

# Corso Universitario

## Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

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

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-forza-sport-media-lunga-durata](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-forza-sport-media-lunga-durata)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Sempre più spesso assistiamo a eventi d'élite come le tappe del Tour de France o il triathlon su distanza olimpica, che definiscono il primo posto con uno *Sprint* finale. È quindi necessario disporre di livelli di forza adeguati per sostenere la lunghezza della falcata, della bracciata o della pagaiata durante l'evento e avere lo sviluppo neuromuscolare per poter sprintare fino al traguardo. A tal fine, la forza massima, la forza relativa e la forza reattiva giocano un ruolo fondamentale.

In questo programma di alto livello, il professionista si specializzerà nell'allenamento della forza negli sport di media e lunga durata.

“

*Questo Corso Universitario 100% online ti  
permetterà di conciliare i tuoi studi con il  
lavoro, aumentando le tue conoscenze in  
questo campo"*

Nel corso degli ultimi anni, l'allenamento della forza si è imposto nella comunità scientifica con notevole impatto, abbracciando molteplici contesti che comprendono la Prestazione negli Sport di tempo e per obiettivi, gli sport di situazione nonché l'intera gamma di modalità sportive.

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

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

TECH ha creato contenuti di altissima qualità didattica ed educativa che mirano a rendere gli studenti dei professionisti di successo, grazie ai più alti standard di qualità d'insegnamento a livello internazionale. Per questo motivo abbiamo messo a punto questo Corso Universitario ricco di contenuti per aiutarti a raggiungere il livello più alto nel campo dell'allenamento fisico. Trattandosi di un Corso Universitario online, lo studente non deve rispettare orari fissi né recarsi in un luogo fisico, ma può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ La sua speciale enfasi sulle metodologie innovative negli allenamenti personali
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



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

“

*Questo Corso Universitario può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze come personal trainer, otterrai una qualifica rilasciata da: TECH”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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

La progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama nel campo dell'Allenamento di Forza negli Sport di Media e Lunga Durata.

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

*Vieni ad approfondire l'Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata grazie a questa specializzazione di alto livello.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è quello di trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica, affinché questi possa diventare un vero e proprio esperto nell'Allenamento di Forza negli Sport di Media e Lunga Durata.





“

*Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a raggiungere il successo professionale. Non dubitare ed unisciti a noi”*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Approfondire le conoscenze basate sulle prove scientifiche più attuali e che siano applicabili nel campo pratico dell'allenamento della Forza
- ◆ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati che riguardino l'allenamento della Forza
- ◆ Applicare con sicurezza i metodi di allenamento più aggiornati per migliorare le prestazioni sportive in termini di Forza
- ◆ Padroneggiare con efficacia l'allenamento della Forza per migliorare la prestazione negli sport a tempo e di situazione
- ◆ Padroneggiare i principi su cui si basano la fisiologia dell'esercizio e la biochimica
- ◆ Approfondire i principi che regolano la Teoria dei Sistemi Dinamici Complessi in relazione all'allenamento della Forza
- ◆ Integrare con successo l'allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie in ambito sportivo
- ◆ Padroneggiare con successo tutte le conoscenze acquisite nei diversi moduli nella pratica reale





## Obiettivi specifici

---

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

“

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

03

# Direzione del corso

Il nostro personale docente è composto da esperti di personal training con una grande esperienza nella professione, specializzati nell'insegnamento e pronti ad aiutare gli studenti a migliorare il proprio percorso professionale. A questo scopo, hanno messo a punto questo Corso Universitario con le ultime novità del settore, che ti permetteranno di specializzarti e di accrescere le tue competenze in questo ambito.





“

*Impara dai migliori professionisti e diventa anche tu un nutrizionista di successo”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO di *Test and Training*
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica specializzato in Calcio e Anatomia CENAFE Scuole Carlet
- ◆ Coordinatore della preparazione fisica nell'Hockey su Prato Club "Gimnasia y Esgrima" di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Diploma in Studi di Ricerca Avanzati (DEA) presso l'Università di Castiglia La Mancia
- ◆ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisiche per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di bodybuilding competitivo Federazione dell'Extremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in Scouting Sportivo e quantificazione del carico di Allenamento (specializzazione in calcio), Scienze dello Sport Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding avanzato dell'IFBB
- ◆ Esperto in nutrizione avanzata dell'IFBB
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica presso Bio
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica Arizona State University



## Personale docente

### 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 Berent
- ◆ Allenatore di nuoto del Quilmes Atlético Club
- ◆ Professore nazionale di educazione fisica (INEF) ad Avellaneda
- ◆ Laurea in Medicina dello Sport e Scienze Applicate allo Sport presso l'Università di La Plata
- ◆ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Cattolica di Murcia
- ◆ Corsi di formazione orientati al settore delle Alte Prestazioni Sportive

04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per intervenire nel settore del personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.





“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo offrirti la migliore delle specializzazioni”*

## Modulo 1. Allenamento negli Sport di Media e Lunga Durata

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





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

# 05 Metodologia

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

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





“

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

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## 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.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



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. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



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.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Pratiche di competenze e competenze

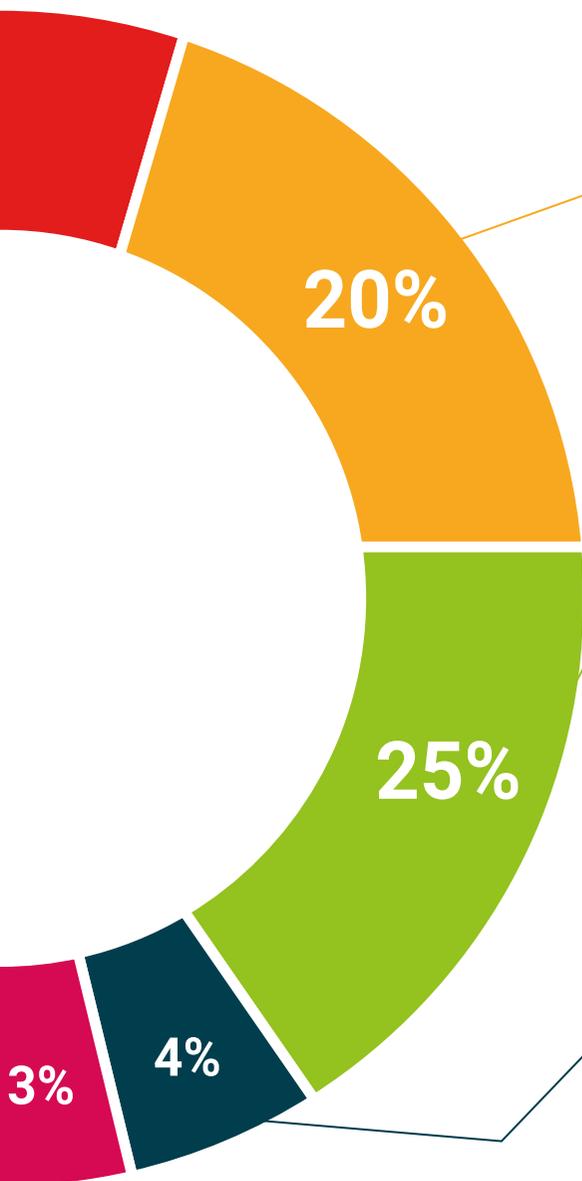
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### 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".



#### Testing & Retesting

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



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata 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 questo programma e ricevi la tua qualifica universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

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

**Durata**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

**Approvato dall'NBA**



\*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 in classe  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

### Corso Universitario

Allenamento della Forza negli  
Sport di Media e Lunga Durata

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

# Corso Universitario

## Allenamento della Forza negli Sport di Media e Lunga Durata

Approvato dall'NBA

