

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Metodologia di Allenamento della Forza

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Ore teoriche: 150 o.
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodologia-allenamento-forza](http://www.techtitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/metodologia-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. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

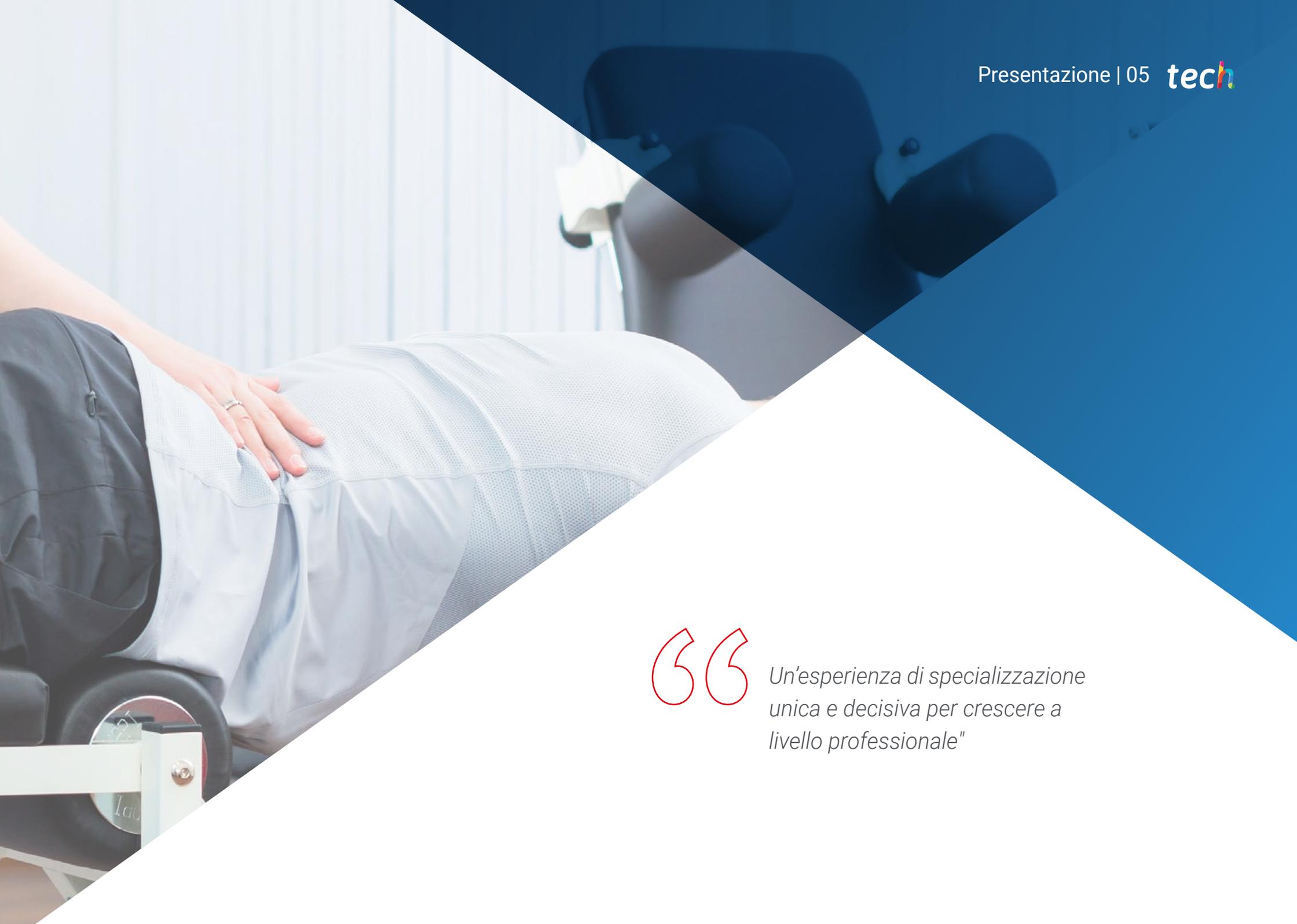
# 01

# Presentazione

Questo programma affronta l'importanza vitale della forza nelle prestazioni umane a 360 gradi, con un livello unico di approfondimento teorico e pratico totalmente innovativo rispetto a quanto visto finora.

Il fisioterapista imparerà le ultime novità del settore grazie a questa specializzazione di alto rigore scientifico, impartita da professionisti di prestigio.





“

*Un'esperienza di specializzazione  
unica e decisiva per crescere a  
livello professionale"*

Nel corso degli anni è stata riscontrata un'enorme variazione di concezioni sul contributo delle strutture pedagogiche all'approccio al processo di allenamento della forza, che viene definito e inteso con il termine "metodi". Ognuno dei quali è vittima di pregiudizio per il suo paradigma originale. Per questo e molti altri aspetti, si rende necessaria l'analisi molti di questi precetti relativi all'allenamento della forza, al fine di sviluppare una capacità accurata e critica, che possa essere trasferibile al campo della prestazione professionale e allo scenario reale di tutti i giorni.

Il personale docente di questo Corso Universitario in Metodologia di Allenamento Sportivo della Forza 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 li aiuterà a raggiungere l'élite della fisioterapia. Trattandosi inoltre di un programma 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 Metodologia di Allenamento della Forza** 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



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

“

*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 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 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.

*Il Corso Universitario permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi alle situazioni reali.*

*Approfondisci le tue conoscenze in Metodologia di Allenamento Sportivo della Forza grazie a questa specializzazione di alto livello per Fisioterapisti.*



# 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 Metodologia di Allenamento della Forza.



“

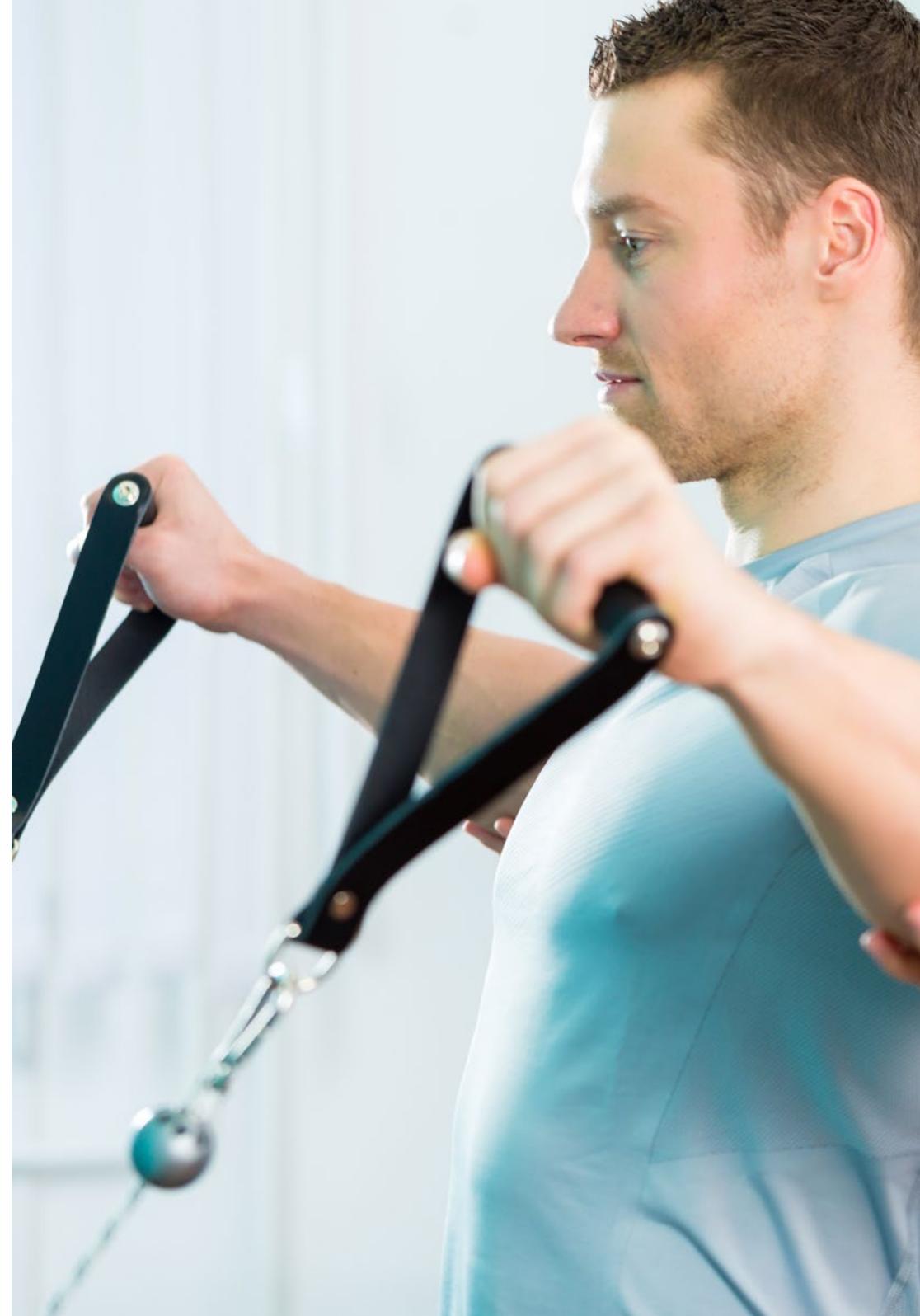
*Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad avere successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”*



## Obiettivi generali

---

- » Approfondire le conoscenze basate sulle prove scientifiche più attuali e che siano applicabili nel campo pratico dell'allenamento della forza
- » Padroneggiare tutti i metodi più avanzati che riguardino l'allenamento della forza
- » Applicare con sicurezza i metodi di allenamento più aggiornati per migliorare le prestazioni sportive in termini di 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

---

- » 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

“

*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti 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 professione. A tal fine, hanno sviluppato questo programma con i recenti aggiornamenti del settore che ti permetteranno di prepararti e accrescere le tue competenze in 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. Masse, Juan

- » Direttore del gruppo ATHLON Scienza
- » Preparatore Fisico e docente esperto in 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 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. Metodologia dell'allenamento della forza

- 1.1. Metodi di allenamento provenienti dal *Powerlifting*
  - 1.1.1. Isometrici funzionali
  - 1.1.2. Ripetizioni forzate
  - 1.1.3. Eccentrici in esercizi da gara
  - 1.1.4. Caratteristiche principali dei metodi più usati nel *powerlifting*
- 1.2. Metodi di allenamento provenienti dal sollevamento pesi
  - 1.2.1. Metodo Bulgaro
  - 1.2.2. Metodo Russo
  - 1.2.3. Origine delle metodologie popolari nella scuola di sollevamento pesi olimpico
  - 1.2.4. Differenze tra il concetto Bulgaro e Russo
- 1.3. Metodi di Zatiorsky
  - 1.3.1. Metodo dello Sforzo Massimo
  - 1.3.2. Metodo dello Sforzo Ripetuto
  - 1.3.3. Metodo dello Sforzo Dinamico
  - 1.3.4. Componenti della carica e caratteristiche principali dei metodi di Zatsiorsky
  - 1.3.5. Interpretazione e differenze nelle variabili meccaniche (forza, potenza e velocità) rivelate tra Metodo dello Sforzo Massimo, Ripetuto e Dinamico e la loro risposta interna
- 1.4. Metodi piramidali
  - 1.4.1. Classico ascendente
  - 1.4.2. Classico discendente
  - 1.4.3. Doppio
  - 1.4.4. Piramide Skewed
  - 1.4.5. Piramide tronca
  - 1.4.6. Piramide piana o stabile
  - 1.4.7. Componenti del carico (volume e intensità) delle diverse proposte del Metodo Piramidale
- 1.5. Metodi di allenamento provenienti dal culturismo
  - 1.5.1. Superserie
  - 1.5.2. Triserie
  - 1.5.3. Serie composte
  - 1.5.4. Serie giganti
  - 1.5.5. Serie congestionanti



- 1.5.6. *Wave-Like loading* (moto ondoso)
- 1.5.7. *ACT* (Anti-Catabolic Training)
- 1.5.8. *Bulk*
- 1.5.9. *Cluster*
- 1.5.10. 10x10 Satziorsky
- 1.5.11. *Heavy Duty*
- 1.5.12. *Scale*
- 1.5.13. Caratteristiche e componenti di carico delle diverse proposte metodologiche dei sistemi di allenamento provenienti dal culturismo e dal bodybuilding
- 1.6. Metodi provenienti dall'allenamento sportivo
  - 1.6.1. Pliometria
  - 1.6.2. *Circuit Training*
  - 1.6.3. *Cluster Training*
  - 1.6.4. Contrasto
  - 1.6.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dall'allenamento sportivo
- 1.7. Metodi provenienti dall'allenamento non convenzionale e dal *Crossfit*
  - 1.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
  - 1.7.2. Tabata
  - 1.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
  - 1.7.4. *For Time*
  - 1.7.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dal *Crossfit*
- 1.8. Allenamento Basato sulla Velocità (VBT)
  - 1.8.1. Fondamenti teorici
  - 1.8.2. Considerazioni pratiche
  - 1.8.3. Dati propri
- 1.9. Il Metodo Isometrico
  - 1.9.1. Concetti e fondamenti fisiologici degli sforzi isometrici
  - 1.9.2. Proposta di Yuri Verkhoshansky
- 1.10. Metodologia del *Repeat Power Ability* (RPA) di Alex Natera
  - 1.10.1. Fondamenti teorici
  - 1.10.2. Applicazioni pratiche
  - 1.10.3. Dati pubblici e Dati propri
- 1.11. Metodologia di allenamento proposta da Fran Bosch
  - 1.11.1. Fondamenti teorici
  - 1.11.2. Applicazioni pratiche
  - 1.11.3. Dati pubblici e Dati propri
- 1.12. Metodologia Trifasica di Cal Dietz e Matt Van Dyke
  - 1.12.1. Fondamenti teorici
  - 1.13.2. Applicazioni pratiche
- 1.13. Nuove tendenze nell'allenamento Eccentrico quasi Isometrico
  - 1.13.1. 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



Questo programma 100% online ti consentirà di conciliare i tuoi studi con il lavoro, ampliando le tue conoscenze in materia”

# 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

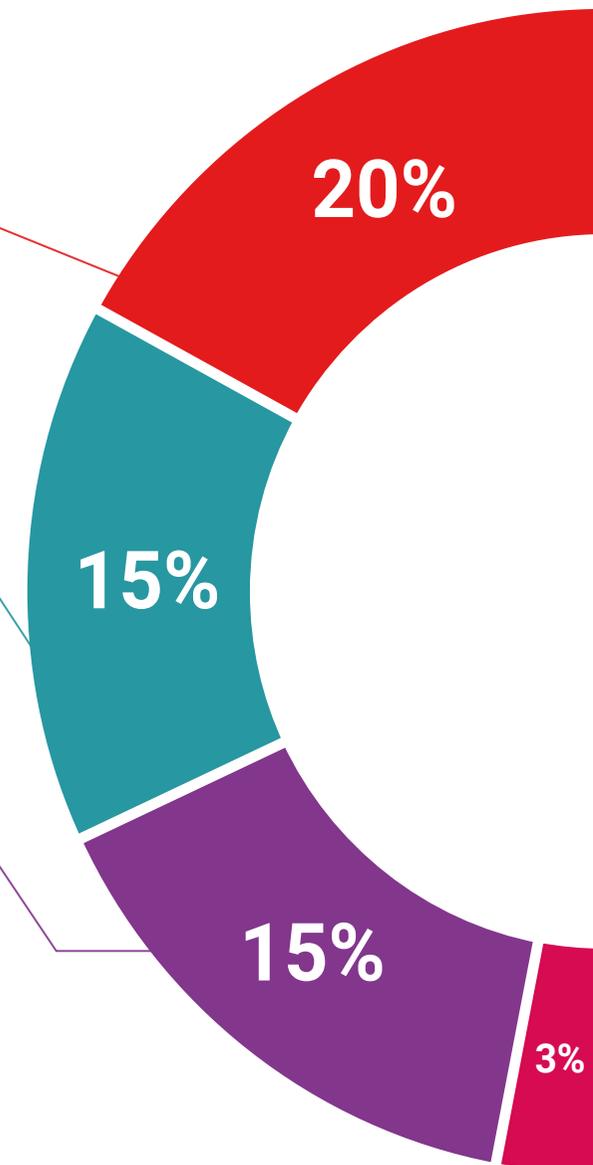
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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 Metodologia di Allenamento della Forza garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Metodologie di Allenamento della Forza** 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 Metodologia di Allenamento della Forza**

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 innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

Metodologia di Allenamento  
della Forza

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Ore teoriche: 150 o.
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Metodologia di Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA

