

Corso Universitario

Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

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

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/allenamento-forza-sport-media-lunga-durata

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Grazie a questa specializzazione, il fisioterapista potrà specializzarsi in allenamento della forza per gli atleti che praticano attività sportive di media e lunga durata. Un'opportunità unica di specializzarsi con i migliori e di acquisire conoscenze approfondite in materia, grazie alle quali lo studente raggiungerà l'eccellenza accademica e si distinguerà in un settore estremamente competitivo.





“

Frequenta questo Corso Universitario scientificamente avanzato e migliora le tue competenze di fisioterapia nell'allenamento della forza per gli sport ad alte prestazioni"

Sempre più frequentemente hanno luogo eventi sportivi esclusivi come Tour de France o Triathlon Olimpico, che assegnano il primo posto grazie allo *sprint* finale. Pertanto, è di fondamentale importanza possedere un livello di forza adeguato per sostenere la lunghezza della falcata, della bracciata, della pagaiata, ecc. durante la competizione, e per avere uno sviluppo neuromuscolare tale da poter fare lo scatto finale. Il lavoro del fisioterapista, in questo contesto, risulta indispensabile per aiutare quegli atleti che desiderano raggiungere una prestazione ottimale.

Lavorare sulla forza di un atleta è indispensabile per la prevenzione e il trattamento di patologie croniche non trasmissibili. Un allenamento clinico supervisionato da un fisioterapista, costituendo un metodo efficace per l'aumento della massa muscolare e della forza, riduce la debolezza muscolare e il rischio di lesioni.

Gli studenti di questo Corso Universitario disporranno di una specializzazione migliore rispetto ai loro colleghi del settore, potendo lavorare in tutti gli ambiti sportivi in qualità di specialisti in Allenamento della Forza.

Il personale docente di questo Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata ha selezionato attentamente ognuna delle materie impartite durante questa specializzazione per offrire allo studente un'opportunità di studio il più completa possibile e sempre legata all'attualità.

TECH si propone quindi di creare contenuti di altissima qualità didattica che trasformino gli studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Pertanto, proponiamo questo Corso Universitario ricco di contenuti che ti aiuterà a raggiungere l'élite della fisioterapia. Trattandosi inoltre di un Corso 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, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata** 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 pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative in Fisioterapia
- ◆ 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



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

“

Questo Corso Universitario può essere 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”

Il Corso Universitario permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento immersivo programmato per prepararsi di fronte a situazioni reali.

Approfondisci le tue conoscenze in materia di Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata grazie a questa preparazione di alto livello per Fisioterapisti.

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti, 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 lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, in modo che il fisioterapista possa raggiungere una padronanza pratica e rigorosa della Valutazione della Prestazione Sportiva nell'Allenamento della Forza.



“

Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad avere successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”



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





Obiettivi specifici

- ◆ Identificare e analizzare i meccanismi di produzione della forza nelle diverse discipline di resistenza
- ◆ Conoscere in profondità i diversi mezzi e metodi di allenamento della forza e la loro applicabilità pratica
- ◆ Approfondire gli effetti dell'allenamento concomitante e le conseguenti risposte sulla resistenza
- ◆ Programmare e organizzare l'allenamento della forza

“

Il settore sportivo ha bisogno di fisioterapisti preparati al meglio, ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per accedere a questa élite di specialisti”

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente possiede un ampio prestigio, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua attività. A tal fine, hanno sviluppato questo Corso Universitario con i recenti aggiornamenti del settore, che ti permetteranno di prepararti e accrescere le tue competenze in questa materia.





“

*Impara dai migliori esperti e diventa
anche tu un professionista di successo”*

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ♦ CEO di Test and Training
- ♦ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ♦ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ♦ Master in Alte Prestazioni Sportive conseguito presso COE
- ♦ CERTIFICAZIONE EXOS
- ♦ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione degli Infortuni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ♦ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ♦ Specialista in Biomeccanica Applicata e Valutazione Funzionale
- ♦ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ♦ Corso Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ♦ Corso Post-Laurea in Prevenzione e Riabilitazione dagli Infortuni
- ♦ Certificazione in Valutazione Funzionale ed Esercizio Correttivo
- ♦ Certificazione in Neurologia Funzionale
- ♦ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ♦ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive

Personale docente

Dott. Añon, Pablo

- ◆ Laurea in Attività Motoria e Sportiva
- ◆ Studi Post-Laurea in Medicina dello Sport e Scienze Applicate allo Sport
- ◆ Preparatore fisico della Nazionale spagnola di Pallavolo dei prossimi Giochi Olimpici
- ◆ Specialista certificato in resistenza e condizionamento, certificazione NSCA
- ◆ NSCA National Conference



04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale di qualità nell'ambito della fisioterapia e impegnati in un insegnamento basato sulle nuove tecnologie educative.



“

Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior specializzazione”

Modulo 1. Allenamento negli sport di media e lunga durata

- 1.1. Forza
 - 1.1.1. Definizione e concetto
 - 1.1.2. *Continuum* di capacità condizionali
 - 1.1.3. Requisiti di forza per sport di resistenza. Prove scientifiche
 - 1.1.4. Manifestazioni di forza e la relazione con gli adattamenti neuromuscolari negli sport di resistenza
- 1.2. Prove scientifiche sugli adattamenti dell'allenamento della forza e la loro influenza sui test di resistenza di media e lunga durata
 - 1.2.1. Adattamenti neuromuscolari
 - 1.2.2. Adattamenti metabolici ed endocrini
 - 1.2.3. Adattamenti sulla *performance* in prove specifiche
- 1.3. Principio di corrispondenza dinamica applicata agli sport di resistenza
 - 1.3.1. Analisi biomeccanica della produzione della forza in diversi contesti: corsa, ciclismo, nuoto, canottaggio, sci di fondo
 - 1.3.2. Parametri di gruppi muscolari coinvolti e attivazione muscolare
 - 1.3.3. Cinematica angolare
 - 1.3.4. Ritmo e durata della produzione di forza
 - 1.3.5. Dinamica dello sforzo
 - 1.3.6. Ampiezza e direzione del movimento
- 1.4. Allenamento simultaneo di forza e resistenza
 - 1.4.1. Prospettiva storica
 - 1.4.2. Fenomeno di interferenza
 - 1.4.2.1. Aspetti molecolari
 - 1.4.2.2. Prestazione sportiva
 - 1.4.3. Effetti dell'allenamento della forza sulla resistenza
 - 1.4.4. Effetti dell'allenamento della resistenza sulle manifestazioni della forza
 - 1.4.5. Tipologie e modi di organizzazione della carica e risposta adattativa
 - 1.4.6. Allenamento simultaneo. Evidenza nei diversi sport





- 1.5. Allenamento della forza
 - 1.5.1. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza massima
 - 1.5.2. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza esplosiva
 - 1.5.3. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza reattiva
 - 1.5.4. Allenamento della forza come mezzo di riduzione del rischio di infortuni
 - 1.5.5. Allenamento pliometrico e sviluppo della capacità di salto come parte importante per migliorare la corsa
- 1.6. Esercizi e mezzi speciali di allenamento della forza per sport di resistenza di media e lunga durata
 - 1.6.1. Modelli di movimento
 - 1.6.2. Esercizi di base
 - 1.6.3. Esercizi balistici
 - 1.6.4. Esercizi dinamici
 - 1.6.5. Esercizi di forza resistita e assistita
 - 1.6.6. Esercizi di core
- 1.7. Programmazione di allenamento della forza in funzione della struttura del microciclo
 - 1.7.1. Selezione e ordine degli esercizi
 - 1.7.2. Frequenza settimanale di allenamento della forza
 - 1.7.3. Volume e intensità in base all'obiettivo
 - 1.7.4. Tempi di recupero
- 1.8. Allenamento della forza orientato a diverse discipline cicliche
 - 1.8.1. Allenamento della forza per corridori di fondo e mezzofondo
 - 1.8.2. Allenamento della forza orientato al ciclismo
 - 1.8.3. Allenamento della forza orientato al nuoto
 - 1.8.4. Allenamento della forza orientato al canottaggio
 - 1.8.5. Allenamento della forza orientato allo sci di fondo
- 1.9. Controllo del processo di allenamento
 - 1.9.1. Profilo di carica-velocità
 - 1.9.2. Test di carica progressiva

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”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



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.



Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di 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.

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.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



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



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.



Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

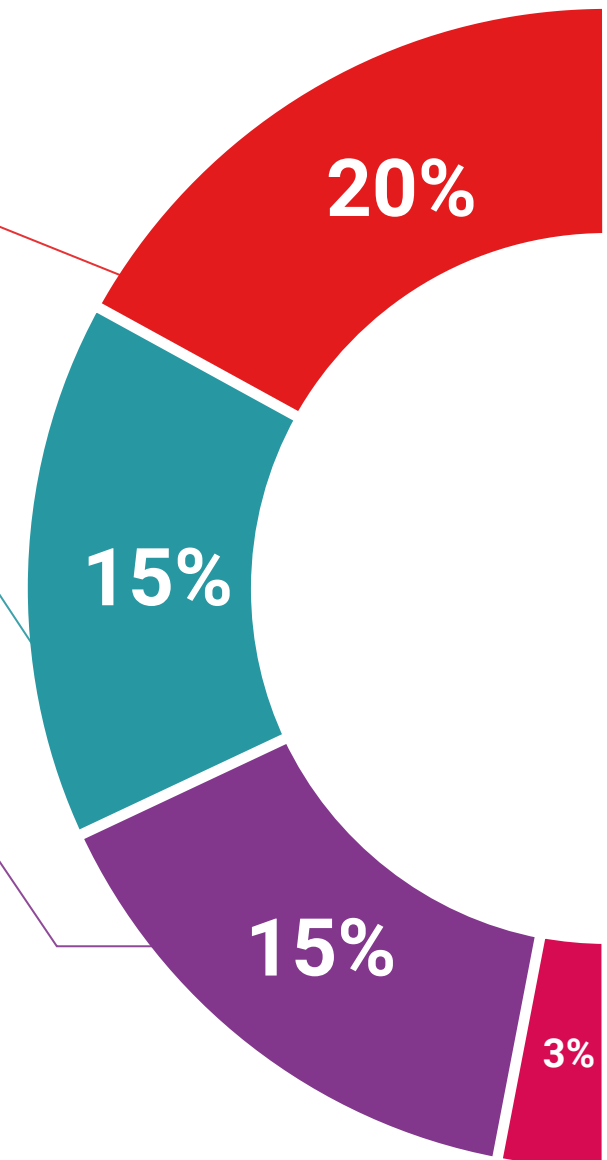
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

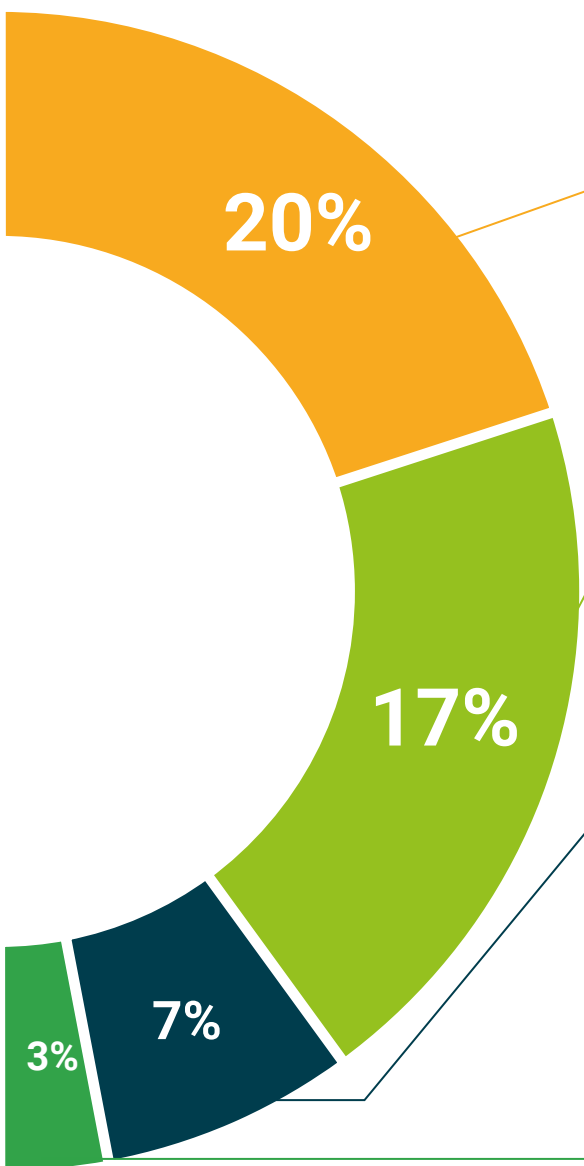
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

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



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata** 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 **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata**

N. Ore Ufficiali: **150 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

Corso Universitario
Allenamento della Forza negli
Sport di Media e Lunga Durata

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

Corso Universitario

Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

Approvato dall'NBA

