

Master Semipresenziale

Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA





Master Semipresenziale Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/master-semipresenziale/master-semipresenziale-allenamento-forza-prestazioni-sportive

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Perché iscriversi a questo
Master Semipresenziale?

pag. 8

03

Obiettivi

pag. 12

04

Competenze

pag. 18

05

Direzione del corso

pag. 22

06

Struttura e contenuti

pag. 28

07

Tirocinio Clinico

pag. 42

08

Dove posso svolgere
il Tirocinio Clinico?

pag. 48

09

Metodologia

pag. 52

10

Titolo

pag. 60

01

Presentazione

L'Allenamento della Forza è diventato uno strumento fondamentale per le prestazioni sportive e la prevenzione degli infortuni per gli atleti di tutti i livelli. Dal miglioramento della forza e della potenza muscolare all'accelerazione del recupero, l'Allenamento della Forza offre un'ampia gamma di benefici agli atleti. Per questo motivo, è essenziale che i fisioterapisti abbiano conoscenze specialistiche in questo campo. È così che è stata creata questa qualifica, la quale consente ai professionisti di aggiornare le proprie conoscenze e competenze grazie a un programma 100% online, che comprende un piano di studi avanzato e un tirocinio di 3 settimane presso un prestigioso centro clinico. Un'opportunità di aggiornamento unica che solo TECH può offrire.



“

*Un Master Semipresenziale che ti
permetterà di aggiornare le tue conoscenze
sulla prevenzione degli infortuni grazie
all'Allenamento della Forza in soli 12 mesi"*

L'Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive è diventato un fattore chiave per gli atleti nel loro tentativo di migliorare le prestazioni e prevenire gli infortuni. Come fisioterapista, la conoscenza di questo settore è diventata sempre più importante per aiutare gli atleti a raggiungere i loro obiettivi in maniera sicura ed efficace.

In questo senso, tale istituzione accademica ha progettato un programma unico che comprende le conoscenze teoriche più complete e aggiornate sui principi della biomeccanica e della fisiologia dell'esercizio fisico, nonché della periodizzazione dell'allenamento, permette al fisioterapista di progettare programmi di allenamento specifici e personalizzati per ogni atleta, adattandoli alle sue esigenze e ai suoi obiettivi. Tutto questo, oltre a materiale didattico di eccellenza basato su video riassuntivi di ogni argomento, video dettagliati, letture specializzate e simulazioni di casi di studio a cui si può accedere comodamente, 24 ore su 24, da un dispositivo elettronico dotato di connessione internet.

Allo stesso tempo, questa qualifica offre una fase eminentemente pratica, in cui gli studenti potranno applicare i concetti trattati presso un centro clinico specializzato, dove potranno trascorrere un tirocinio di 3 settimane.

Un'opportunità unica per coloro che cercano di differenziarsi e distinguersi nella loro pratica professionale grazie a un'opzione accademica impartita al 100% online nella sua fase teorica, completando questo processo di aggiornamento con un periodo eminentemente pratico di grande utilità per le prestazioni professionali del fisioterapista.



Progetta piani di allenamento della forza di alta qualità per le prestazioni sportive e incorpora le strategie più efficaci per prevenire gli infortuni"

Questo **Master Semipresenziale in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di oltre 100 casi presentati da professionisti dell'Allenamento della Forza e dell'Attività Fisica e da professori universitari con una vasta esperienza nel settore
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e sanitarie riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Valutazione del paziente e incorporazione delle più recenti raccomandazioni per integrare con successo l'allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie immerse nello sport
- ♦ Piani completi di azione sistematizzata per le principali patologie nell'unità di terapia intensiva
- ♦ Presentazione di workshop pratici sulle tecniche diagnostiche e terapeutiche nel paziente critico
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo, basato su algoritmi per il processo decisionale riguardante le situazioni cliniche presentate
- ♦ Affrontare le diverse lesioni causate dal sovrallenamento
- ♦ Particolare attenzione è rivolta alla medicina basata sull'evidenza e alle metodologie di ricerca per il recupero degli atleti infortunati
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio clinico presso uno dei migliori centri clinici e di riabilitazione

“

Svolgi un tirocinio intensivo di 3 settimane presso un centro prestigioso e aggiorna le tue conoscenze in materia di Allenamento della Forza applicato a diversi sport"

In questa proposta di Master, di natura professionale e in modalità semipresenziale, il programma è finalizzato all'aggiornamento dei professionisti fisioterapisti che lavorano in centri clinici e ospedali e che richiedono un elevato livello di qualificazione. I contenuti sono basati sulle ultime evidenze scientifiche, orientati in modo didattico per integrare le conoscenze teoriche nella pratica fisioterapista, e gli elementi teorico-pratici faciliteranno l'aggiornamento delle conoscenze e permetteranno di prendere decisioni nella gestione dei pazienti.

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.

Questo Master Semipresenziale ti immergerà nei contenuti più completi della fisiologia dell'esercizio e della biochimica.

Aumenta le tue capacità di lavorare con atleti in diversi sport e situazioni cliniche.



02

Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

Questo programma offre una combinazione unica di preparazione teorica e pratica, grazie a un approccio di apprendimento semipresenziale che consente la flessibilità necessaria per combinare gli studi con altre attività. Inoltre, il tirocinio presso un centro clinico riconosciuto consente agli studenti di applicare le conoscenze acquisite in situazioni reali di allenamento sportivo. Inoltre, la presenza di tutor esperti per 3 settimane offre un'opportunità impareggiabile di ricevere un corso di aggiornamento di qualità e personalizzato, garantendo il successo nella carriera professionale degli studenti.



“

TECH ha selezionato centri clinici specializzati, dove è possibile ricevere un aggiornamento efficace dai migliori esperti"

1. Aggiornare le proprie conoscenze sulla base delle più recenti tecnologie disponibili

Negli ultimi anni, l'uso di tecnologie avanzate è stato incorporato per il monitoraggio delle prestazioni e la valutazione della forma fisica degli atleti, nonché l'applicazione di tecniche innovative di Allenamento della Forza. Un campo in cui gli studenti che frequentano questo Master Semipresenziale potranno essere coinvolti, e avranno accesso a risorse digitali e a strumenti interattivi per completare il loro processo di aggiornamento.

2. Approfondire nuove competenze grazie all'esperienza dei migliori specialisti

In questo percorso accademico, il professionista fisioterapista non sarà solo. Avrà a disposizione un personale docente specializzato che risponderà a tutte le sue domande sul contenuto del programma e, d'altra parte, sarà accompagnato da un team di esperti che lavorano nell'area clinica in cui svolgerà il suo tirocinio. In questo modo, potrà integrare le metodologie e le procedure diagnostiche e terapeutiche più avanzate dei migliori specialisti.

3. Accesso ad ambienti clinici di eccellenza

TECH seleziona con cura tutti i centri disponibili per lo svolgimento di Tirocini. Lo specialista avrà così accesso garantito a un ambiente clinico prestigioso nel campo del recupero, della riabilitazione e del trattamento degli sportivi.

In questo modo, lo studente avrà l'opportunità di sperimentare il lavoro quotidiano di un settore esigente, rigoroso ed esaustivo, applicando sempre le tesi e i postulati scientifici più recenti nella propria metodologia di lavoro.





4. Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata

Uno degli elementi che contraddistinguono questa qualifica è la perfetta combinazione del quadro teorico con un tirocinio presso un centro di eccellenza. Tutto questo, concepito fin dall'inizio per rispondere alle reali esigenze dei fisioterapisti che desiderano aggiornare le proprie conoscenze.

Lo studente sarà così in grado di occuparsi delle procedure più avanzate nella pianificazione dei programmi di allenamento per la prevenzione degli infortuni negli atleti ad Alte Prestazioni.

5. Ampliare le frontiere della conoscenza

Questa qualifica permetterà agli studenti di ampliare il loro campo d'azione e le loro possibilità di inserimento professionale in aree cliniche di primo livello. Tutto questo, grazie all'aggiornamento delle proprie competenze mediante un personale docente esperto e con una vasta esperienza nel settore e alla possibilità di effettuare tirocini pratici presso un centro prestigioso.

“

Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio presso un centro di tua scelta”

03

Obiettivi

TECH ha progettato un programma Semipresenziale che offre agli studenti un aggiornamento completo delle loro conoscenze in soli 12 mesi e con il piano di studi più esaustivo sul tema dell'Allenamento della Forza nella Prestazioni Sportive nel panorama accademico. Grazie a una visione globale, gli studenti saranno in grado di progredire nel loro settore e di differenziarsi dagli altri professionisti. Un'opportunità unica che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, può offrire.





“

*Ottieni un aggiornamento completo con
il miglior materiale didattico sull'attuale
panorama universitario"*



Obiettivo generale

- L'obiettivo principale di questa qualifica è quello di approfondire le conoscenze basate sulle più recenti evidenze scientifiche e sulla loro applicabilità nel campo pratico dell'allenamento della forza. Grazie a questo programma, gli studenti saranno aggiornati sui metodi avanzati di allenamento della forza, applicando con certezza i metodi di allenamento più attuali per il miglioramento delle prestazioni sportive in termini di forza. A tal fine, dispone di materiale didattico innovativo, accessibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione internet.



Applica le procedure diagnostiche più innovative e pianifica terapie all'avanguardia per ogni patologia sportiva"





Obiettivi specifici

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e dell'attività fisica

- ◆ Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave di biochimica e termodinamica
- ◆ Conoscere in profondità le vie metaboliche energetiche, le loro modifiche mediate dall'esercizio e il loro ruolo nella prestazione umana
- ◆ Specializzarsi sugli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, del controllo motorio e del suo ruolo nell'allenamento fisico
- ◆ Conoscere a fondo la fisiologia muscolare, il suo processo di contrazione e le relative basi molecolari
- ◆ Approfondire il funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e l'uso dell'ossigeno durante l'esercizio
- ◆ Conoscere le cause generali della fatica e l'impatto che queste hanno sulle varie tipologie e modalità di esercizio
- ◆ Identificare le diverse tappe fisiologiche e la loro applicazione nella pratica

Modulo 2. Allenamento della forza per il miglioramento delle abilità di movimento

- ◆ Capire in profondità la relazione tra forza e *skills*
- ◆ Identificare le principali *skills* negli sport, per poterli analizzare, comprendere e potenziare tramite l'allenamento
- ◆ Ordinare e sistematizzare il processo di sviluppo delle *skills*
- ◆ Collegare e mettere in relazione il lavoro sul campo e in palestra per migliorare le *skills*

Modulo 3. Allenamento della Forza secondo il paradigma dei Sistemi Dinamici Complessi

- ♦ Gestire le conoscenze specifiche sulla teoria dei sistemi nell'allenamento sportivo
- ♦ Analizzare le diverse componenti relazionate con l'allenamento della forza e la loro applicazione negli sport di situazione
- ♦ Orientare le metodologie di allenamento della forza verso una prospettiva che risponda alle esigenze specifiche dello sport
- ♦ Sviluppare una visione critica della realtà riguardante l'allenamento della forza per persone sportive e non

Modulo 4. Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

- ♦ 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
- ♦ Conoscere in profondità i diversi schemi di pianificazione delle sessioni
- ♦ Gestire i modelli più comuni di prescrizione, monitoraggio e adeguamento

Modulo 5. Metodologia di Allenamento della Forza

- ♦ 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

Modulo 6. Teoria dell'Allenamento della Forza e base per l'allenamento strutturale

- ♦ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Forza
- ♦ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Potenza
- ♦ Padroneggiare con criterio gli aspetti metodologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrofici
- ♦ Padroneggiare con criterio gli aspetti Fisiologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrofici

Modulo 7. Allenamento della forza per il miglioramento della velocità

- ♦ Conoscere e interpretare gli aspetti chiave riguardanti la tecnica della velocità e del cambio di direzione
- ♦ Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica
- ♦ Comprendere in modo approfondito gli aspetti meccanici che possono influenzare la riduzione delle prestazioni e i meccanismi che producono infortuni nello sprint
- ♦ Applicare in maniera analitica i diversi mezzi e metodi dell'allenamento della forza per lo sviluppo dello *sprint*

Modulo 8. Valutazione delle Prestazioni Sportive nell'Allenamento della Forza

- ♦ Specializzarsi nei diversi tipi di valutazione e la loro applicabilità al campo della pratica
- ♦ Selezionare le prove/test appropriati alla necessità specifica
- ♦ Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ♦ Approfondire e applicare diversi tipi di tecnologie attualmente usate nel campo della valutazione, sia in ambito sanitario o della prestazione dell'attitudine fisica, a qualsiasi livello di esigenza



Modulo 9. Allenamento della Forza negli sport di situazione

- ♦ Capire in profondità la logica di pianificare un allenamento basato sul movimento
- ♦ Differenziare mezzi e metodi per la forza
- ♦ Identificare i modelli di movimento prioritari per l'applicazione della forza nello sport in questione
- ♦ Comprendere il funzionamento e l'applicazione dei mezzi tecnologici che servono ad allenare la forza

Modulo 10. Allenamento negli sport di media e lunga durata

- ♦ 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

“

Combinerai teoria e pratica professionale grazie ad un approccio educativo impegnativo e gratificante”

04 Competenze

Al termine di questa qualifica, gli studenti avranno migliorato le loro capacità e competenze per progettare piani di Allenamento della Forza adattati alle esigenze individuali di ogni atleta, per applicare e adattare le conoscenze acquisite nel programma in maniera pratica o per lavorare in coordinamento con team interdisciplinari. Tutto questo è supportato da casi di studio forniti dal team di insegnanti esperti e da una fase pratica in un ambiente di prima classe.





“

*Eleva la tua competenza nel prescrivere
e pianificare piani di allenamento della
forza specifici per ogni atleta"*



Competenze generali

- Integrare con successo l'Allenamento della Forza per migliorare le abilità sportive
- Progettare piani di Allenamento della Forza adatti alle esigenze individuali di ogni atleta, tenendo conto della sua storia medica e di precedenti infortuni
- Applicare e adattare le conoscenze acquisite nel programma in maniera pratica in diversi ambiti sportivi, dagli sport individuali a quelli di squadra
- Lavorare in un team interdisciplinare, coordinandosi con altri professionisti della salute, come medici e nutrizionisti, per un approccio olistico al miglioramento delle prestazioni sportive dell'atleta
- Comunicare i piani di allenamento e i risultati in maniera chiara ed efficace all'atleta, allo staff tecnico e ai familiari.

“

I casi di studio di questa qualifica forniscono una visione molto più diretta e reale della metodologia dell'Allenamento della Forza per migliorare il movimento"





Competenze specifiche

- ♦ Approfondire il funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e l'uso dell'ossigeno durante l'esercizio
- ♦ Ordinare e sistematizzare il processo di sviluppo delle *skills*
- ♦ Analizzare le diverse componenti relazionate con l'allenamento della forza e la loro applicazione negli sport di situazione
- ♦ Approfondire gli aspetti chiave della pianificazione, periodizzazione e monitoraggio
- ♦ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Forza
- ♦ Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica
- ♦ Somministrare in modo corretto e sicuro i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti
- ♦ Identificare i modelli di movimento prioritari per l'applicazione della forza nello sport in questione
- ♦ Identificare e analizzare i meccanismi di produzione della forza nelle diverse discipline di resistenza

05

Direzione del corso

Il personale docente del Master Semipresenziale in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive è composto da professionisti con un'ampia esperienza nel campo delle Alte Prestazioni Sportive, dell'Allenamento della Forza e del Condizionamento Fisico con atleti professionisti e centri di formazione di alto livello.

La loro esperienza e traiettoria nel settore permette di trasmettere agli studenti un approccio realistico ed efficace nella pianificazione e nell'esecuzione di questa modalità di preparazione. Inoltre, grazie alla loro vicinanza, gli studenti potranno risolvere qualsiasi dubbio sul contenuto di questo programma.





“

Un eccellente personale docente specializzato nel campo dell'allenamento ad alte prestazioni ti guiderà in questo percorso di aggiornamento di 1.620 ore"

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO del progetto Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia presso la CENAFE Scuole Carlet
- ◆ Coordinatore dell'Allenamento Fisico di Hockey su Prato presso il Club Gimnasia y Esgrima di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Corso Universitario in Studi di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ◆ Master in Alte Prestazioni Sportive presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi post-laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di Bodybuilding Agonistico presso la Federazione di Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in *Scouting* Sportivo e Quantificazione del Carico di Allenamento Con Specializzazione in Calcio e Scienze dello Sport presso l'Università de Melilla
- ◆ Esperto di Bodybuilding Avanzato presso l'International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Esperto di Nutrizione Avanzata presso l'International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica presso la Arizona State University



Personale docente

Dott. Carbone, Leandro

- ◆ Maestro di Allenamento della Forza e Preparazione Fisica
- ◆ CEO del progetto LIFT che si occupa di allenamento e preparazione fisica
- ◆ Responsabile del Dipartimento di Valutazione dello Sport e Fisiologia dell'Esercizio , WellMets - Sport Medicine in Cile
- ◆ CEO *Manager* di Complex I
- ◆ Docente Universitario
- ◆ Consulente esterno per Speed4lift, azienda leader nel Settore della Tecnologia Sportiva
- ◆ Laurea in attività fisica presso l'Università del Salvador, Cile
- ◆ Specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Nazionale di La Plata
- ◆ Dott.ssa Strength and Conditioning presso l'Università di la Greenwich, Regno Unito

Dott. Masse, Juan Manuel

- ◆ Preparatore Fisico di Atleti ad Alte Prestazioni
- ◆ Direttore del Gruppo di Studio Athlon Science
- ◆ Preparatore Fisico di diverse squadre di Calcio professionistiche in Sud America

Dott. Gizzarelli, Matías Bruno

- ◆ Preparatore Fisico per l'Atletica ad Alte Prestazioni
- ◆ Allenatore Specializzato in Prestazioni EXOS per giocatori di Pallacanestro
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Esperto Universitario in Neuroscienze Applicate
- ◆ Autore del libro *Basket Educativo: Preparazione Fisica*

Dott. Rossanigo, Horacio

- ♦ Allenatore di Forza e Condizionamento presso l'FC Barcelona
- ♦ Direttore sportivo di Activarte Sport Barcelona
- ♦ Co-fondatore di Build Academy
- ♦ Preparatore fisico presso Acumen Sports
- ♦ Insegnante di educazione fisica presso la Washington School
- ♦ Allenatore di rugby presso Uncas Rugby Club
- ♦ Insegnante di Educazione Fisica presso l'Istituto di Educazione Superiore Tandil
- ♦ Laurea in Educazione Fisica e Fisiologia dello Sforzo Fisico
- ♦ Master in Preparazione Fisica negli Sport di Squadra presso INEFC Barcellona

Dott. Añon, Pablo

- ♦ Preparatore Fisico della Nazionale Femminile di Pallavolo per i Giochi Olimpici
- ♦ Preparatore Fisico delle squadre di Pallavolo della Prima Divisione Maschile Argentina
- ♦ Preparatore Fisico dei golfisti professionisti Gustavo Rojas e Jorge Berendt
- ♦ Allenatore di nuoto presso Quilmes Atlético Club
- ♦ Professore Nazionale di Educazione Fisica presso INEF di Avellaneda
- ♦ Laurea in Medicina dello Sport e Scienze Applicate allo Sport presso l'Università Nazionale La Plata
- ♦ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ♦ Corsi di Preparazione orientati al settore delle Alte Prestazioni Sportive

Dott. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Preparatore Atletico specializzato in Calcio professionistico
- ♦ Responsabile dell'Area di Scienze Applicate presso la Federazione Calcistica Peruviana
- ♦ Secondo Preparatore Atletico della Selezione Nazionale Peruviana di Calcio
- ♦ Preparatore atletico della Nazionale Peruviana di Calcio Sub-23
- ♦ Responsabile della Ricerca e dell'Analisi delle Prestazioni di Quilmes Atlético Club
- ♦ Responsabile dell'Area di Ricerca e Analisi delle Prestazioni

del Club Atlético Vélez Sarsfield

- ♦ Relatore Abituale in congressi sulle Prestazioni Sportive
- ♦ Laurea in Educazione Fisica
- ♦ Professore di Educazione Fisica

Dott. Garzon Duarte, Mateo

- ♦ Preparato Atletico libero professionista
- ♦ Docente Assistente e Supplente di Biochimica e Allenamento presso l'Università del Salvador
- ♦ Preparatore Fisico e Coordinatore presso SportsLab, un Centro Sportivo ad Alte Prestazioni Specializzato nel Tennis
- ♦ MGD-Personal Training come Coach di S&C
- ♦ Laurea in Attività Fisica e Sport presso l'Università del Salvador
- ♦ *Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)* presso NSCA
- ♦ Massaggiatore Professionista del Centro Medico Escuela

Dott. Tinti, Hugo

- ◆ Preparatore Atletico del Club degli Studenti di Merida
- ◆ Ex Preparatore Atletico del Club Calcistico "Oriente Petrolero"
- ◆ Ex preparatore fisico dell'Alianza Petrolera
- ◆ Ex Preparatore Fisico della Quarta Divisione del Club Arsenal
- ◆ Master in Big Data Sportivo presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di San Martin

Dott. Palarino, Matías

- ◆ Preparatore Fisico della Squadra Professionistica del Club Sociale e Sportivo Defensa y Justicia
- ◆ CEO di An&En Analisi e Allenamento
- ◆ Preparatore Fisico della Squadra di Calcio Maschile di Riserva

del Club Atletico Velez Sarsfield

- ◆ Preparatore Fisico nel Calcio Professionistico
- ◆ Preparatore Atletico di Hockey su Prato
- ◆ Preparatore atletico in squadre di Rugby
- ◆ Personal Trainer
- ◆ Laureato in Alto Rendimento Sportivo presso l'Università Lomas de Zamora
- ◆ Professore Superiore di Educazione Fisica presso ISEF n°1
- ◆ Ampia Esperienza di Docenza nei Corsi di Preparazione Fisica e Gestione dei Carichi

Dott. Varela, Mauricio Carlos

- ◆ Specialista in Allenamento Fisico Integrale
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Personal Trainer per Adulti Anziani
- ◆ Preparatore Atletico e Personal Trainer di Ciclisti di Categoria Elite presso il Circuito Astronomía di Ciclismo
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Specializzazione in Programmazione e Valutazione dell'Esercizio Corso Post-Laurea della Facoltà di Scienze Umanistiche ed Educative presso l'Università Nazionale di La Plata
- ◆ Antropometria di livello 1 accreditato da ISAK
- ◆ Membro della Società internazionale per il Progresso della Cineantropometria (ISAK)

Dott. Trobadero, Pablo Omar

- ◆ Preparatore Fisico della Nazionale Argentina di Pallavolo Femminile
- ◆ Allenatore e Consulente di Movimento, Forza e Prestazioni T
- ◆ Coordinatore Tecnico Sportivo presso KI Gym Concept
- ◆ Master in Preparazione e Sviluppo delle Prestazioni Sportive

presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

Dott. Vilariño, Leandro

- ◆ Preparatore Fisico per l'Atletica ad Alte Prestazioni
- ◆ Preparatore Fisico della Squadra di Calcio Boliviana The Strongest
- ◆ Preparatore fisico di squadre professionistiche del campionato argentino
- ◆ Laurea in Attività Motoria e Sportiva

06

Struttura e contenuti

Gli studenti che scelgono questa qualifica avranno a disposizione un programma avanzato composto da video riassuntivi di ogni argomento, video dettagliati, letture specializzate e casi di studio. Una ricchezza di contenuti che permetterà in brevissimo tempo di aggiornarsi in materia di Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive. Inoltre, grazie al metodo *Relearning*, sarà possibile evitare le lunghe ore di studio per consolidare in maniera semplice i concetti più importanti trattati in questa qualifica.



“

Un piano di studio che incorpora una Biblioteca Virtuale ricca di materiale didattico aggiuntivo e accessibile 24 ore al giorno”

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e dell'attività fisica

- 1.1. Termodinamica e Bioenergetica
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Concetti generali
 - 1.1.2.1. Chimica organica
 - 1.1.2.2. Gruppi funzionali
 - 1.1.2.3. Enzimi
 - 1.1.2.4. Coenzimi
 - 1.1.2.5. Acidi e Basi
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Sistemi Energetici
 - 1.2.1. Concetti Generali
 - 1.2.1.1. Capacità e Potenza
 - 1.2.1.2. Processi Citoplasmatici e Mitocondriali
 - 1.2.2. Metabolismo dei Fosfageni
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Via dei Pentosi
 - 1.2.2.3. Metabolismo dei Nucleotidi
 - 1.2.3. Metabolismo dei Carboidrati
 - 1.2.3.1. Glicolisi
 - 1.2.3.2. Glucogenogenesi
 - 1.2.3.3. Glicogenolisi
 - 1.2.3.4. Gluconeogenesi
 - 1.2.4. Metabolismo dei Lipidi
 - 1.2.4.1. Lipidi bioattivi
 - 1.2.4.2. Lipolisi
 - 1.2.4.3. Beta ossidazione
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogenesi
 - 1.2.5. Fosforilazione Ossidativa
 - 1.2.5.1. Decarbossilazione Ossidativa del Piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo di Krebs
 - 1.2.5.3. Catena di Trasporto degli elettroni
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Crosstalk* Mitocondriale
- 1.3. Vie Di Segnalazione
 - 1.3.1. Secondi Messaggeri
 - 1.3.2. Ormoni Steroidei
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1- α
- 1.4. Muscolo Scheletrico
 - 1.4.1. Struttura e Funzione
 - 1.4.2. Fibre
 - 1.4.3. Innervazione
 - 1.4.4. Citoarchitettura muscolare
 - 1.4.5. Sintesi e Decomposizione delle Proteine
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adattamenti Neuromuscolari
 - 1.5.1. Reclutamento delle Unità motorie
 - 1.5.2. Sincronizzazione
 - 1.5.3. Drive Neurale
 - 1.5.4. Organo Tendineo di Golgi e Fuso Neuromuscolare
- 1.6. Adattamenti Strutturali
 - 1.6.1. Ipertrofia
 - 1.6.2. Meccanotrasduzione dei segnali
 - 1.6.3. Stress Metabolico
 - 1.6.4. Danno Muscolare e infiammazione
 - 1.6.5. Cambiamenti a livello della Struttura Muscolare
- 1.7. Affaticamento
 - 1.7.1. Fatica Centrale
 - 1.7.2. Fatica Periferica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modello Bioenergetico
 - 1.7.5. Modello Cardiovascolare
 - 1.7.6. Modello Termoregolatore
 - 1.7.7. Modello Psicologico
 - 1.7.8. Modello di Governatore Centrale

- 1.8. Consumo Massimo di Ossigeno
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Valutazione
 - 1.8.3. Cinetica del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economia di Carriera
 - 1.9. Soglie
 - 1.9.1. Lattato e Soglia Ventilatoria
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potenza Critica
 - 1.9.4. HIIT e LIT
 - 1.9.5. Riserva Anaerobica di Velocità
 - 1.10. Condizioni Fisiologiche Estreme
 - 1.10.1. Altezza
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Immersioni
- Modulo 2. Allenamento della Forza per il miglioramento delle abilità di movimento**
- 2.1. La forza nello sviluppo delle abilità
 - 2.1.1. Importanza della forza nello sviluppo delle *skills*
 - 2.1.2. Benefici dell'allenamento della forza orientato alle *skills*
 - 2.1.3. Tipi di forza presenti nelle *skills*
 - 2.1.4. Metodi di allenamento necessari per sviluppare la forza nelle *skills*
 - 2.2. *Competenze* negli sport di squadra
 - 2.2.1. Concetti generali
 - 2.2.2. *Competenze* nello sviluppo della prestazione
 - 2.2.3. Classificazione delle *skills*
 - 2.2.3.1. *Locomotive skills*
 - 2.2.3.2. *Manipulative skills*
 - 2.3. Agilità e spostamenti
 - 2.3.1. Concetti di base
 - 2.3.2. Importanza negli sport
 - 2.3.3. Componenti dell'agilità
 - 2.3.3.1. Classificazione delle abilità di movimento
 - 2.3.3.2. Fattori fisici: forza
 - 2.3.3.3. Fattori antropometrici
 - 2.3.3.4. Componenti percettivo-cognitivi
 - 2.4. Postura
 - 2.4.1. Importanza della postura nelle *skills*
 - 2.4.2. Postura e mobilità
 - 2.4.3. Postura e core
 - 2.4.4. Postura e centro di pressione
 - 2.4.5. Analisi biomeccanica di una postura efficiente
 - 2.4.6. Risorse metodologiche
 - 2.5. *Skill* o abilità lineari
 - 2.5.1. Caratteristiche delle *skills* lineari
 - 2.5.1.1. Principali piani e vettori
 - 2.5.2. Classificazione
 - 2.5.2.1. Avvio, frenata e decelerazione
 - 2.5.2.1.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.1.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.1.3. Risorse metodologiche
 - 2.5.2.2. Accelerazione
 - 2.5.2.2.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.2.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.2.3. Risorse metodologiche
 - 2.5.2.3. *Backpedal*
 - 2.5.2.3.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.3.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.3.3. Risorse metodologiche

- 2.6. Skill multidirezionali: *shuffle*
 - 2.6.1. Classificazione delle *skills* multidirezionali
 - 2.6.2. *Shuffle*: Definizioni e contesto di uso
 - 2.6.3. Analisi biomeccanica
 - 2.6.4. Risorse metodologiche
- 2.7. Skills multidirezionali: *crossover*
 - 2.7.1. *Crossover* come cambio di direzione
 - 2.7.2. *Crossover* come movimento di transizione
 - 2.7.3. Definizioni e contesto di uso
 - 2.7.4. Analisi biomeccanica
 - 2.7.5. Risorse metodologiche
- 2.8. *Jump Skills 1* (abilità di salto)
 - 2.8.1. Importanza del salto nelle *skills*
 - 2.8.2. Concetti di base
 - 2.8.2.1. Biomeccanica dei salti
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. *Stiffness*
 - 2.8.3. Classificazione dei salti
 - 2.8.4. Risorse metodologiche
- 2.9. *Jump Skills 2* (abilità di salto)
 - 2.9.1. Metodologie
 - 2.9.2. Accelerazione e salti
 - 2.9.3. *Shuffle* e salti
 - 2.9.4. *Crossover* e salti
 - 2.9.5. Risorse metodologiche
- 2.10. Varianti della programmazione

Modulo 3. Allenamento della Forza secondo il paradigma dei Sistemi Dinamici Complessi

- 3.1. Introduzione ai Sistemi Dinamici Complessi
 - 3.1.1. I modelli applicati alla preparazione fisica
 - 3.1.2. Determinazione delle Interazioni positive e negative
 - 3.1.3. L'incertezza nei Sistemi Dinamici Complessi
- 3.2. Il controllo motorio e il suo ruolo nella prestazione
 - 3.2.1. Introduzione alle teorie del controllo motorio
 - 3.2.2. Movimento e funzione
 - 3.2.3. L'Apprendimento motorio
 - 3.2.4. Il controllo motorio applicato alla teoria dei sistemi
- 3.3. I processi di comunicazione nella teoria dei sistemi
 - 3.3.1. Dal messaggio al movimento
 - 3.3.1.1. Il processo di comunicazione efficiente
 - 3.3.1.2. Le fasi dell'apprendimento
 - 3.3.1.3. Il ruolo della comunicazione e lo sviluppo sportivo in giovane età
 - 3.3.2. Principio V.A.K.T
 - 3.3.3. Conoscenza della performance e del risultato
 - 3.3.4. Feedback verbale nelle interazioni di sistema
- 3.4. La forza come condizione fondamentale
 - 3.4.1. L'allenamento della forza negli sport di squadra
 - 3.4.2. Le manifestazioni della forza all'interno del sistema
 - 3.4.3. Il *continuum* forza-velocità Revisione sistemica
- 3.5. I Sistemi Dinamici Complessi e i metodi di allenamento
 - 3.5.1. La periodicità Revisione storica
 - 3.5.1.1. La periodicità tradizionale
 - 3.5.1.2. La periodicità contemporanea
 - 3.5.2. Analisi dei modelli di periodicità nei sistemi di allenamento
 - 3.5.3. Evoluzione dei metodi di Allenamento della Forza

- 3.6. La forza e la divergenza motrice
 - 3.6.1. Lo sviluppo della forza in giovane età
 - 3.6.2. Le manifestazioni della forza in età infantile e adolescenziale
 - 3.6.3. La programmazione efficiente in giovane età
- 3.7. Il ruolo del processo decisionale nei Sistemi Dinamici Complessi
 - 3.7.1. Il processo decisionale
 - 3.7.2. Il *timing* decisionale
 - 3.7.3. Lo sviluppo del processo decisionale
 - 3.7.4. Programmazione dell'allenamento in base al processo decisionale
- 3.8. Le capacità percettive negli sport
 - 3.8.1. Le capacità visive
 - 3.8.1.1. Il riconoscimento visivo
 - 3.8.1.2. La visione centrale e periferica
 - 3.8.2. L'esperienza motrice
 - 3.8.3. La concentrazione
 - 3.8.4. La componente tattica
- 3.9. Visione sistemica della programmazione
 - 3.9.1. L'influenza dell'identità nella programmazione
 - 3.9.2. Il sistema come percorso per uno sviluppo a lungo termine
 - 3.9.3. Programmi di sviluppo a lungo termine
- 3.10. Programmazione globale: dal Sistema alla necessità
 - 3.10.1. Ideazione di programmi
 - 3.10.2. Seminario pratico sulla valutazione del sistema

Modulo 4. Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

- 4.1. Introduzione e definizione dei concetti
 - 4.1.1. Concetti generali
 - 4.1.1.1. Pianificazione, periodicità, prescrizione
 - 4.1.1.2. Qualità, metodi, obiettivi
 - 4.1.1.3. Complessità, rischio e incertezza
 - 4.1.1.4. Coppie complementari
- 4.2. Esercizio
 - 4.2.1. Generale e Specifico
 - 4.2.2. Semplice e Complesso
 - 4.2.3. Di Spinta e Balistico
 - 4.2.4. Cinetico e Cinematico
 - 4.2.5. Modelli di Base
 - 4.2.6. Ordine, Enfasi e Importanza
- 4.3. Variabili di programmazione
 - 4.3.1. Intensità
 - 4.3.2. Sforzo
 - 4.3.3. Intenzione
 - 4.3.4. Volume
 - 4.3.5. Densità
 - 4.3.6. Carico
 - 4.3.7. Dose
- 4.4. Strutture di Periodicità
 - 4.4.1. Microciclo
 - 4.4.2. Mesociclo
 - 4.4.3. Macrociclo
 - 4.4.4. Cicli Olimpici
- 4.5. Strutture della Sessione
 - 4.5.1. Emisferi
 - 4.5.2. Partite
 - 4.5.3. *Weider*
 - 4.5.4. Modelli
 - 4.5.5. Muscoli
- 4.6. Prescrizione
 - 4.6.1. Scheda di Carico-Sforzo
 - 4.6.2. Basata sulla percentuale
 - 4.6.3. Basata sulle Varianti Soggettive
 - 4.6.4. Basata sulla velocità (VBT)
 - 4.6.5. Altri

- 4.7. Previsione e Monitoraggio
 - 4.7.1. Allenamento Basato sulla Velocità
 - 4.7.2. Zone di Ripetizioni
 - 4.7.3. Zone di Carico
 - 4.7.4. Tempi e Ripetizioni
- 4.8. Pianificazione
 - 4.8.1. Schemi di Serie e Ripetizioni
 - 4.8.1.1. *Plateau*
 - 4.8.1.2. *Step*
 - 4.8.1.3. *Onde*
 - 4.8.1.4. *Scale*
 - 4.8.1.5. *Piramidi*
 - 4.8.1.6. *Light-Heavy*
 - 4.8.1.7. *Cluster*
 - 4.8.1.8. *Rest-Pause*
 - 4.8.2. Pianificazione Verticale
 - 4.8.3. Pianificazione Orizzontale
 - 4.8.4. Classifiche e modelli
 - 4.8.4.1. Costante
 - 4.8.4.2. Lineare
 - 4.8.4.3. Lineare Invertita
 - 4.8.4.4. Blocchi
 - 4.8.4.5. Accumulazione
 - 4.8.4.6. Ondulante
 - 4.8.4.7. Ondulante Invertita
 - 4.8.4.8. Volume-Intensità
- 4.9. Adattamento
 - 4.9.1. Modello Dose-Risposta
 - 4.9.2. Robusto-Ottimo
 - 4.9.3. Fitness-Affaticamento
 - 4.9.4. Micro dosi
- 4.10. Valutazioni e Aggiustamenti
 - 4.10.1. Carico Autoregolato
 - 4.10.2. Aggiustamenti basati sulla VBT
 - 4.10.3. Basati su RIR e RPE
 - 4.10.4. Basati sulla Percentuale
 - 4.10.5. Via Negativa

Modulo 5. Metodologia di Allenamento della Forza

- 5.1. Metodi di Allenamento Derivati dal *Powerlifting*
 - 5.1.1. Isometrici Funzionali
 - 5.1.2. Ripetizioni Forzate
 - 5.1.3. Eccentrici in esercizi da gara
 - 5.1.4. Caratteristiche principali dei metodi più usati nel *powerlifting*
- 5.2. Metodi di Allenamento Derivati dal Sollevamento Pesi
 - 5.2.1. Metodo Bulgaro
 - 5.2.2. Metodo Russo
 - 5.2.3. Origine delle metodologie popolari nella scuola di sollevamento pesi Olimpica
 - 5.2.4. Differenze tra il concetto bulgaro e russo
- 5.3. Metodi di Zatsiorsky
 - 5.3.1. Metodo dello Sforzo Massimo
 - 5.3.2. Metodo dello Sforzo Ripetuto
 - 5.3.3. Metodo dello Sforzo Dinamico
 - 5.3.4. Componenti di carico e Caratteristiche Principali dei Metodi di Zatsiorsky
 - 5.3.5. Interpretazione e differenze nelle variabili meccaniche (forza, potenza e velocità) rivelate tra Metodo dello Sforzo Massimo, Ripetuto e Dinamico e la loro risposta interna
- 5.4. Metodi Piramidali
 - 5.4.1. Classico Ascendente
 - 5.4.2. Classico Discendente
 - 5.4.3. Doppio
 - 5.4.4. Piramide *Skewed*
 - 5.4.5. Piramide Tronca
 - 5.4.6. Piramide Piana o Stabile
 - 5.4.7. Componenti del carico (volume e intensità) delle diverse proposte del Metodo Piramidale
- 5.5. Metodi di Allenamento provenienti dal Culturismo e dal Bodybuilding
 - 5.5.1. Superserie
 - 5.5.2. Triserie
 - 5.5.3. Serie Composte
 - 5.5.4. Serie Giganti
 - 5.5.5. Serie Congestionanti
 - 5.5.6. *Wave-Like loading*

- 5.5.7. ACT (*Anti-catabolic Training*)
- 5.5.8. *Bulk*
- 5.5.9. *Cluster*
- 5.5.10. 10x10 Zatziorsky
- 5.5.11. *Heavy Duty*
- 5.5.12. *Scale*
- 5.5.13. Caratteristiche e componenti di carico delle diverse proposte metodologiche dei sistemi di allenamento provenienti dal culturismo e dal bodybuilding
- 5.6. Metodi Provenienti dall'Allenamento Sportivo
 - 5.6.1. Pliometria
 - 5.6.2. *Circuit Training*
 - 5.6.3. *Cluster Training*
 - 5.6.4. *Contrasto*
 - 5.6.5. Principali caratteristiche dei metodi di Allenamento della Forza provenienti dall'allenamento sportivo
- 5.7. Metodi Provenienti dall'Allenamento Non Convenzionale e dal *CROSSFIT*
 - 5.7.1. *EMOM (Every Minute on the Minute)*
 - 5.7.2. *Tabata*
 - 5.7.3. *AMRAP (As Many Reps as Possible)*
 - 5.7.4. *For Time*
 - 5.7.5. Principali caratteristiche dei metodi di Allenamento della Forza provenienti dal *Crossfit*
- 5.8. Allenamento Basato sulla Velocità (VBT)
 - 5.8.1. Fondamenti Teorici
 - 5.8.2. Considerazioni pratiche
 - 5.8.3. Dati Propri
- 5.9. Il Metodo Isometrico
 - 5.9.1. Concetti e fondamenti fisiologici degli sforzi isometrici
 - 5.9.2. Proposta di Yuri Verkoshansky
- 5.10. Metodologia del Repeat Power Ability (RPA) di Alex Natera
 - 5.10.1. Fondamenti Teorici
 - 5.10.2. Applicazioni Pratiche
 - 5.10.3. Dati pubblici e Dati Propri

- 5.11. Metodologia di allenamento proposta da Fran Bosch
 - 5.11.1. Fondamenti Teorici
 - 5.11.2. Applicazioni Pratiche
 - 5.11.3. Dati pubblicati vs Dati Propri
- 5.12. Metodologia Trifasica di Cal Dietz e Matt Van Dyke
 - 5.12.1. Fondamenti Teorici
 - 5.12.2. Applicazioni Pratiche
- 5.13. Nuove tendenze nell'allenamento Eccentrico quasi Isometrico
 - 5.13.1. 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

Modulo 6. Teoria dell'Allenamento della Forza e base per l'allenamento strutturale

- 6.1. Forza, concettualizzazione e terminologia
 - 6.1.1. La Forza da un punto di vista Meccanico
 - 6.1.2. La Forza da un punto di vista Fisiologico
 - 6.1.3. Concetto di Deficit di Forza
 - 6.1.4. Concetto di Forza Applicata
 - 6.1.5. Concetto di Forza Utile
 - 6.1.6. Terminologia di Allenamento della Forza
 - 6.1.6.1. Forza Massima
 - 6.1.6.2. Forza esplosiva
 - 6.1.6.3. Forza Elastica esplosiva
 - 6.1.6.4. Forza riflessa elastico-esplosiva
 - 6.1.6.5. Forza balistica
 - 6.1.6.6. Forza rapida
 - 6.1.6.7. Potenza esplosiva
 - 6.1.6.8. Forza-velocità
 - 6.1.6.9. Forza-resistenza
- 6.2. Concetti relativi alla potenza 1
 - 6.2.1. Definizione di Potenza
 - 6.2.1.1. Aspetti concettuali della potenza
 - 6.2.1.2. Importanza della Potenza nel contesto della prestazione sportiva
 - 6.2.1.3. Fare chiarezza sulla terminologia relazionata con la Potenza

- 6.2.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
- 6.2.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 6.2.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 6.2.3.2. Composizione muscolare
 - 6.2.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 6.2.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 6.2.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
- 6.2.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 6.2.4.1. Potenziale di azione
 - 6.2.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 6.2.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 6.2.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 6.2.4.5. Potenzamento post-attivazione (PAP)
 - 6.2.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
- 6.3. Concetti relativi alla potenza 2
 - 6.3.1. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 6.3.1.1. Impulso di forza
 - 6.3.1.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 6.3.1.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.1.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.1.5. Fase di decelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.2. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 6.3.2.1. Curva potenza-tempo
 - 6.3.2.2. Curva potenza-spostamento
 - 6.3.2.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 6.4. Relazione tra i concetti di Forza e come questi hanno a che fare con la Prestazione Sportiva
 - 6.4.1. Obiettivo dell'Allenamento della Forza
 - 6.4.2. Relazione della potenza con il ciclo o fase di allenamento
 - 6.4.3. Relazione tra Forza Massima e Potenza
 - 6.4.4. Relazione tra la Potenza e il miglioramento della prestazione sportiva
 - 6.4.5. Relazione tra Forza e Prestazione sportiva
 - 6.4.6. Relazione tra Forza e velocità
 - 6.4.7. Relazione tra Forza e salto
 - 6.4.8. Relazione tra Forza e cambi di direzione
 - 6.4.9. Relazione tra la Forza e altri aspetti della prestazione sportiva
 - 6.4.9.1. La Forza massima e i suoi effetti sull'allenamento
- 6.5. Sistema Neuromuscolare (Allenamento Ipertrofico)
 - 6.5.1. Struttura e funzione
 - 6.5.2. Unità motrice
 - 6.5.3. Teoria dello scivolamento
 - 6.5.4. Tipologie di fibra
 - 6.5.5. Tipologie di contrazione
- 6.6. Risposte e adattamenti del sistema Neuromuscolare (Allenamento Ipertrofico)
 - 6.6.1. Adattamenti nell'impulso nervoso
 - 6.6.2. Adattamenti nell'attivazione muscolare
 - 6.6.3. Adattamenti nella sincronizzazione delle unità motrici
 - 6.6.4. Adattamenti nella coattivazione degli antagonisti
 - 6.6.5. Adattamenti nelle doppiette
 - 6.6.6. Pre-attivazione muscolare
 - 6.6.7. *Stiffness* muscolare
 - 6.6.8. Riflessi
 - 6.6.9. Modelli interni di engrammi motori
 - 6.6.10. Tono muscolare
 - 6.6.11. Velocità del potenziale di azione
- 6.7. Ipertrofia
 - 6.7.1. Introduzione
 - 6.7.1.1. Ipertrofia parallela e in serie
 - 6.7.1.2. Ipertrofia Sarcoplasmatica
 - 6.7.2. Cellule satelliti
 - 6.7.3. Iperplasia
- 6.8. Meccanismi che inducono l'Ipertrofia*
 - 6.8.1. Meccanismo induttore di Ipertrofia: Tensione Meccanica
 - 6.8.2. Meccanismo induttore di Ipertrofia: Stress metabolico
 - 6.8.3. Meccanismo induttore di Ipertrofia: Danno Muscolare
- 6.9. Variabili nella Programmazione dell'allenamento per l'Ipertrofia*
 - 6.9.1. Volume
 - 6.9.2. Intensità
 - 6.9.3. Frequenza
 - 6.9.4. Carico
 - 6.9.5. Densità
 - 6.9.6. Scelta degli esercizi
 - 6.9.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi

- 6.9.8. Tipi di azione muscolare
- 6.9.9. Durata degli intervalli di riposo
- 6.9.10. Durata delle ripetizioni
- 6.9.11. ROM del movimento
- 6.10. Principali fattori che influiscono sullo sviluppo ipertrofico al massimo livello
 - 6.10.1. Genetica
 - 6.10.2. Età
 - 6.10.3. Sesso
 - 6.10.4. Stato di allenamento

Modulo 7. Allenamento della forza per il miglioramento della velocità

- 7.1. Forza
 - 7.1.1. Definizione
 - 7.1.2. Concetti generali
 - 7.1.2.1. Manifestazioni della Forza
 - 7.1.2.2. Fattori che determinano la prestazione
 - 7.1.2.3. Requisiti di forza per il miglioramento dello *Sprint*:
Relazione delle manifestazioni di forza e lo *Sprint*
 - 7.1.2.4. Curva forza-velocità
 - 7.1.2.5. Relazione della curva F-V e Potenza, e la loro applicazione alle fasi dello *Sprint*
 - 7.1.2.6. Sviluppo della forza e della potenza muscolare
- 7.2. Dinamica e meccanica dello *sprint* lineare (modello dei 100mt)
 - 7.2.1. Analisi cinematico della partita
 - 7.2.2. Dinamica e applicazione della forza durante la partita
 - 7.2.3. Analisi cinematico della fase di accelerazione
 - 7.2.4. Dinamica e applicazione della forza durante l'accelerazione
 - 7.2.5. Analisi cinematica della corsa a velocità massima
 - 7.2.6. Dinamica e applicazione della forza durante la velocità massima
- 7.3. Analisi della tecnica di accelerazione e velocità massima negli sport di squadra
 - 7.3.1. Descrizione della tecnica negli sport di squadra
 - 7.3.2. Confronto della tecnica di corsa in velocità tra gli sport di squadra e le prove atletiche
 - 7.3.3. Analisi del tempo e del movimento di azioni di velocità negli sport di squadra
- 7.4. Esercizi come mezzi di base e speciali per lo sviluppo della forza necessaria al miglioramento dello *Sprint*
 - 7.4.1. Modelli di base del movimento
 - 7.4.1.1. Descrizione degli schemi con enfasi sugli esercizi per gli arti inferiori
 - 7.4.1.2. Richiesta meccanica degli esercizi
 - 7.4.1.3. Esercizi derivati dal sollevamento di pesi a livello olimpico
 - 7.4.1.4. Esercizi balistici
 - 7.4.1.5. Curva F-V degli esercizi
 - 7.4.1.6. Vettore di produzione di forza
- 7.5. Metodi speciali di Allenamento della Forza applicati allo *Sprint*
 - 7.5.1. Metodo di massimo sforzo
 - 7.5.2. Metodo dello sforzo dinamico
 - 7.5.3. Metodo dello sforzo ripetuto
 - 7.5.4. Metodo complex e contrasto francese
 - 7.5.5. Allenamento basato sulla velocità
 - 7.5.6. Allenamento della forza per ridurre il rischio di infortuni
- 7.6. Mezzi e metodi di allenamento della forza per migliorare la velocità
 - 7.6.1. Mezzi e metodi dell'allenamento della forza per migliorare la fase di accelerazione
 - 7.6.1.1. Relazione tra forza e accelerazione
 - 7.6.1.2. Slittino e corsa contro la resistenza
 - 7.6.1.3. Pendenze
 - 7.6.1.4. Capacità di salto
 - 7.6.1.4.1. Costruzione del salto verticale
 - 7.6.1.4.2. Costruzione del salto orizzontale
 - 7.6.2. Mezzi e metodi per l'allenamento della velocità massima/ *top speed*
 - 7.6.2.1. Pliometria
 - 7.6.2.1.1. Concetto del metodo di shock
 - 7.6.2.1.2. Prospettiva storica
 - 7.6.2.1.3. Metodologia del metodo di shock per il miglioramento della velocità
 - 7.6.2.1.4. Evidenze scientifiche

- 7.7. Mezzi e metodi di Allenamento della Forza applicati all'agilità e al cambio di direzione
 - 7.7.1. Fattori determinanti dell'agilità e del cambio di direzione
 - 7.7.2. Salti multidirezionali
 - 7.7.3. Forza eccentrica
- 7.8. Valutazione e controllo dell'Allenamento della Forza
 - 7.8.1. Profilo forza-velocità
 - 7.8.2. Profilo carica-velocità
 - 7.8.3. Carico progressivo
- 7.9. Integrazione
 - 7.9.1. Caso pratico

Modulo 8. Valutazione delle Prestazioni sportive nell'Allenamento della Forza

- 8.1. Valutazione
 - 8.1.1. Concetti generali sulla valutazione, i test e la misurazione
 - 8.1.2. Caratteristiche dei Test
 - 8.1.3. Tipologie di Test
 - 8.1.4. Obiettivi della Valutazione
- 8.2. Tecnologia e valutazioni neuromuscolari
 - 8.2.1. Tappeto di contatto
 - 8.2.2. Piattaforme di Forza
 - 8.2.3. Celle di Carico
 - 8.2.4. Accelerometro
 - 8.2.5. Trasduttori di Posizione
 - 8.2.6. Applicazioni cellulari per la valutazione neuromuscolare
- 8.3. Test di Ripetizioni Submassimali
 - 8.3.1. Protocollo per la valutazione
 - 8.3.2. Formule di stima validate nei diversi esercizi di allenamento
 - 8.3.3. Risposte Meccaniche e di Carico Interno durante un Test di Ripetizioni Submassimali
- 8.4. Test dei Progressivi Massimi Incrementali (TPI_{max})
 - 8.4.1. Protocollo di Naclerio e Figueroa del 2004
 - 8.4.2. Risposte Meccaniche (encoder lineare) e di Carico Interno (PSE) durante un TPI_{max}
 - 8.4.3. Determinazione della Zona Ottimale per l'allenamento della Potenza
- 8.5. Test dei Salti Orizzontali
 - 8.5.1. Valutazione senza uso di Tecnologie
 - 8.5.2. Valutazione con uso di Tecnologie (Encoder Orizzontale e Piattaforma di Forza)
- 8.6. Test dei Salti Verticali Singoli
 - 8.6.1. Valutazione dello Squat Jump (SJ)
 - 8.6.2. Valutazione del Countermovement Jump (CMJ)
 - 8.6.3. Valutazione di un Salto Abalakov ((ABK))
 - 8.6.4. Valutazione di un Drop Jump (DJ)
- 8.7. Test dei salti verticali ripetuti (Rebound Jump)
 - 8.7.1. Test di salti ripetuti in 5 secondi
 - 8.7.2. Test di salti ripetuti in 15 secondi
 - 8.7.3. Test di salti ripetuti in 30 secondi
 - 8.7.4. Indice di Resistenza alla Forza Veloce (Bosco)
 - 8.7.5. Indice di Sforzo nel Test di Rebound Jump
- 8.8. Risposte meccaniche (Forza, Potenza e Velocità/Tempo) durante i test di salto Singolo e Ripetuto
 - 8.8.1. Forza/tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
 - 8.8.2. Velocità/Tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
 - 8.8.3. Potenza/Tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
- 8.9. Profilo Forza-Velocità nei vettori orizzontali
 - 8.9.1. Fondamenti teorici in un Profilo F/V
 - 8.9.2. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 8.9.3. Applicazioni pratiche
 - 8.9.4. Valutazione con tappetino da contatto, encoder lineare e piattaforma di forza
- 8.10. Profilo Forza-Velocità nei vettori verticali
 - 8.10.1. Fondamenti teorici in un Profilo F/V
 - 8.10.2. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 8.10.3. Applicazioni pratiche
 - 8.10.4. Valutazione con tappetino da contatto, encoder lineare e piattaforma di forza
- 8.11. Test isometrici
 - 8.11.1. Test McCall
 - 8.11.1.1. Protocolli di valutazione e valori registrati con piattaforme di forza
 - 8.11.2. Test di trazione a metà coscia
 - 8.11.2.1. Protocolli di valutazione e valori registrati con piattaforme di forza

Modulo 9. Allenamento della Forza negli sport di situazione

- 9.1. Fondamenti di base
 - 9.1.1. Adattamenti funzionali e strutturali
 - 9.1.1.1. Adattamenti Funzionali
 - 9.1.1.2. Relazione carico-pausa (densità) come criterio di adattamento
 - 9.1.1.3. Forza come qualità di base
 - 9.1.1.4. Meccanismi o indici per gli adattamenti strutturali
 - 9.1.1.5. Uso, concettualizzazione degli adattamenti muscolari provocati, come meccanismo adattativo del carico selezionato (Tensione meccanica, Stress metabolico, Danno muscolare)
 - 9.1.2. Reclutamento delle unità motrici
 - 9.1.2.1. Ordine di Reclutamento, meccanismi regolatori del sistema nervoso centrale, adattamenti periferici, adattamenti centrali usando tensione, velocità o affaticamento come strumento di adattamento neurale
 - 9.1.2.2. Ordine di reclutamento o affaticamento durante sforzi massimi
 - 9.1.2.3. Ordine di reclutamento e fatica durante gli sforzi submassimali
 - 9.1.2.4. Recupero fibrillare
- 9.2. Fondamenti specifici
 - 9.2.1. Il movimento come punto di partenza
 - 9.2.2. La Qualità del Movimento come Obiettivo Generale per il Controllo Motorio, lo Schema Motorio e la Programmazione motoria
 - 9.2.3. Movimenti orizzontali prioritari
 - 9.2.3.1. Accelerazione, Frenata, Cambio di Direzione con gamba interna e gamba esterna, Velocità Assoluta Massima e Submassima. Tecnica, correzione e applicazione in base ai movimenti specifici in competizione
 - 9.2.4. Movimenti verticali prioritari
 - 9.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds. Tecnica, correzione e applicazione in base ai movimenti specifici in competizione
- 9.3. Mezzi Tecnologici per la valutazione dell'Allenamento della Forza e il controllo del carico esterno
 - 9.3.1. Introduzione alla tecnologia e allo sport
 - 9.3.2. Tecnologia per valutare e controllare l'Allenamento della Forza e potenza
 - 9.3.2.1. Encoder rotativo (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.2. Celle di carico (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.3. Piattaforme di forza (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.4. Fotocelle elettriche (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.5. Tappeto da contatto (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.6. Accelerometro (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.2.7. Applicazioni per dispositivi mobili (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
 - 9.3.3. Protocollo di intervento per valutare e controllare l'allenamento
- 9.4. Controllo Interno del carico
 - 9.4.1. Percezione soggettiva del carico secondo sforzo percepito
 - 9.4.1.1. Percezione soggettiva per stimare la carica relativa (% 1RM)
 - 9.4.2. Risultati
 - 9.4.2.1. Come controllo dell'esercizio
 - 9.4.2.1.1. Ripetizioni e PRE
 - 9.4.2.1.2. Ripetizioni in riserva
 - 9.4.2.1.3. Scala di Velocità
 - 9.4.2.2. Controllare l'effetto globale di una sessione
 - 9.4.2.3. Come strumento di periodicità
 - 9.4.2.3.1. Uso (APRE) dell'Esercizio di Resistenza Progressiva Autoregolata, interpretazione dei dati e relazione di questi con il corretto carico durante la sessione
 - 9.4.3. Scala di qualità di recupero, interpretazione e applicazione pratica nella sessione (TQR 0-10)
 - 9.4.4. Come strumento nella pratica quotidiana
 - 9.4.5. Applicazioni
 - 9.4.6. Raccomandazioni
- 9.5. Mezzi per l'Allenamento della Forza
 - 9.5.1. Ruolo del mezzo nella pianificazione di un metodo
 - 9.5.2. Mezzi al servizio di un metodo e in funzione di un obiettivo sportivo centrale
 - 9.5.3. Tipologie di Mezzi
 - 9.5.4. Modelli di movimento e attivazioni come asse centrale per la selezione dei mezzi e l'implementazione di un metodo

- 9.6. Costruzione di un Metodo
 - 9.6.1. Definizione del tipo di esercizio
 - 9.6.1.1. Collegamenti trasversali come guida all'obiettivo del movimento
 - 9.6.2. Evoluzione degli esercizi
 - 9.6.2.1. Modifica della componente rotazionale e del numero di supporti secondo il piano di movimento
 - 9.6.3. Organizzazione degli esercizi
 - 9.6.3.1. Relazione con i movimenti orizzontali e verticali prioritari (2.3 e 2.4)
- 9.7. Applicazione pratica di un Metodo (Programmazione)
 - 9.7.1. Applicazione del piano logico
 - 9.7.2. Applicazione di una sessione di gruppo
 - 9.7.3. Programmazione individuale in un contesto di gruppo
 - 9.7.4. Forza applicata al gioco
 - 9.7.5. Proposta di periodicità
- 9.8. UTI 1 (Unità Tematica Integrativa)
 - 9.8.1. Costruzione di un allenamento per adattamenti funzionali, strutturali e ordine di reclutamento
 - 9.8.2. Costruzione di un sistemi di monitoraggio e/o valutazione dell'allenamento
 - 9.8.3. Costruzione di un allenamento basato sul movimento per l'applicazione dei fondamentali, i mezzi e il controllo del carico interno ed esterno
- 9.9. UTI 2 (Unità Tematica Integrativa)
 - 9.9.1. Costruzione di una sessione di allenamento di gruppo
 - 9.9.2. Costruzione di una sessione di allenamento di gruppo applicata al gioco
 - 9.9.3. Costruzione di uno schema di periodizzazione dei carichi analitici e specifici

Modulo 10. Allenamento negli sport di media e lunga durata

- 10.1. Forza
 - 10.1.1. Definizione e concetto
 - 10.1.2. *Continuum* di capacità condizionali
 - 10.1.3. Requisiti di forza per sport di resistenza Prove scientifiche
 - 10.1.4. Manifestazioni di forza e la relazione con gli adattamenti neuromuscolari negli sport di resistenza
- 10.2. Prove scientifiche sugli adattamenti dell'Allenamento della Forza e la loro influenza sugli eventi di resistenza di media e lunga durata
 - 10.2.1. Adattamenti neuromuscolari
 - 10.2.2. Adattamenti metabolici ed endocrini
 - 10.2.3. Adattamenti sulla prestazione in prove specifiche
- 10.3. Principio di corrispondenza dinamica applicata agli sport di resistenza
 - 10.3.1. Analisi biomeccanica della produzione della forza in diversi contesti: corsa, ciclismo, nuoto, canottaggio, sci di fondo
 - 10.3.2. Parametri di gruppi muscolari coinvolti e attivazione muscolare
 - 10.3.3. Cinematica angolare
 - 10.3.4. Ritmo e durata della produzione di forza
 - 10.3.5. Dinamica dello sforzo
 - 10.3.6. Ampiezza e direzione del movimento
- 10.4. Allenamento simultaneo di forza e resistenza
 - 10.4.1. Prospettiva Storica
 - 10.4.2. Fenomeno di interferenza
 - 10.4.2.1. Aspetti molecolari
 - 10.4.2.2. Prestazione sportiva
 - 10.4.3. Effetti dell'allenamento della forza sulla resistenza
 - 10.4.4. Effetti dell'allenamento della resistenza sulle manifestazioni della forza
 - 10.4.5. Tipologie e modi di organizzazione della carica e risposta adattativa
 - 10.4.6. Allenamento simultaneo Evidenza nei diversi sport

- 10.5. Allenamento della forza
 - 10.5.1. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza massima
 - 10.5.2. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza esplosiva
 - 10.5.3. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza reattiva
 - 10.5.4. Allenamento della forza come mezzo di riduzione del rischio di infortuni
 - 10.5.5. Allenamento pliometrico e sviluppo della capacità di salto come parte importante per migliorare la corsa
- 10.6. Esercizi e mezzi speciali di allenamento della forza per sport di resistenza di media e lunga durata
 - 10.6.1. Modelli di movimento
 - 10.6.2. Esercizi di base
 - 10.6.3. Esercizi balistici
 - 10.6.4. Esercizi dinamici
 - 10.6.5. Esercizi di forza resistita e assistita
 - 10.6.6. Esercizi di core
- 10.7. Programmazione di Allenamento della Forza in funzione della struttura del microciclo
 - 10.7.1. Selezione e ordine degli esercizi
 - 10.7.2. Frequenza settimanale di Allenamento della Forza
 - 10.7.3. Volume e intensità in base all'obiettivo
 - 10.7.4. Tempi di recupero
- 10.8. Allenamento della forza orientato a diverse discipline cicliche
 - 10.8.1. Allenamento della forza per corridori di fondo e mezzofondo
 - 10.8.2. Allenamento della forza orientato al ciclismo
 - 10.8.3. Allenamento della forza orientato al nuoto
 - 10.8.4. Allenamento della forza orientato al canottaggio
 - 10.8.5. Allenamento della forza orientato allo sci di fondo
- 10.9. Controllo del processo di allenamento
 - 10.9.1. Profilo di carica-velocità
 - 10.9.2. Test di carica progressiva



Integra nell'Allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie immerse nello sport"

07

Tirocinio Clinico

Una volta completata la fase teorica, gli studenti entreranno in un periodo di tirocinio presso un centro clinico selezionato da TECH, in base a criteri di qualità. Un ambiente che porterà lo studente ad essere coinvolto in azioni che comportano l'utilizzo delle più moderne tecniche terapeutiche e di tutte le risorse necessarie per l'assistenza agli sportivi.





“

Svolgi il tuo tirocinio clinico in un luogo dove sarai seguito dai migliori esperti di fisioterapia e riabilitazione degli sportivi”

Il periodo di Tirocinio è progettato per consentire agli studenti di realizzare un'esperienza pratica che permetta loro di applicare le conoscenze teoriche acquisite nel programma in un ambiente di pratica reale, lavorando al fianco di specialisti con una vasta esperienza nel campo dell'Allenamento della Forza. Saranno così in grado di integrare nella loro pratica di routine le competenze necessarie per fornire un'assistenza clinica efficace in un ambiente sicuro per l'atleta e con prestazioni professionali elevate.

L'obiettivo principale di questo tirocinio è lo sviluppo e il miglioramento delle competenze necessarie per l'esercizio dell'attività nel campo dell'Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive.

Le attività pratiche sono finalizzate a migliorare le competenze e le abilità tecniche per il trattamento di pazienti infortunati o di chi cerca una corretta pianificazione dell'allenamento. Un periodo di 3 settimane che porterà gli studenti a lavorare insieme a un team di professionisti di riferimento nell'area dell'Allenamento della Forza, che permetterà loro di essere aggiornati sulle migliori pratiche del settore.

Come in medicina, l'apprendimento nel campo dell'Allenamento della Forza è un processo continuo che richiede un costante aggiornamento delle conoscenze e competenze. Questo programma consente agli studenti di sviluppare la capacità di applicare i metodi più avanzati di Allenamento della Forza e la loro applicazione nel campo dello sport, consentendogli di essere leader nel campo dell'Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica di fisioterapia (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della specializzazione e la relativa attuazione è subordinata sia all'idoneità dei pazienti sia alla disponibilità del centro e al suo carico di lavoro; le attività proposte sono le seguenti:



Si tratta di un programma accademico innovativo che combina perfettamente un quadro teorico completo con la migliore pratica clinica"



Modulo	Attività Pratica
Allenamento negli sport di media e lunga durata	Progettare piani di allenamento per corridori di media e lunga distanza
	Supervisionare le sessioni di allenamento in pista o nei centri sportivi
	Accompagnare gli atleti nelle sessioni di allenamento ad alta intensità
	Registrare e analizzare i tempi di corsa per misurare i progressi dell'atleta
Allenamento della Forza negli sport di situazione	Aiutare gli allenatori a progettare piani di Allenamento della Forza adattati agli sport situazionali
	Svolgere sessioni di Allenamento della Forza sul campo o in palestra, incentrate sul miglioramento delle abilità specifiche dello sport
	Utilizzare tecniche di Allenamento della Forza con attrezzi, come palle mediche o bande elastiche, per migliorare la forza e la potenza dell'atleta
	Valutare i progressi dell'atleta nella sua capacità di applicare la forza in situazioni di gioco
Metodologia di Allenamento della Forza	Esaminare i piani di Allenamento della Forza esistenti e formulare raccomandazioni per il miglioramento
	Ricerca e presentare informazioni aggiornate sui più avanzati metodi di Allenamento della Forza
	Coordinare il lavoro con altri professionisti per applicare le più attuali metodologie di Allenamento della Forza
	Aiutare nella preparazione del materiale didattico per i futuri corsi di corsi di Allenamento della Forza
Valutazione delle Prestazioni sportive nell'Allenamento della Forza	Valutare la capacità di forza dell'atleta grazie a test specifici, come il test 1RM
	Utilizzare tecnologie avanzate, come le piattaforme di forza, per misurare la potenza dell'atleta
	Analizzare il movimento dell'atleta in relazione all'applicazione della forza durante lo sport
	Utilizzare strumenti di valutazione e di analisi dei dati per interpretare i risultati dei test e formulare raccomandazioni per migliorare le prestazioni sportive
Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza	Elaborare piani di Allenamento della Forza personalizzati per ogni atleta, tenendo conto della loro storia medica e dei loro obiettivi sportivi
	Stabilire un programma efficace di Allenamento della Forza che combini sessioni di allenamento ad alta intensità con periodi di riposo e recupero
	Programmare le sessioni di Allenamento della Forza in base al calendario sportivo dell'atleta
	Adattare i piani di Allenamento della Forza in base ai progressi dell'atleta e all'aumento della sua capacità di forza

Assicurazione di responsabilità civile

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 entità formativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità possa verificarsi durante lo svolgimento del tirocinio presso il centro di collocamento.

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. In questo modo, il tirocinante non dovrà preoccuparsi in caso di situazioni impreviste e avrà a disposizione una copertura fino al termine del periodo di tirocinio presso il centro.



Condizioni generali del tirocinio

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

1. TUTORAGGIO: durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande. 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, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. 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. ASSENZE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Master Semipresenziale, 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 Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

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

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

7. NON INCLUDE: il Master Semipresenziale 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.

08

Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Questo programma di Master Semipresenziale comprende un tirocinio presso centri leader nel campo dell'assistenza ai pazienti sportivi che richiedono servizi di fisioterapia altamente qualificati. Per questo motivo, TECH ha effettuato un rigoroso processo di selezione per offrire agli studenti un'esperienza pratica che risponda alle reali esigenze e allo stesso tempo permetta loro di progredire circondati dai migliori esperti.





“

*Migliora le tue capacità terapeutiche
presso un centro clinico di eccellenza”*



Gli studenti potranno svolgere il tirocinio di questo Master Semipresenziale presso i seguenti centri:



Fisioterapia

Policlínico HM Moraleja

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

Ambiti pratici di competenza:

- Medicina Riabilitativa nell'Approccio alla Lesione Cerebrale Acquisita



Fisioterapia

Policlínico HM Matogrande

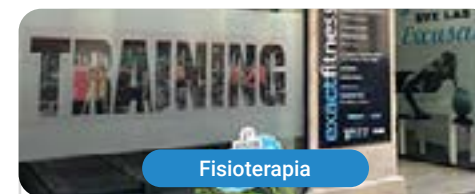
Paese Città
Spagna La Coruña

Indirizzo: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Rete di cliniche private, ospedali e centri specializzati distribuiti in tutta la Spagna.

Ambiti pratici di competenza:

- Fisioterapia Sportiva
- Malattie Neurodegenerative



Fisioterapia

Exactfitness Vigo

Paese Città
Spagna Pontevedra

Indirizzo: Rúa de María Berdiales, 39, 36203 Vigo, Pontevedra

Exactfitness è un centro di allenamento personale

Ambiti pratici di competenza:

- Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive



Fisioterapia

Premium global health care Madrid

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Riabilitazione, riadattamento e personal training: questi sono i pilastri della clinica di Fisioterapia a Chamartín

Ambiti pratici di competenza:

- MBA in Digital Marketing
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Fuenlabrada

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Riabilitazione, riadattamento e personal training: questi sono i pilastri della clinica di Fisioterapia a Fuenlabrada

Ambiti pratici di competenza:

- MBA in Digital Marketing
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Pozuelo

Paese Città
Spagna Madrid

Indirizzo: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Riabilitazione, riadattamento e personal training: questi sono i pilastri della clinica di Fisioterapia a Pozuelo

Ambiti pratici di competenza:

- MBA in Digital Marketing
- Project Management



“

Cogli questa opportunità per circondarti di professionisti esperti e nutrirti della loro metodologia di lavoro"

09

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. Gli specialisti 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 professionale del medico.

“

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. Gli studenti 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 allo studente 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 grazie all'uso di software di ultima generazione 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).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. 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 che punta direttamente 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 sistema di apprendimento di TECH 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 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.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. 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

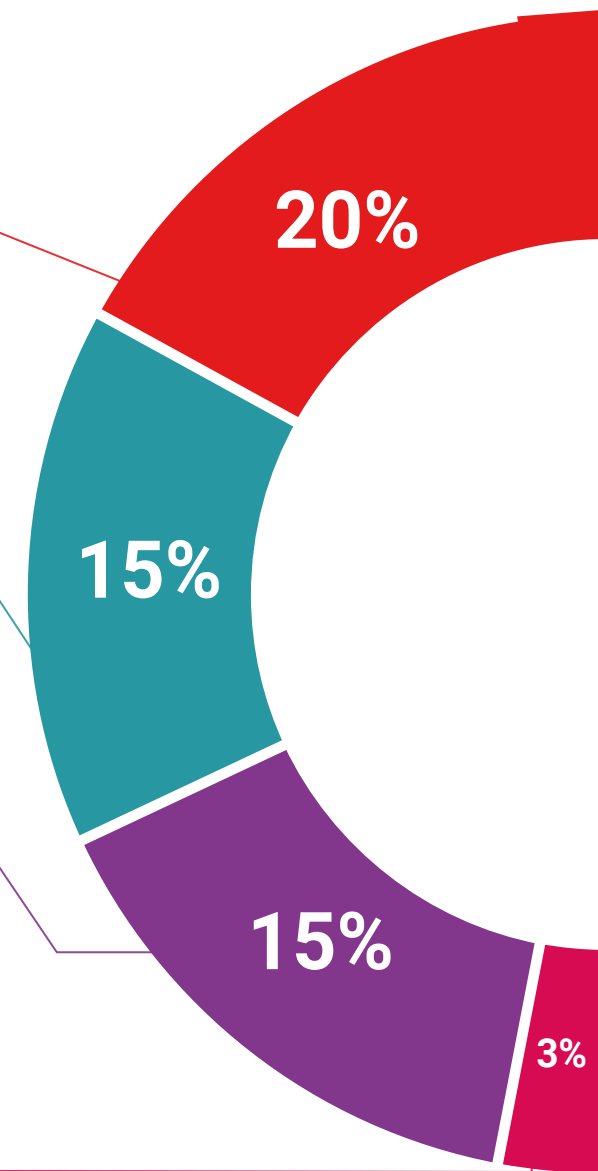
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

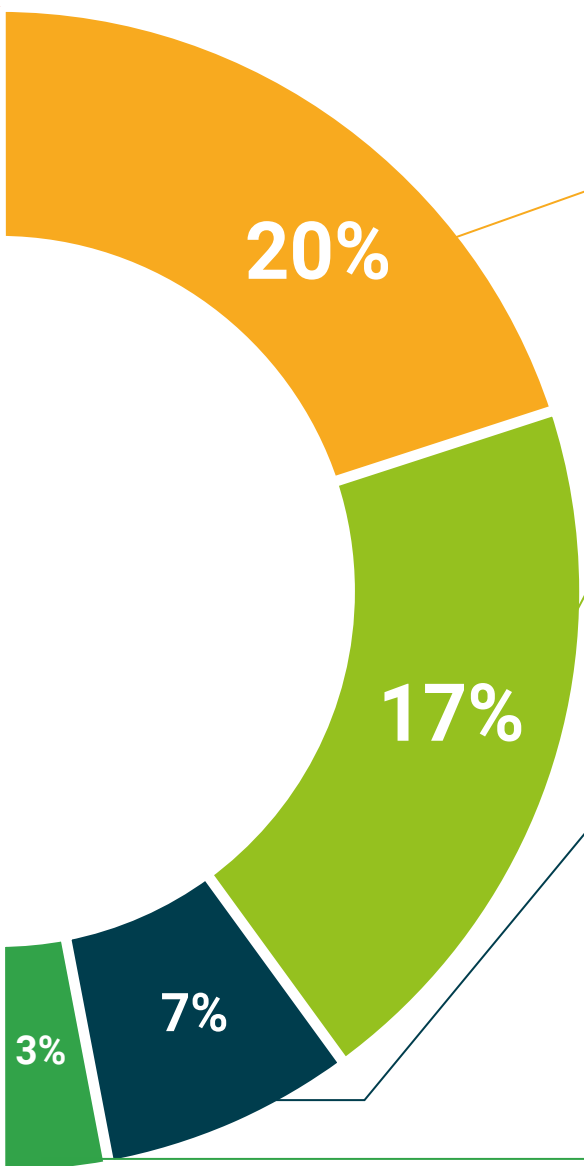
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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.



10 Titolo

Il Master Semipresenziale in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Semipresenziale in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale e accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, la corrispondente qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica.

Oltre alla qualifica, sarà possibile ottenere un certificato e un attestato dei contenuti del programma. A tal fine, sarà necessario contattare il proprio consulente accademico, che fornirà tutte le informazioni necessarie.

Titolo: **Master Semipresenziale in Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive**

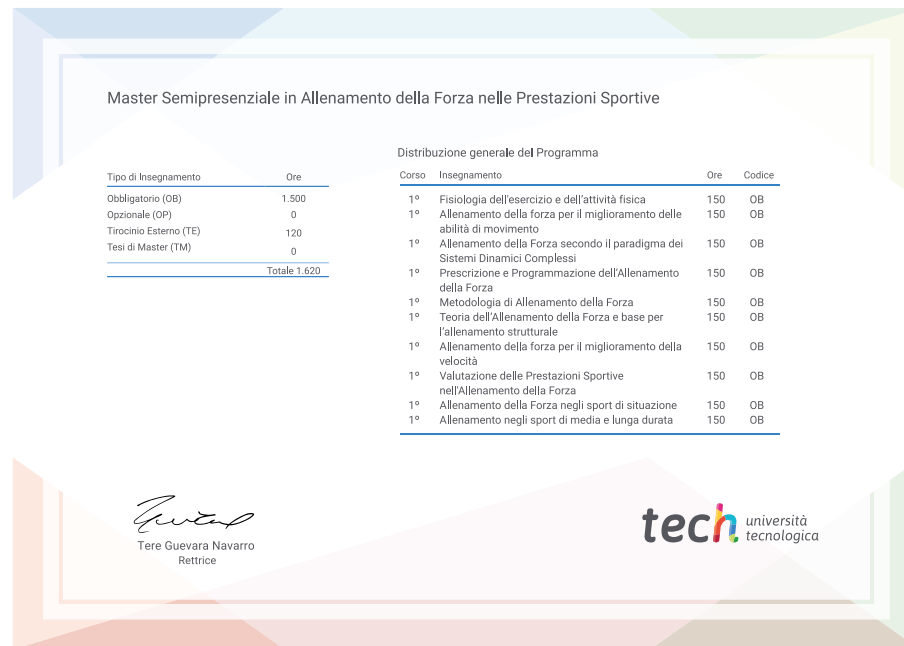
Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)**

Durata: **12 mesi**

Titolo: **TECH Università Tecnologica**

N° Ore Ufficiali: **1.620 o.**

Approvato dall’NBA:



*Apostille dell'Aia. 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 quantità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lin



Master Semipresenziale

Allenamento della Forza
nelle Prestazioni Sportive

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 1.620

Master Semipresenziale

Allenamento della Forza nelle Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA

