

# Master Privato

Prevenzione, Riabilitazione  
e Recupero dagli Infortuni  
Sportivi per Fisioterapisti

Approvato dall'NBA





## Master Privato

### Prevenzione, Riabilitazione e Recupero dagli Infortuni Sportivi per Fisioterapisti

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/fisioterapia/master/master-prevenzione-riabilitazione-recupero-infortuni-sportivi-fisioterapisti](http://www.techtute.com/it/fisioterapia/master/master-prevenzione-riabilitazione-recupero-infortuni-sportivi-fisioterapisti)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 26*

06

Metodologia

---

*pag. 32*

07

Titolo

---

*pag. 40*

# 01

# Presentazione

Lo sport ad alta intensità può provocare gravi lesioni sugli atleti che lo praticano. Per il recupero di tali lesioni è necessario l'intervento del fisioterapista, il quale lavora per la riabilitazione sicura ed efficace dell'infortunato. Con questo programma TECH, proponiamo una specializzazione in un campo con grande richiesta, per permetterti di offrire una prestazione di qualità superiore.





“

*La fisioterapia è di grande utilità per la riabilitazione e il riadattamento degli atleti con lesioni. Se vuoi crescere in questo settore non perdere l'opportunità di studiare in TECH”*

Il compito principale del fisioterapista sportivo consiste nel recupero degli atleti di alto livello e di coloro che svolgono attività sportive di alto livello che subiscono un infortunio. In questo ambito, le lesioni sono gli infortuni più frequenti e di conseguenza risulta fondamentale l'aggiornamento continuo da parte del professionista per poter consentire all'infortunato un recupero effettivo e reale. TECH ha progettato questo Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti con l'obiettivo di preparare tutti coloro che desiderano accrescere le proprie conoscenze sul lavoro di riabilitazione con gli atleti, un programma creato da esperti del settore e con anni di esperienza.

Allo stesso modo, questo programma educativo presenta una serie di qualità che forniranno ai futuri studenti un vantaggio in termini di conoscenza. Gli studenti impareranno così a conoscere gli aspetti nutrizionali, come l'importanza dell'assunzione di sostanze fitochimiche e di alimenti che ne sono ricchi per il miglioramento del loro stato di salute, nonché per il recupero biologico e, soprattutto, l'importanza dell'acqua e dell'idratazione come parte fondamentale dell'intero processo di recupero.

D'altra parte, l'introduzione del pilates con le sue diverse varianti, sia in ambito riabilitativo che di recupero, rappresenta una novità per quanto riguarda la preparazione di esperti. Durante lo sviluppo del programma viene inoltre dedicata importanza alla specializzazione in coaching e strategie aziendali, in modo da garantire il successo del lavoro professionale.

In breve, in TECH ci siamo posti l'obiettivo di creare contenuti di altissima qualità didattica ed educativa che trasformino i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità dell'insegnamento a livello internazionale. Pertanto, ti presentiamo questo Master Privato con un ricco contenuto e che ti aiuterà a raggiungere l'élite della medicina riabilitativa a livello sportivo.

Questo **Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti in riabilitazione sportiva
- ♦ 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
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative in riabilitazione sportiva
- ♦ 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



*Affronta lo studio di questo Master Privato ad alto livello e migliora le tue abilità riguardo il recupero da infortuni sportivi"*

“

*Questo Master Privato è il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a innovare le tue conoscenze in Fisioterapia Sportiva, otterrai una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti appartenenti al campo della fisioterapia sportiva che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero dagli Infortuni Sportivi di rinomata fama.

*Il Master Privato consente di esercitarsi in ambienti simulati che forniscono un apprendimento coinvolgente pianificato per imparare in situazioni reali.*

*Questo Master Privato 100% online ti permetterà di conciliare gli studi con il lavoro, migliorando le tue conoscenze del settore.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo dell'apprendimento teorico-pratico, in modo che il fisioterapista possa raggiungere una padronanza pratica e rigorosa della riabilitazione sportiva.



“

*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

---

- ♦ Acquisire conoscenze specialistiche di riabilitazione sportiva, prevenzione degli infortuni e recupero funzionale
  - ♦ Valutare l'atleta dal punto di vista della condizione fisica, funzionale e biomeccanica per individuare gli aspetti che ostacolano il recupero o favoriscono le ricadute
  - ♦ Pianificare sia un lavoro specifico di riabilitazione e recupero, sia un lavoro completo e individualizzato
  - ♦ Acquisire conoscenze specialistiche nelle patologie dell'apparato locomotore che maggiormente colpiscono la popolazione in generale
  - ♦ Essere in grado di pianificare programmi di prevenzione, recupero e riabilitazione funzionale
  - ♦ Approfondire le caratteristiche dei diversi tipi di infortuni più frequenti a cui sono soggetti gli sportivi al giorno d'oggi
  - ♦ Valutare i bisogni nutrizionali del soggetto e fare raccomandazioni nutrizionali e supplementi nutrizionali per sostenere il processo di recupero
- ♦ Valutare e monitorare il processo evolutivo del recupero e/o della riabilitazione di un infortunio di un atleta o di un utente
  - ♦ Acquisire le competenze e abilità in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive per Fisioterapisti
  - ♦ Differenziare le diverse parti e strutture del corpo umano da un punto di vista anatomico
  - ♦ Migliorare la condizione fisica dell'atleta infortunato come parte dell'allenamento complessivo con l'obiettivo di ottenere un recupero migliore e più efficiente dopo l'infortunio
  - ♦ Utilizzare tecniche di coaching che permettono di trattare aspetti psicologici generali dell'atleta o del soggetto infortunato e che favoriscano un approccio efficace da parte del personal trainer
  - ♦ Comprendere il marketing come strumento chiave per un personal training di successo nel campo della riabilitazione, della prevenzione e del recupero funzionale



## Obiettivi specifici

---

- ♦ Integrare i concetti di allenamento dell'equilibrio, cardiovascolare, di forza, pliometrico, di velocità, di agilità, ecc. come strumenti chiave per la prevenzione degli infortuni e la riabilitazione
- ♦ Elaborare programmi di allenamento personalizzati per ottenere risultati migliori in base alle caratteristiche del soggetto
- ♦ Identificare i fattori di rischio coinvolti nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ♦ Utilizzare diversi tipi di materiali per la pianificazione di diversi tipi di esercizi in un programma di personal training
- ♦ Imparare esercizi del metodo pilates con diversi tipi di macchine, attività fondamentali nel lavoro preventivo
- ♦ Vedere lo stretching e la rieducazione posturale come metodi essenziali per la prevenzione degli infortuni e delle alterazioni del sistema locomotore
- ♦ Trattare i diversi concetti anatomici: assi, piani e posizione anatomica
- ♦ Distinguere i diversi elementi che compongono l'apparato locomotore
- ♦ Vedere i processi di funzionamento dell'apparato locomotore attivo e passivo integrato
- ♦ Usare la biomeccanica del movimento come strumento chiave nel processo di prevenzione e riabilitazione
- ♦ Chiarire l'importanza della valutazione nutrizionale, biochimica, genetica e della qualità della vita dal periodo iniziale alla fine del processo
- ♦ Valutare i diversi parametri relativi alla forma fisica: forza, velocità, flessibilità, resistenza
- ♦ Rilevare le anomalie che ostacolano o impediscono un corretto processo di recupero/riabilitazione
- ♦ Determinare l'eziologia degli infortuni più frequenti che si verificano nell'attività sportiva
- ♦ Identificare le cause dei principali infortuni nello sport
- ♦ Distinguere i diversi tipi di infortuni: infortuni tendinei, muscolari, ossei, dei legamenti e articolari
- ♦ Stabilire l'esercizio e l'attività fisica come strategia per il miglioramento della salute
- ♦ Classificare i diversi tipi di esercizi in base alla pianificazione del personal training da realizzare
- ♦ Distinguere i diversi tipi di esercizi fisici specifici in base ai muscoli o gruppi muscolari da riqualificare
- ♦ Gestire le diverse tecniche applicate al trattamento delle lesioni prodotte nell'attività sportiva

- ♦ Utilizzare la rieducazione propriocettiva in tutti i processi di riabilitazione e recupero per una minore prevalenza di recidiva delle lesioni
- ♦ Pianificare e progettare programmi e protocolli specifici con effetti preventivi
- ♦ Gestire i diversi tipi di sport e le attività sportive essenziali come coadiuvanti durante il processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ♦ Analizzare la gravità delle patologie ai legamenti e saperle valutare per una migliore e più efficace riabilitazione
- ♦ Concentrarsi sull'analisi delle patologie articolari a causa della loro alta incidenza nello sport
- ♦ Esaminare le patologie più comuni che si verificano comunemente nella colonna vertebrale
- ♦ Valutare il dolore come un elemento da prendere in considerazione nella diagnosi di un infortunio più o meno grave
- ♦ Analizzare le diverse possibilità offerte dall'allenamento funzionale e dalla riabilitazione avanzata
- ♦ Applicare il metodo pilates come sistema integrale per la riabilitazione dell'apparato locomotore nel recupero funzionale
- ♦ Pianificare esercizi e programmi pilates specifici per le diverse aree del sistema muscolo-scheletrico con e senza attrezzature
- ♦ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ♦ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti





- ◆ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ◆ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo
- ◆ Acquisire e comprendere le diverse abitudini e stili di vita sani, così come le loro possibilità di attuazione
- ◆ Applicare strategie motivazionali per ottenere risultati migliori nel processo di riabilitazione sportiva e di recupero funzionale
- ◆ Pianificare e progettare spazi che favoriscano un migliore sviluppo del lavoro specifico di personal training da svolgere
- ◆ Comprendere il processo di coaching personale, in cui la relazione con il cliente e il feedback da lui fornito sono fondamentali

“

*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per entrare a far parte di questa élite di specialisti”*

# 03

## Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.



“

*Questo programma ti permetterà di acquisire  
le competenze necessarie per diventare  
ancora più esperto nel tuo lavoro quotidiano”*



## Competenza generale

---

- ♦ Pianificare e attuare i programmi di riabilitazione finalizzati alla Riabilitazione, al Riadattamento Sportivo e al Recupero Funzionale di atleti infortunati

“

*Potenzia le tue competenze partecipando ad un percorso didattico di alta qualità e che ti permetterà di svoltare a livello professionale”*





## Competenze specifiche

---

- ◆ Conoscere le particolarità del personal training adattato ad ogni persona, e progettare programmi individualizzati e specifici in base alle esigenze degli atleti
- ◆ Pianificare esercizi specifici per ogni sessione di allenamento, utilizzando macchine per l'allenamento funzionale o tecniche di pilates
- ◆ Conoscere in maniera approfondita il sistema locomotore
- ◆ Approfondire la biomeccanica del movimento e applicarla nel processo di riabilitazione
- ◆ Conoscere e identificare i principali infortuni sportivi
- ◆ Creare e realizzare attività di allenamento personalizzate
- ◆ Identificare le principali patologie articolari e ai legamenti
- ◆ Pianificare esercizi di riabilitazione basati sul metodo pilates per la riabilitazione dell'apparato locomotore
- ◆ Sviluppare diete nutrizionali adattate ai bisogni di ogni atleta tenendo conto del tipo di infortunio
- ◆ Applicare le tecniche di coaching all'allenamento personale e sfruttare la motivazione per ottenere risultati migliori nel recupero dell'atleta

04

# Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in riabilitazione sportiva, possiede un ampio prestigio, si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. Hanno infatti realizzato questo Master Privato avvalendosi delle ultime evoluzioni del settore, per permetterti di acquisire maggiori competenze professionali.





“

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

## Direttore ospite internazionale

Il Dott. Charles Loftis è uno specialista rinomato che lavora come **terapista delle prestazioni sportive** per i **Portland Trail Blazers dell’NBA**. Il suo impatto sulla più importante lega di pallacanestro del mondo è stato significativo e ha portato una grande esperienza nella creazione di programmi di forza e condizionamento.

Prima di entrare a far parte dei Trail Blazers, è stato il capo allenatore di forza e condizionamento degli Iowa Wolves, implementando e supervisionando lo sviluppo di un programma completo per i giocatori. In realtà, la sua esperienza nel campo delle prestazioni sportive è iniziata con la fondazione di XCEL Performance and Fitness, di cui è stato fondatore e allenatore capo. Qui il Dott. Charles Loftis ha lavorato con un’ampia gamma di atleti per sviluppare programmi di forza e condizionamento, oltre a occuparsi della **prevenzione e della riabilitazione degli infortuni sportivi**.

La sua formazione accademica nel campo della chimica e della biologia gli fornisce una prospettiva unica sulla scienza che sta alla base delle prestazioni sportive e della terapia fisica. Per questo motivo, ha ottenuto le certificazioni CSCS e RSCC dalla National Strength and Conditioning Association (NSCA), che riconoscono le sue conoscenze e competenze in questo campo. È inoltre certificato in PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e dry needling.

Nel complesso, il Dott. Charles Loftis è un membro fondamentale della comunità NBA, che si occupa direttamente della forza e delle prestazioni degli atleti di alto livello, nonché della prevenzione e della riabilitazione di vari infortuni sportivi.



## Dott. Loftis, Charles

---

- Allenatore responsabile della forza e del condizionamento per gli Iowa Wolves
- Fondatore e allenatore principale di XCEL Performance and Fitness.
- Allenatore principale della squadra di basket maschile della Oklahoma Christian University
- Fisioterapista alla Mercy
- Dottorato in Terapia Fisica presso la Langston University
- Laurea in Chimica e Biologia presso la Langston University

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direttore ospite internazionale

Isaiah Covington è un allenatore di performance altamente qualificato con una vasta esperienza nel trattamento e nella cura di vari infortuni in atleti di alto livello. Infatti, la sua carriera professionale si è indirizzata verso l'**NBA**, una delle leghe sportive più importanti del mondo. È l'**allenatore dei Bolton Celtics**, una delle squadre più importanti della Eastern Conference e con la maggiore proiezione negli Stati Uniti.

Il suo lavoro in un campionato così impegnativo lo ha fatto specializzare nella massimizzazione del **potenziale fisico e mentale** dei giocatori. Fondamentale è stata la sua esperienza passata con altre squadre, come i Golden State Warriors e i Santa Cruz Warriors. Questo gli ha anche permesso di lavorare sugli infortuni sportivi, concentrandosi sulla **prevenzione e sulla riabilitazione degli infortuni** più comuni negli atleti di alto livello.

In ambito accademico, il suo interesse si è concentrato sul campo della kinesiologia, della scienza dell'esercizio e dello sport ad alte prestazioni. Questo lo ha portato ad avere un ruolo prolifico nell'**NBA**, lavorando quotidianamente con alcuni dei migliori giocatori di basket e staff di allenatori del mondo.



## Dott. Covington, Isaiah

---

- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Golden State Warriors
- Allenatore responsabile delle prestazioni dei Santa Cruz Warriors
- Allenatore di prestazioni presso Pacers Sports & Entertainment
- Laurea in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso l'Università del Delaware
- Specializzazione in Gestione dell'Allenamento
- Master in Kinesiologia e Scienze dell'Esercizio presso la Long Island University
- Master in Sport ad alte prestazioni presso l'Università Cattolica Australiana

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott. González Matarín, Pedro José

- ◆ Dottorato in Scienze della Salute
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Master in Recupero Funzionale in Attività Fisica e Sportiva
- ◆ Master in Medicina Rigenerativa
- ◆ Master in Attività Fisica e Salute
- ◆ Master in Dietetica e Dietoterapia
- ◆ Corso Post-Laurea in Obesità
- ◆ Corso Post-Laurea in Alimentazione e Dietetica
- ◆ Corso Post-Laurea in Medicina Genomica, Farmacogenetica e Nutrigenetica
- ◆ Docente Ordinario presso l'Università Privata DEVA
- ◆ Docente e Ricercatore presso UNIR, VIU, UOC e TECH



05

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti che conoscono le implicazioni di una buona specializzazione nella pratica quotidiana, consapevoli della rilevanza nella preparazione attuale per operare nell'ambito della riabilitazione sportiva, e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.



“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Desideriamo offrirti la miglior specializzazione possibile"*

### Modulo 1. Personal training

- 1.1. Personal training
- 1.2. Allenamento della flessibilità
- 1.3. Allenamento della resistenza e cardiorespiratorio
- 1.4. Allenamento del core
  - 1.4.1. Muscolatura del core
  - 1.4.2. Allenamento dei sistemi di stabilizzazione
  - 1.4.3. Scienza e allenamento del core
  - 1.4.4. Linee guida per l'allenamento del core
  - 1.4.5. Creazione di programmi di allenamento del core
- 1.5. Allenamento dell'equilibrio
- 1.6. Allenamento pliometrico
  - 1.6.1. Principi dell'allenamento pliometrico
  - 1.6.2. Creazione di un programma di allenamento pliometrico
- 1.7. Allenamento della velocità e dell'agilità
- 1.8. Allenamento della forza
- 1.9. Creazione di programmi integrati per prestazioni ottimali
- 1.10. Modalità di esercizio

### Modulo 2. Lavoro preventivo per l'attività sportiva

- 2.1. Fattori di rischio nello sport
- 2.2. Lavoro con esercizi in Mat
- 2.3. Reformer e Cadillac
- 2.4. Sedia Wunda
- 2.5. Stretching Globale Attivo e Rieducazione Posturale Globale
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. Body Pump
- 2.9. Palla Medica e Kettlebell
- 2.10. Thera Band
  - 2.10.1. Vantaggi e proprietà
  - 2.10.2. Esercizi individuali
  - 2.10.3. Esercizi in coppia
  - 2.10.4. Programmi di allenamento

### Modulo 3. Struttura dell'apparato locomotore

- 3.1. Posizione anatomica, assi e piani
- 3.2. Ossa
- 3.3. Articolazioni
  - 3.3.1. Eziologia
  - 3.3.2. Sinartrosi
  - 3.3.3. Anfiartrosi
  - 3.3.4. Diartrosi
- 3.4. Cartilagine
- 3.5. Tendini e legamenti
- 3.6. Muscolo Scheletrico
- 3.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
- 3.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
- 3.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
- 3.10. Contrazione muscolare
  - 3.10.1. Funzionamento della contrazione muscolare
  - 3.10.2. Tipi di contrazione muscolare
  - 3.10.3. Bioenergetica muscolare

### Modulo 4. Valutazione fitness, funzionale e biomeccanica

- 4.1. Anatomia e cinesica
- 4.2. Scienza del movimento umano
- 4.3. Biomeccanica applicata
- 4.4. La visita iniziale del cliente
- 4.5. Protocolli e norme per i test di idoneità fisica
- 4.6. Valutazione del movimento funzionale
  - 4.6.1. Rilevamento, test e valutazione del movimento
  - 4.6.2. Functional Movement Screen (FMS)
  - 4.6.3. Valutazione selettiva del movimento funzionale
  - 4.6.4. Test specifici di prestazioni funzionali
- 4.7. Valutazione nutrizionale, energetica, biochimica e di qualità di vita

- 4.8. Biomeccanica
  - 4.8.1. Fondamenti biomeccanici
  - 4.8.2. Biomeccanica del movimento umano
  - 4.8.3. Controllo muscolare del movimento
  - 4.8.4. Biomeccanica dell'esercizio di resistenza
- 4.9. Valutazione della forma fisica
- 4.10. Rilevamento e stratificazione del rischio

### Modulo 5. Infortuni frequenti negli atleti

- 5.1. Infortunio alla spalla nello sport
  - 5.1.1. Aspetti rilevanti della spalla
  - 5.1.2. Lesioni e disturbi legati all'instabilità acuta e cronica della spalla
  - 5.1.3. Infortuni alla clavicola
  - 5.1.4. Infortuni nervosi nella zona della spalla
  - 5.1.5. Infortuni al plesso brachiale
- 5.2. Infortuni alla parte superiore del braccio
- 5.3. Infortuni al gomito nello sport
- 5.4. Infortuni sportivi all'avambraccio, al polso e alla mano
- 5.5. Infortuni alla testa e al viso nello sport
- 5.6. Infortuni alla gola, al petto e all'addome nello sport
- 5.7. Infortuni alla schiena e alla colonna vertebrale nello sport
  - 5.7.1. Aspetti rilevanti della schiena e della colonna vertebrale
  - 5.7.2. Diagnosi del dolore alla schiena
  - 5.7.3. Infortunio al collo e alla zona cervicale
  - 5.7.4. Infortuni alla zona toracica e lombare
- 5.8. Infortunio all'articolazione dell'anca, del bacino e alla zona inguinale nello sport
- 5.9. Infortuni alla coscia, al ginocchio e alle gambe nello sport
- 5.10. Infortuni alla caviglia e al piede nello sport

### Modulo 6. Esercizio per la Riabilitazione degli Infortuni Sportivi

- 6.1. Attività ed esercizio fisico per migliorare la salute
- 6.2. Classificazione e criteri di selezione degli esercizi e dei movimenti
- 6.3. Principi di allenamento sportivo
  - 6.3.1. Principi biologici
    - 6.3.1.1. Unità funzionale
    - 6.3.1.2. Multilateralità
    - 6.3.1.3. Specificità
    - 6.3.1.4. Sovraccarico
    - 6.3.1.5. Supercompensazione
    - 6.3.1.6. Individualizzazione
    - 6.3.1.7. Continuità
    - 6.3.1.8. Progressione
  - 6.3.2. Principi pedagogici
    - 6.3.2.1. Trasferimento
    - 6.3.2.2. Efficacia
    - 6.3.2.3. Stimolazione volontaria
    - 6.3.2.4. Accessibilità
    - 6.3.2.5. Periodizzazione
- 6.4. Tecniche applicate al trattamento degli infortuni nello sport
- 6.5. Protocolli specifici d'azione
- 6.6. Fasi del processo di recupero organico e funzionale
- 6.7. Creazione di esercizi preventivi
- 6.8. Esercizi fisici specifici per gruppi muscolari
- 6.9. Rieducazione propriocettiva
  - 6.9.1. Basi dell'allenamento propriocettivo e cinestesico
  - 6.9.2. Conseguenze propriocettive dell'infortunio
  - 6.9.3. Sviluppo della propriocezione sportiva
  - 6.9.4. Materiali per il lavoro di propriocezione
  - 6.9.5. Fasi della rieducazione propriocettiva
- 6.10. Attività sportiva e attività durante il processo di recupero

## Modulo 7. Patologie frequenti dell'apparato locomotore

- 7.1. Dolore cervicale, dorsalgia e lombalgia
- 7.2. Scoliosi
- 7.3. Ernia del disco
- 7.4. Tendinite alla spalla
- 7.5. Epicondilita
  - 7.5.1. Epidemiologia
  - 7.5.2. Anatomia patologica
  - 7.5.3. Aspetti clinici
  - 7.5.4. Diagnosi
  - 7.5.5. Trattamento
- 7.6. Osteoartrite all'anca
- 7.7. Gonartrosi
- 7.8. Fascite Plantare
  - 7.8.1. Concettualizzazione
  - 7.8.2. Fattori di rischio
  - 7.8.3. Sintomatologia
  - 7.8.4. Trattamenti
- 7.9. Alluce Valgo e Piede Piatto
- 7.10. Distorsione della caviglia

## Modulo 8. Esercizio per il recupero funzionale

- 8.1. Allenamento funzionale e riabilitazione avanzata
  - 8.1.1. Funzione e Riabilitazione funzionale
  - 8.1.2. Propriocezione, recettori e controllo neuromuscolare
  - 8.1.3. Sistema nervoso centrale: integrazione del controllo motorio
  - 8.1.4. Principi di prescrizione dell'esercizio terapeutico
  - 8.1.5. Ripristino della propriocezione e del controllo neuromuscolare
  - 8.1.6. Il modello di Riabilitazione a 3 fasi

- 8.2. La scienza del Pilates per la Riabilitazione
- 8.3. Principi del Pilates
- 8.4. Integrazione del Pilates in Riabilitazione
- 8.5. Metodologia e attrezzature necessarie per una pratica efficace
- 8.6. La colonna vertebrale cervicale e toracica
- 8.7. La colonna vertebrale lombare
- 8.8. La spalla e l'anca
- 8.9. Il ginocchio
- 8.10. Il piede e la caviglia

## Modulo 9. Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero funzionale

- 9.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 9.2. Carboidrati
- 9.3. Proteine
- 9.4. Grassi
  - 9.4.1. Saturi
  - 9.4.2. Insaturi
    - 9.4.2.1. Monoinsaturi
    - 9.4.2.2. Polinsaturi
- 9.5. Vitamine
  - 9.5.1. Idrosolubili
  - 9.5.2. Liposolubili
- 9.6. Minerali
  - 9.6.9. Macrominerali
  - 9.6.2. Microminerali
- 9.7. Fibra
- 9.8. Acqua
- 9.9. Fitochimici
  - 9.9.1. Fenoli
  - 9.9.2. Tioli
  - 9.9.3. Terpeni
- 9.10. Integratori Alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale



## Modulo 10. Coaching e business del personal trainer

- 10.1. Gli inizi del personal trainer
- 10.2. Coaching per il personal trainer
- 10.3. Il personal trainer come promotore dell'attività fisica e gli effetti sulla salute e sulla prestazione
  - 10.3.1. Fondamenti di base dell'attività fisica
  - 10.3.2. Risposte acute all'attività
  - 10.3.3. Effetti dell'attività sulla prestazione
    - 10.3.3.1. Resistenza
    - 10.3.3.2. Forza e potenza
    - 10.3.3.3. Equilibrio
  - 10.3.4. Effetti dell'attività sulla salute
    - 10.3.4.1. Salute fisica
    - 10.3.4.2. Salute mentale
- 10.4. Necessità di un cambiamento comportamentale
- 10.5. Il personal trainer e la relazione con il cliente
- 10.6. Strumenti motivazionali
  - 10.6.1. Esame di valutazione
  - 10.6.2. Colloquio motivazionale
  - 10.6.3. Creazione di esperienze positive
- 10.7. Psicologia per il personal trainer
- 10.8. Carriera professionale del personal trainer
- 10.9. Creazione e manutenzione di impianti e materiali
- 10.10. Aspetti legali del personal training



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

06

# Metodologia

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

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





“

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

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

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

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



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

“

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

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

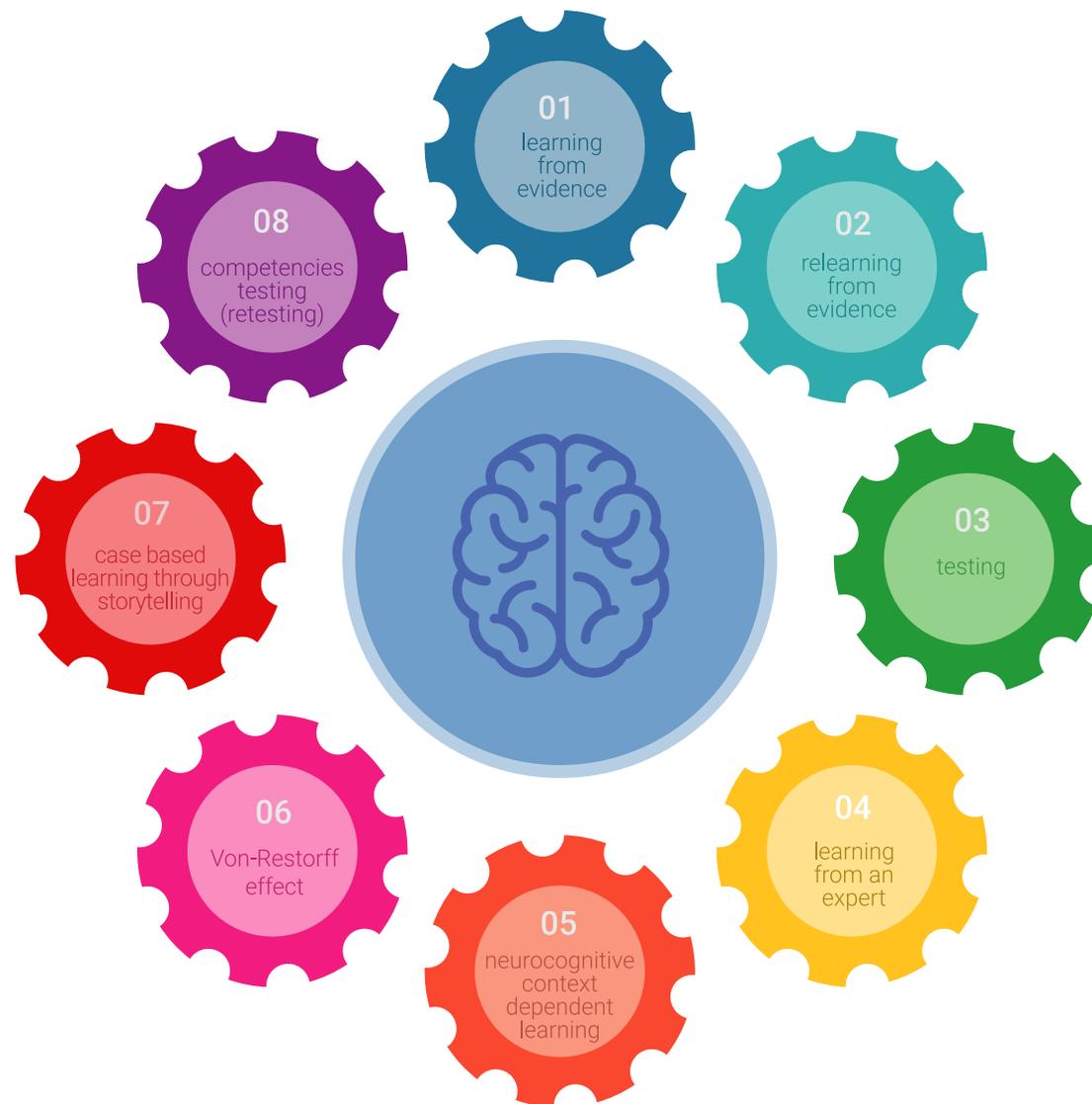
1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono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



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



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

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

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

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



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



#### Materiali di studio

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

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

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



#### Riepiloghi interattivi

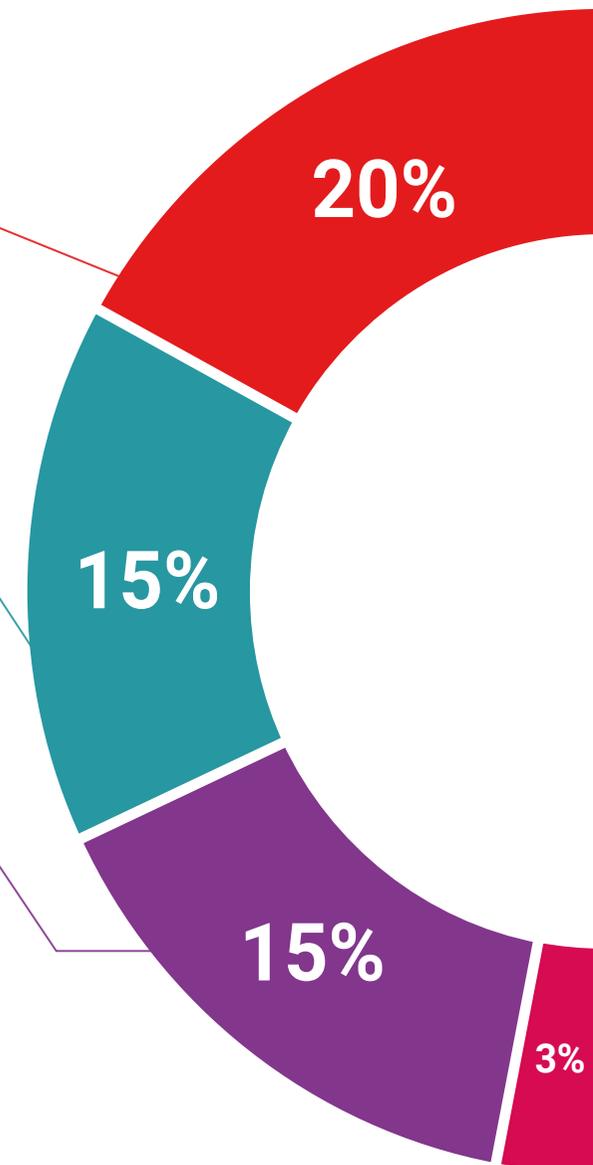
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

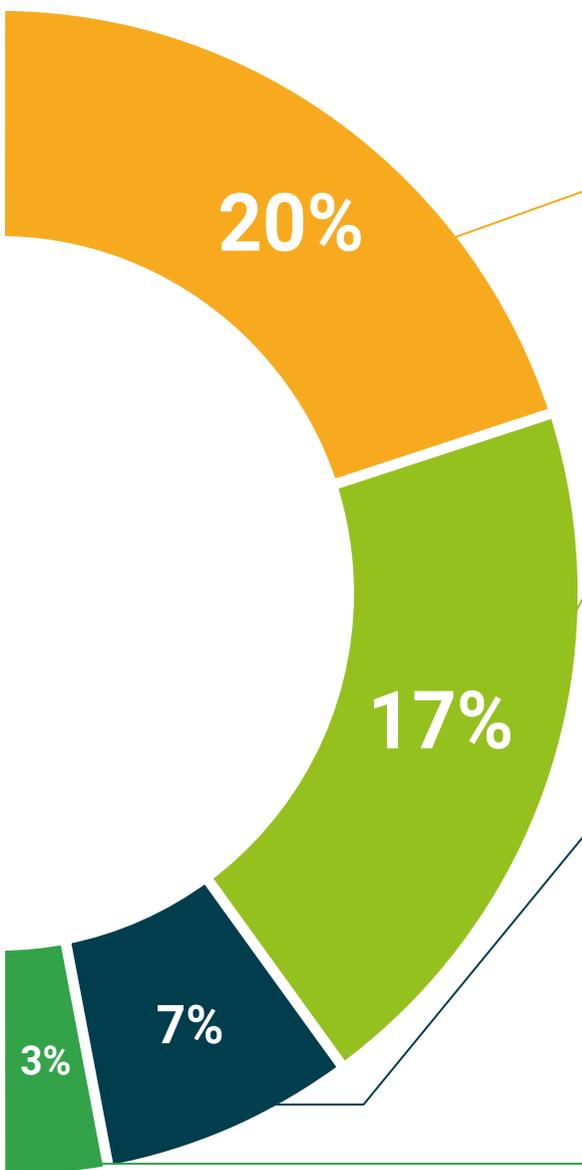
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Lecture 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.



# 07 Titolo

Il Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Master Specialistico rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti** 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 Master Specialistico rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportivi per Fisioterapisti**

N. Ore Ufficiali: **1.500**

**Approvato dall'NBA**



**tech** università tecnologica

Conferisce il presente  
**DIPLOMA**  
a

Dott./Dott.ssa \_\_\_\_\_, con documento d'identità n° \_\_\_\_\_  
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

**MASTER PRIVATO**  
in  
**Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive per Fisioterapisti**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore, con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

*Tere Guevara Navarro*  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFW0R0235 tech@tute.com/it/ibus

**Master Privato in Prevenzione, Riabilitazione e Recupero da Lesioni Sportive per Fisioterapisti**

Tipo di insegnamento	Ore	Distribuzione generale del Programma			
		Corso	Insegnamento	Ore	Codice
Obbligatorio (OB)	1.500	1°	Personal training	150	OB
Opzionale (OP)	0	1°	Lavoro preventivo per l'attività sportiva	150	OB
Tirocinio Esterno (TE)	0	1°	Struttura dell'apparato locomotore	150	OB
Tesi di Master (TM)	0	1°	Valutazione fitness, funzionale e biomeccanici	150	OB
	<b>Totale 1.500</b>	1°	Infortuni frequenti negli atleti	150	OB
		1°	Esercizio per la Riabilitazione degli Infortuni Sportivi	150	OB
		1°	Patologie frequenti dell'apparato locomotore	150	OB
		1°	Esercizio per il recupero funzionale	150	OB
		1°	Alimentazione per la Riabilitazione e il Recupero funzionale	150	OB
		1°	Coaching e business del personal trainer	150	OB

*Tere Guevara Navarro*  
Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

\*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.



## Master Privato

Prevenzione, Riabilitazione  
e Recupero dagli Infortuni  
Sportivi per Fisioterapisti

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnológica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

Prevenzione, Riabilitazione  
e Recupero dagli Infortuni  
Sportivi per Fisioterapisti

Approvato dall'NBA

