

# Corso Universitario

## Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

### Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

Modalità: Online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 150 o.

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/prescrizione-programmazione-allenamento-forza](http://www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/prescrizione-programmazione-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

Aggiorna le tue conoscenze in Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza grazie a questa specializzazione intensiva, creata in tutti i suoi dettagli da professionisti con ampia esperienza nel settore. Lo studente avrà a disposizione le risorse educative più avanzate in un programma caratterizzato dal suo innovativo metodo didattico, il *Re-learning*, che rende più semplice il processo di apprendimento.



“

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

Questo Corso Universitario 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.

La pianificazione consiste nell'organizzazione degli esercizi che verranno messi in pratica nella sessione di allenamento. Grazie a questa specializzazione, lo studente imparerà a programmare, organizzare e pianificare le differenti variazioni dell'allenamento fisioterapico, nonché le basi fisiologiche e metodologiche e la sua struttura. Imparerà, inoltre, come mettere in pratica tutte le nozioni apprese con l'obiettivo di migliorare il rendimento fisico, la forma fisica e la salute degli atleti.

Il personale docente di questo Corso Universitario in Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento 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 è perciò proposta di creare contenuti di altissima qualità didattica e educativa che trasformeranno i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo corso ricco di contenuti per aiutarli a raggiungere il livello più alto nel campo dell'allenamento fisico. Trattandosi inoltre di un corso 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 Prescrizione e Programmazione dell'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 negli 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



*Questo corso online al 100% ti permetterà di conciliare i tuoi studi con il tuo lavoro professionale, aumentando le tue conoscenze in questo campo”*



# 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 in merito alla Prescrizione e alla Programmazione dell'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

---

- ◆ Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave dell'allenamento della forza
- ◆ Conoscere in maniera approfondita le diverse componenti del carico
- ◆ Approfondire gli aspetti chiave della pianificazione, periodizzazione e monitoraggio del carico
- ◆ Approfondire i diversi schemi di pianificazione delle sessioni
- ◆ Gestire i modelli più comuni di prescrizione, monitoraggio e adeguamento

“

*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 attività. A tal fine, hanno sviluppato questo corso 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

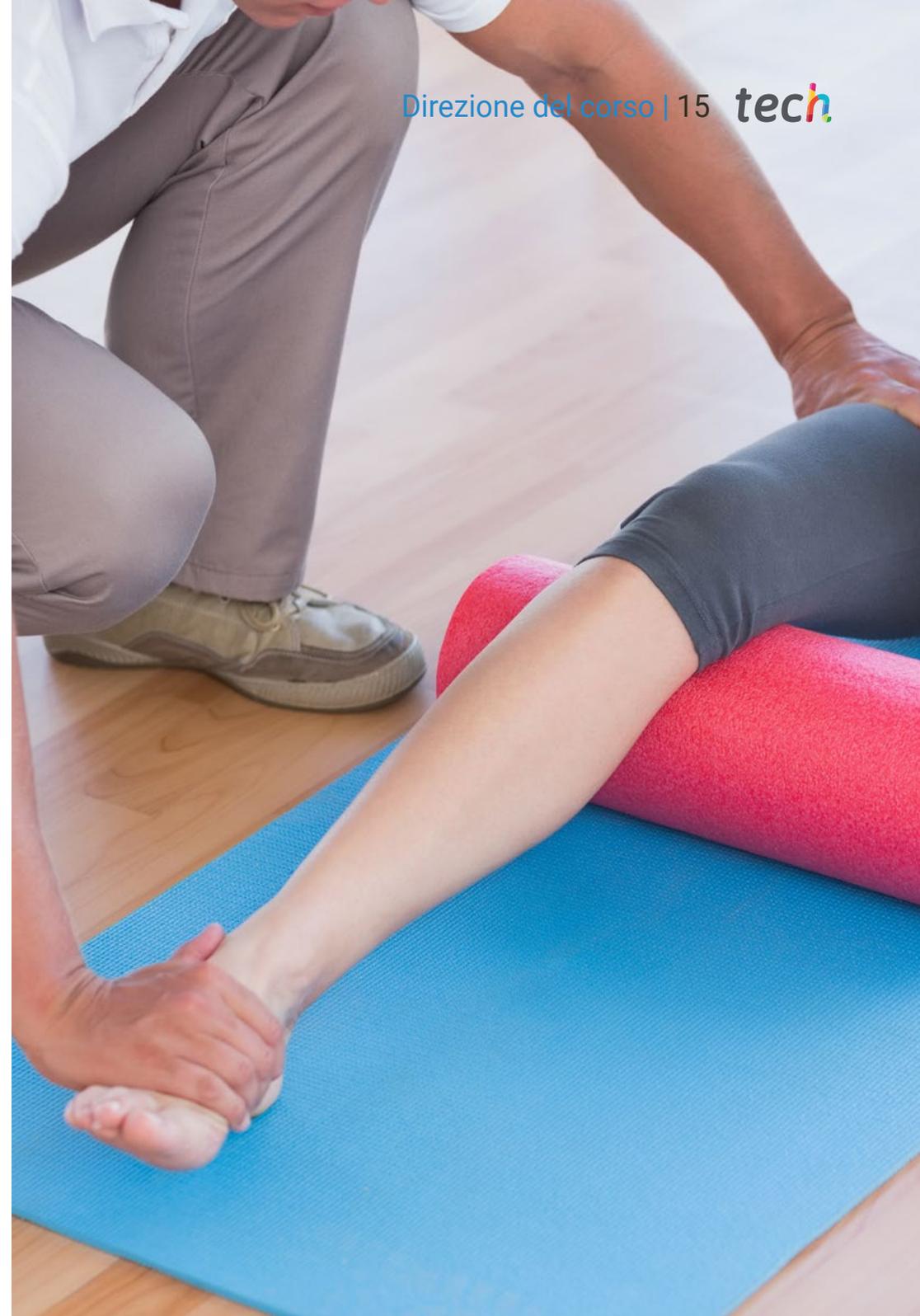
## Personale docente

### Dott. Garzon Duarte, Mateo

- ◆ Laurea in Attività Motoria e Sportiva
- ◆ MGD - Allenamento Personalizzato. S&C Coach
- ◆ Ricercatore e autore presso Papers

### Dott. Carbone, Leandro

- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Specialista in fisiologia dell'esercizio
- ◆ Msc Strength and Conditioning
- ◆ CSCS – NASCA, CISSN – ISSN
- ◆ Attualmente in attività presso Club The Strongest
- ◆ Collaboratore di atleti olimpici



04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti, consapevoli della rilevanza 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. Prescrizione e programmazione dell'allenamento della forza

- 1.1. Introduzione e definizione dei concetti
  - 1.1.1. Concetti generali
    - 1.1.1.1. Pianificazione, periodicità, prescrizione
    - 1.1.1.2. Qualità, metodi, obiettivi
    - 1.1.1.3. Complessità, rischio e incertezza
    - 1.1.1.4. Coppie complementari
- 1.2. Esercizio
  - 1.2.1. Generale e Specifico
  - 1.2.2. Semplice e Complesso
  - 1.2.3. Di spinta e Balistico
  - 1.2.4. Cinetico e cinematico
  - 1.2.5. Modelli di base
  - 1.2.6. Ordine, enfasi e importanza
- 1.3. Variabili di programmazione
  - 1.3.1. Intensità
  - 1.3.2. Sforzo
  - 1.3.3. Intento
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densità
  - 1.3.6. Carico
  - 1.3.7. Dose
- 1.4. Strutture di periodicità
  - 1.4.1. Microciclo
  - 1.4.2. Mesociclo
  - 1.4.3. Macrocycle
  - 1.4.4. Cicli olimpici
- 1.5. Struttura della seduta
  - 1.5.1. Emisferi
  - 1.5.2. Partite
  - 1.5.3. Weider
  - 1.5.4. Modelli
  - 1.5.5. Muscoli



- 1.6. Prescrizione
  - 1.6.1. Scheda di carico-sforzo
  - 1.6.2. Basato sulla percentuale
  - 1.6.3. Basata sulle varianti soggettive
  - 1.6.4. Basata sulla velocità (VBT)
  - 1.6.5. Altri
- 1.7. Previsione e monitoraggio
  - 1.7.1. Allenamento basato sulla velocità
  - 1.7.2. Zone di ripetizioni
  - 1.7.3. Zone di carico
  - 1.7.4. Tempi e Ripetizioni
- 1.8. Pianificazione
  - 1.8.1. Schemi di serie e ripetizioni
    - 1.8.1.1. Plateau
    - 1.8.1.2. Step
    - 1.8.1.3. Onde
    - 1.8.1.4. Scale
    - 1.8.1.5. Piramidi
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. *Cluster*
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Pianificazione verticale
  - 1.8.3. Pianificazione orizzontale
  - 1.8.4. Classifiche e modelli
    - 1.8.4.1. Costante
    - 1.8.4.2. Lineare
    - 1.8.4.3. Lineare invertita
    - 1.8.4.4. Blocchi
    - 1.8.4.5. Accumulazione
    - 1.8.4.6. Ondulante
    - 1.8.4.7. Ondulante invertita
    - 1.8.4.8. Volume-intensità
- 1.9. Adattamento
  - 1.9.1. Modello dose-risposta
  - 1.9.2. Robusto-ottimo
  - 1.9.3. Fitness-affaticamento
  - 1.9.4. Micro dosi
- 1.10. Valutazioni e aggiustamenti
  - 1.10.1. Carico autoregolato
  - 1.10.2. Aggiustamenti basati sulla VBT
  - 1.10.3. Basati su RIR e RPE
  - 1.10.4. Basati sulla percentuale
  - 1.10.5. Via negativa



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

# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## 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 Gérvas, 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

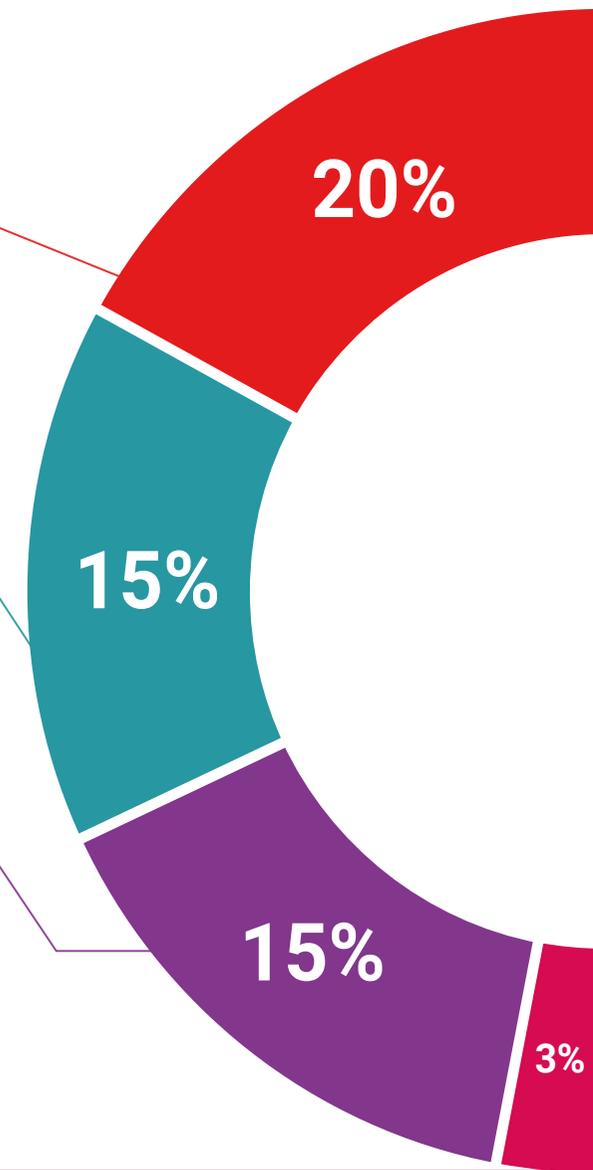
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

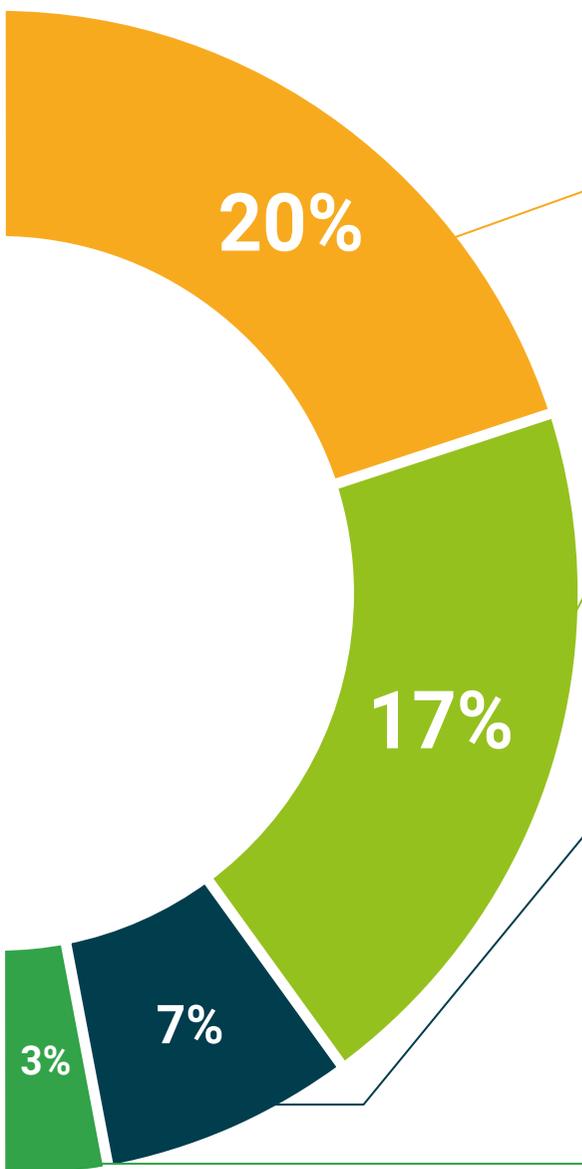
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### 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 Prescrizione e Programmazione dell'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 in Prescrizione e Programmazione dell'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 Prescrizione e Programmazione dell'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 lin

**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

Prescrizione e Programmazione  
dell'Allenamento della Forza

Modalità: Online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 150 o.

# Corso Universitario

## Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA

