

Tirocinio

Alte Prestazioni Sportive



tech



tech

Tirocinio

Alte Prestazioni Sportive

Indice

01

Introduzione

pag. 4

02

Perché svolgere questo
Tirocinio?

pag. 6

03

Obiettivi

pag. 8

04

Strutturazione del tirocinio

pag. 10

05

Dove posso svolgere il
Tirocinio?

pag. 12

06

Condizioni generali

pag. 14

07

Titolo

pag. 16

01

Introduzione

I grandi esponenti dello sport raggiungono il successo grazie al proprio lavoro e a quello dello *staff*, che si impegna a garantire la sua preparazione fisica e psicologica alle competizioni più impegnative. Il progresso scientifico ha consentito che il lavoro del preparatore in alte prestazioni sportive sia fondamentale per raggiungere gli obiettivi più impegnativi in tutte le discipline. Di conseguenza, questi esperti sono sempre più richiesti nel mondo dello sport agonistico. Per questo motivo, TECH ha creato questo programma, che fornirà allo studente aggiornamenti tecnici sulla progettazione dell'allenamento o della nutrizione per accedere a questo ambito lavorativo. Grazie a una modalità di apprendimento 100% pratica, durante 3 intense settimane adoterai le competenze che miglioreranno la tua crescita in questo campo professionale.



Adotterai nella tua metodologia di lavoro le più recenti tecniche di pianificazione dell'allenamento per atleti ad alte prestazioni, supportate da una base scientifica"



Le Alte Prestazioni Sportive implicano una conoscenza esaustiva delle diverse tecniche e metodologie di allenamento da applicare a ogni atleta e in base alla sua disciplina sportiva, al fine di ottenere il suo massimo livello competitivo. L'alimentazione acquista grande importanza non solo nella preparazione quotidiana, ma anche nel recupero dell'atleta stesso dopo ogni gara a cui partecipa o infortunio che subisce. Gli specialisti di entrambi i settori svolgono un ruolo cruciale nell'aiutare gli atleti a raggiungere gli obiettivi prefissati. Tuttavia, la professione richiede nuove conoscenze e competenze in questo campo.

In considerazione di tutto ciò, questo tirocinio ha lo scopo di aiutare l'esperto in allenamento ad alte prestazioni ad aggiornare e applicare professionalmente le conoscenze sull'attività fisica, l'alimentazione e la valutazione dei risultati dell'atleta. Durante una formazione pratica di 3 settimane presso un centro sportivo, lo studente apprenderà i meccanismi migliori per creare un allenamento della forza orientato alla prestazione atletica, padroneggiare i metodi di valutazione della prestazione o elaborare una pianificazione sportiva a breve, medio e lungo termine.

Lo studente avrà a disposizione un tutor privato che si occuperà di fornire i consigli più appropriati e farà in modo che acquisisca competenze preziose nel mondo dello sport. Lo studente potrà acquisire una grande esperienza inserita in un contesto reale, circondato dai migliori professionisti in ambito sportivo. Questo programma rappresenta un'ottima opportunità per ottenere le conoscenze più applicabili e utili in base alle esigenze di questo mercato professionale.



Intraprendi un tirocinio intensivo di 3 settimane in un centro prestigioso e aggiornati sulle procedure più recenti per crescere professionalmente"

02

Perché svolgere questo Tirocinio?

Nell'ambito della prestazione sportiva, l'apprendimento teorico è molto rilevante, ma è essenziale ottenere gli strumenti necessari per trasferire nella pratica le ultime conoscenze acquisite sulla base dell'evidenza scientifica. Per questo motivo, TECH ha scelto di creare un programma accademico unico nel suo genere, che consentirà agli studenti di trascorrere 120 ore in un'azienda sportiva per applicare le più moderne tecniche di pianificazione dell'allenamento inserito in contesti reali. Durante le 3 settimane, lo studente lavorerà a fianco dei migliori esperti del settore e acquisirà competenze preziose che potranno essere applicate nella vita professionale di tutti i giorni. Questa opportunità fornirà quindi un apprendimento con una reale applicabilità e basato sulle esigenze del mercato.



TECH ti offre l'opportunità di trascorrere 3 settimane all'interno di un'azienda sportiva, circondati dai migliori professionisti, per mettere in pratica le più recenti strategie di miglioramento delle prestazioni degli atleti"

1. Aggiornare le proprie conoscenze sulle ultime tecnologie disponibili

Nell'ultimo decennio, l'area dello sport ad alte prestazioni si è evoluta in modo significativo grazie all'emergere di nuovi metodi per valutare il lavoro degli atleti, all'uso di moderni sistemi di allenamento della resistenza o all'applicazione di strategie nutrizionali più efficaci. Per questo motivo, questo programma di TECH ti fornirà le competenze più aggiornate in questo campo per essere in sintonia con le esigenze del settore.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

L'ampio team di professionisti che guiderà l'esperto in questa fase pratica garantisce l'alto livello di apprendimento che lo studente otterrà. Un tutor sarà assegnato loro quotidianamente per monitorarli e garantire il loro apprendimento.

3. Accedere ad ambienti sportivi di livello mondiale

TECH seleziona con cura tutti i centri disponibili per lo svolgimento di Tirocini. Lo studente avrà accesso a un prestigioso centro di formazione orientato alle alte prestazioni sportive. In questo modo, determinerà il lavoro quotidiano in questo campo e applicherà le ultime tendenze nella sua metodologia di lavoro.



4. Mettere in pratica ciò che si è appreso fin dall'inizio

Il mercato dell'istruzione presenta un'ampia varietà di programmi accademici ermetici, incentrati solo sull'erogazione di contenuti teorici e chiusi in orari prestabiliti. TECH offre un modello innovativo e completamente pratico che ti permetterà di acquisire competenze utili in un ambiente professionale in sole 3 settimane.

5. Espandere le frontiere della conoscenza

TECH offre la possibilità di svolgere Tirocini presso centri di importanza internazionale. In questo modo, lo specialista potrà ampliare le proprie frontiere e aggiornarsi con i migliori professionisti, che lavorano in centri sportivi di prim'ordine e in diversi continenti. Un'opportunità unica che solo TECH può offrire.

03

Obiettivi

Questa formazione pratica permette, durante e alla fine del corso, agli studenti di padroneggiare i metodi di allenamento più aggiornati, con le tecnologie più recenti e le tecniche più recenti in ogni disciplina sportiva. Il raggiungimento di questi obiettivi sarà possibile grazie alla preparazione con allenatori professionisti, altamente qualificati ed esperti in questo campo.



Obiettivi generali

- ♦ Padroneggiare e applicare con sicurezza i più moderni metodi di allenamento per il miglioramento delle prestazioni sportive
- ♦ Gestire efficacemente le statistiche per utilizzare correttamente i dati ottenuti dall'atleta e avviare processi di ricerca
- ♦ Assimilare tecniche basate sulle più recenti evidenze scientifiche con piena applicabilità in campo pratico
- ♦ Applicare i principi della nutrizione nelle prestazioni sportive





Obiettivi specifici

- ◆ Gestire gli aspetti nutrizionali associati ai disturbi alimentari e agli infortuni sportivi
- ◆ Sviluppare un pensiero critico e analitico che permetta di generare protocolli e procedure innovative, con diversi tipi di tecnologia
- ◆ Padroneggiare la logica interna della pianificazione, così come i modelli centrali proposti
- ◆ Somministrare in modo corretto e sicuro i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ◆ Applicare i diversi metodi di ottimizzazione delle prestazioni attraverso i metodi di recupero
- ◆ Incorporare elementi di giudizio di osservazione tecnica che permettano di discriminare gli errori nella meccanica di gara e di padroneggiare le procedure per la loro correzione
- ◆ Sviluppare una capacità di giudizio sufficiente a supportare la scelta di diversi metodi di allenamento nell'applicazione pratica
- ◆ Creare le condizioni per una corretta interpretazione dei risultati in diversi tipi di ricerca
- ◆ Assimilare gli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, del controllo motorio e del suo ruolo nell'allenamento fisico

04

Pianificazione del tirocinio

La formazione pratica di questo programma in Alte Prestazioni Sportive consiste in un tirocinio presso un'azienda del settore sportivo. Nel corso di tre settimane, gli studenti verranno accompagnati da preparatori atletici professionisti che mostreranno loro le ultime innovazioni applicate agli sport ad alte prestazioni. Gli studenti saranno impegnati dal lunedì al venerdì per 8 ore consecutive di insegnamento strettamente pratico, al fine di progredire e accedere a centri di alto livello o allenare atleti e squadre che competono ai massimi livelli.

Questa offerta didattica, di carattere pratico, propone attività finalizzate allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per l'erogazione di servizi e condizioni di allenamento di Alte Prestazioni Sportiva. Esse richiedono un elevato livello di qualificazione, orientate all'allenamento specifico per l'esercizio dell'attività, inserite in un ambiente sicuro e di alta prestazione professionale.

Si tratta di un'opportunità di crescita in un settore che richiede personale altamente qualificato, in grado non solo di sviluppare allenamenti di alto livello, ma anche di conoscere il campo della nutrizione, molto importante per gli atleti che desiderano esibirsi ai massimi livelli in ogni competizione.

L'insegnamento pratico sarà svolto con la partecipazione attiva dello studente che

svolge le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida dei docenti e degli altri partner formativi per facilitare il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica sportiva (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della formazione e la loro attuazione sarà soggetta alla disponibilità e al carico di lavoro del centro stesso; le attività proposte sono le seguenti:



Specializzati in un'azienda che possa offrirti un team in grado di sviluppare al massimo le tue capacità"



Modulo	Attività Pratica
Fisiologia dell'esercizio e dell'attività fisica	Applicare le conoscenze della fisiologia dell'esercizio nella pratica sportiva
	Trasferire le conoscenze sulla fatica, sui sistemi energetici e sulle condizioni fisiologiche estreme all'ambiente pratico
Statistica applicata alla prestazione e alla ricerca	Padroneggiare l'uso delle statistiche sportive nel campo dell'allenamento
	Eseguire l'analisi di diverse statistiche descrittive
	Esercitarsi nella raccolta dei dati e nella gestione dei principali test analitici in ambito sportivo
Allenamento della Forza, dalla teoria alla pratica	Applicare la pratica del concetto di intensità e densità di carico
	Sviluppare metodi di allenamento della forza
Allenamento alla resistenza dalla teoria alla pratica	Pianificare l'esercizio aerobico in funzione della resistenza
	Sviluppare gli adattamenti fisiologici dell'esercizio di resistenza per bambini e adolescenti
Valutazione delle prestazioni sportive	Effettuare valutazioni sportive basate su diversi tipi di test
	Comprendere l'uso pratico delle applicazioni sportive mobili in ambienti ad alte prestazioni
La pianificazione applicata allo sport ad Alte Prestazioni Sportive	Creare una pianificazione sportiva adatta agli ambienti ad alte prestazioni
	Applicare i criteri e i fondamenti più importanti nello sviluppo della pianificazione sportiva
	Costruire piani annuali, pluriennali o a breve termine

05

Dove posso svolgere il Tirocinio?

TECH mantiene una filosofia basata su programmi di qualità accessibili a tutti, dove ognuno dei suoi partecipanti può raggiungere i propri obiettivi professionali. Seguendo questa linea guida, abbiamo selezionato aziende del settore sportivo, dove gli studenti possono acquisire insegnamenti pratici, utili e altamente applicabili nel loro lavoro quotidiano, in questo caso nel campo dello sport ad Alte Prestazioni.

“

Progresdisci nel campo dello sport ad Alte Prestazioni con tecnici che hanno padroneggiato alla perfezione le più recenti tecniche di allenamento”





Scienze motorie

Wakken

Paese	Città
Messico	Città del Messico

Indirizzo: Ozuluama 21 B Col. Hipódromo
Condesa Del. Cuauhtemoc

Spazio per attività fisica sportiva di alto
livello

Tirocini correlati:
-Alte Prestazioni Sportive
-Giornalismo Sportivo



Scienze motorie

Olympus Center

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Calle de Palos de la Frontera,
16, 28012 Madrid

Olympus Center è specializzato nel raggiungimento degli obiettivi personali, in base alla condizione fisica

Tirocini correlati:

- Alte Prestazioni Sportive
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

Clínica Deportiva Ennufis

Paese Città
Spagna Siviglia

Indirizzo: Calle Cueva del Gato, 4, bloque D,
41020 Sevillana

Specializzato in Personal Training, Fisioterapia, Consulenza nutrizionale, Integrazione, Riadattamento di lesioni e Routine

Tirocini correlati:

- Alte Prestazioni Sportive





“

*Conocerás de primera mano la realidad
laboral del área, en un entorno exigente
y gratificante”*

06

Condizioni generali

Assicurazione di responsabilità civile e infortuni

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda.

All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento. A tal fine, questa istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante la permanenza presso il centro di tirocinio.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. Grazie a questa garanzia, il professionista si sentirà privo di ogni tipo di preoccupazione nel caso di eventuali situazioni impreviste che possano sorgere durante il tirocinio e potrà godere di una copertura assicurativa fino al termine dello stesso.



Condizioni Generali di Tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

1. TUTORAGGIO: durante il Tirocinio agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande che potrebbero sorgere. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, lo studente disporrà anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e aiutando a risolvere qualsiasi problema durante l'intero percorso. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

2. DURATA: il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione..

3. MANCATA PRESENTAZIONE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Tirocinio, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Tirocinio riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Tirocinio non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Tirocinio. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUDE: il Tirocinio non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

07 Titolo

Questo Titolo è un **Tirocinio in Alte Prestazioni Sportive** che possiede il programma più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, il corrispondente Certificato di Tirocinio rilasciato da TECH.

Titolo: **Tirocinio in Alte Prestazioni Sportive**

Durata: **3 settimane**

Modalità: **Presenziale**

Ore totali: **120**



tech

Tirocinio
Alte Prestazioni Sportive

Tirocinio

Alte Prestazioni Sportive



tech