4. Test della ratio ischio-surale/quadricipiti
- 3.6. Strumenti di valutazione e monitoraggio
 - 3.6.1. Cardiosfrequenzimetro
 - 3.6.1.1. Caratteristiche dei dispositivi
 - 3.6.1.2. Zone di allenamento per FC
 - 3.6.2. Analisi del lattato
 - 3.6.2.1. Tipi di dispositivi, prestazioni e caratteristiche
 - 3.6.2.2. Zone di allenamento secondo la determinazione delle soglie del lattato
 - 3.6.3. Analizzatori di gas
 - 3.6.3.1. Dispositivi di laboratorio vs Portatili
 - 3.6.4. GPS
 - 3.6.4.1. Tipi di GPS, caratteristiche, virtù e limiti
 - 3.6.4.2. Metriche determinate per l'interpretazione della carica esterna
 - 3.6.5. Accelerometro
 - 3.6.5.1. Tipi di accelerometro e caratteristiche
 - 3.6.5.2. Applicazioni pratiche dalla raccolta di dati dell'accelerometro
 - 3.6.6. Trasduttori di posizione
 - 3.6.6.1. Tipi di trasduttori per movimenti verticali e orizzontali
 - 3.6.6.2. Varianti misurate e stimate tramite trasduttori di posizione
 - 3.6.6.3. Dati ottenuti da un trasduttore di posizione e le loro applicazioni alla programmazione dell'allenamento
 - 3.6.7. Piattaforme di forza
 - 3.6.7.1. Tipi e caratteristiche delle piattaforme di forza
 - 3.6.7.2. Varianti misurate e stimate tramite l'uso di una piattaforma di forza
 - 3.6.7.3. Approccio pratico alla programmazione dell'allenamento
 - 3.6.8. Celle di carico
 - 3.6.8.1. Tipi di celle, caratteristiche e prestazioni
 - 3.6.8.2. Usi e applicazioni per la prestazione sportiva e sanitaria
 - 3.6.9. Cellule fotoelettriche
 - 3.6.9.1. Caratteristiche e limiti dei dispositivi
 - 3.6.9.2. Usi e applicabilità nella pratica
 - 3.6.10. Applicazioni mobile
 - 3.6.10.1. Descrizione delle *apps* più usate del mercato: *My Jump*, *PowerLift*, *Runmatic*, *Nordic*
- 3.7. Carico interno ed esterno
 - 3.7.1. Mezzi di valutazione obiettivi
 - 3.7.1.1. Velocità di esecuzione
 - 3.7.1.2. Potenza media meccanica
 - 3.7.1.3. Metriche dei dispositivi GPS
 - 3.7.2. Mezzi di valutazione soggettivi
 - 3.7.2.1. RPE
 - 3.7.2.2. RPE
 - 3.7.2.3. Ratio carica cronica/acuta
- 3.8. Fatica
 - 3.8.1. Fatica e recupero
 - 3.8.2. Valutazione
 - 3.8.2.1. Obiettivi di laboratorio: CK, urea, cortisolo, ecc
 - 3.8.2.2. Obiettivi di campo: CMJ, test isometrici, ecc
 - 3.8.2.3. Soggettivi: Scale Wellnes, TQR, ecc
 - 3.8.3. Strategie di recupero: immersione in acqua fredda, strategie nutrizionali, auto-massaggi, sonno
- 3.9. Considerazioni per l'applicazione pratica
 - 3.9.1. Test dei salti verticali. Applicazioni pratiche
 - 3.9.2. Test progressivo incrementale massimo/submassimale Applicazioni pratiche
 - 3.9.3. Profilo forza-velocità verticale: Applicazioni pratiche

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.



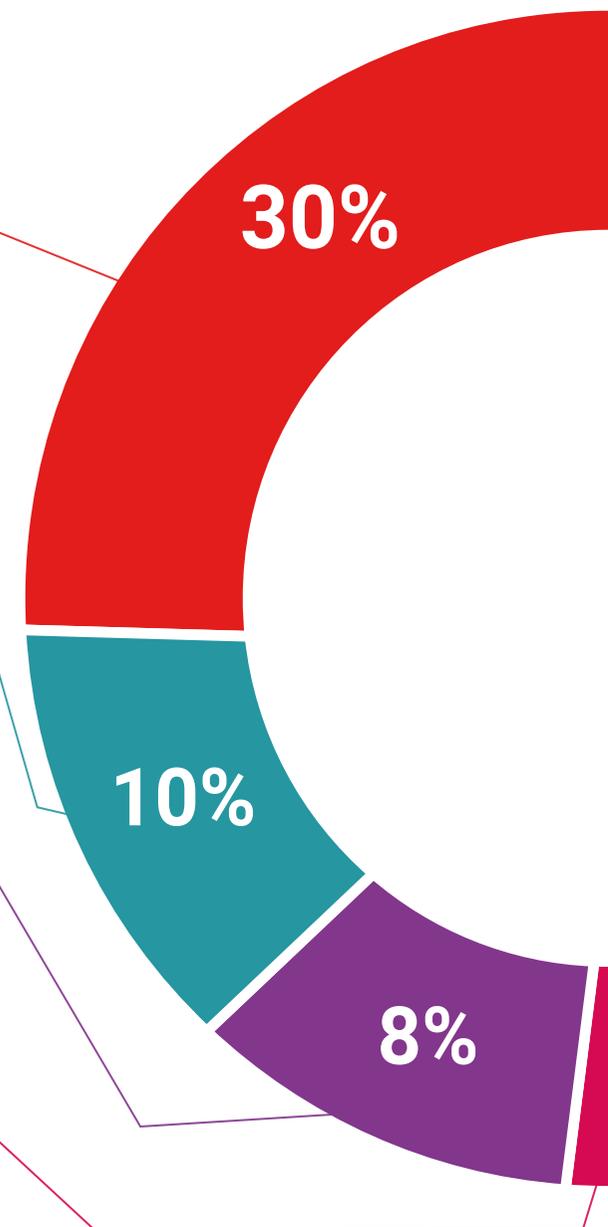
Pratiche di competenze e competenze

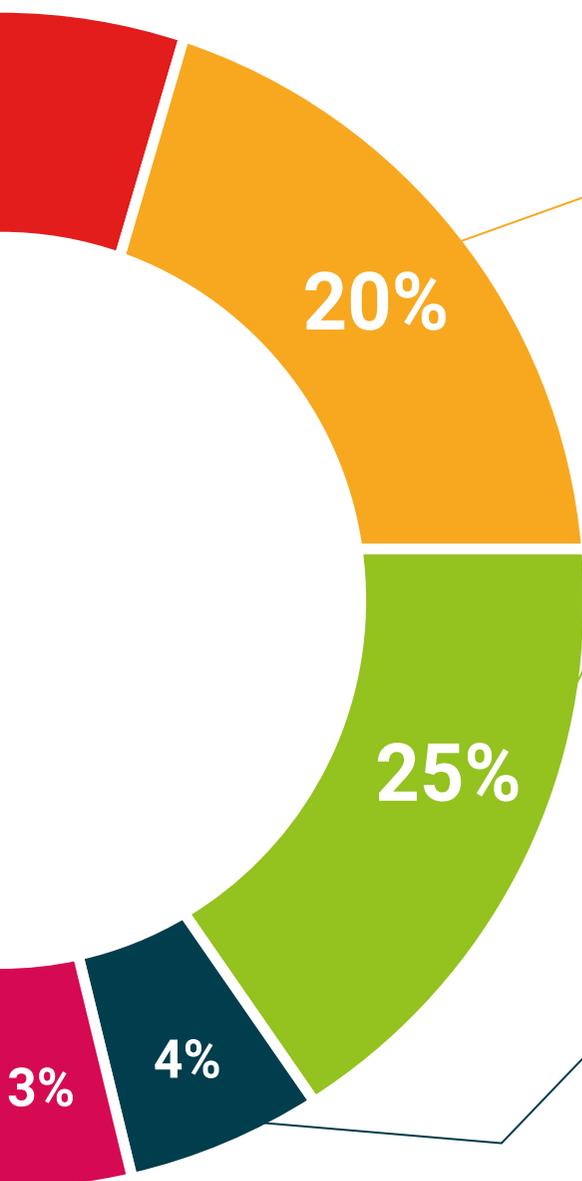
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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

Il Esperto Universitario in Valutazione delle Prestazioni 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 Valutazione delle Prestazioni 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 Valutazione delle Prestazioni 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.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata in
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Esperto Universitario
Valutazione delle Prestazioni
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

Valutazione delle Prestazioni per l'Istruttore di Fitness

Approvato dall'NBA

