

# Corso Universitario Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-corsi-gruppo](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-corsi-gruppo)

# 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

Consapevoli dei benefici fisici e psicologici dell'attività sportiva, i proprietari delle palestre hanno scelto di offrire una gamma sempre più ampia di attività, comprese quelle di gruppo. Partendo da questa premessa, TECH ha progettato un'opzione accademica che mira ad insegnare agli istruttori di palestra a gestire con successo i corsi di gruppo, tenendo conto di tutti gli aspetti che regolano questo tipo di attività.



“

*Impara a gestire con successo i corsi di gruppo e dai una svolta alla tua carriera”*

Esistono numerose prove scientifiche a sostegno dei benefici di un'attività fisica regolare per le persone in generale e per la loro salute psicofisica in particolare.

Nello specifico, lo sport promuove un aumento dell'autostima e del comportamento sano degli individui grazie alla riduzione delle tensioni e dell'ansia che ottiene chi pratica sistematicamente attività fisiche piacevoli. È stato inoltre dimostrato che gli stati depressivi diminuiscono e che ciò è dovuto al fatto che ci si stacca da certi problemi, si sgombra la mente da altri pensieri e a volte si può giungere facilmente alle loro possibili soluzioni.

Per tutti questi motivi, oltre all'infinita lista di comprovati vantaggi dell'attività fisica per la salute psicofisica, abbiamo ideato e proposto un'ampia gamma di tipologie di esercizi da realizzare nelle palestre.

I centri di allenamento in generale e le palestre in particolare offrono agli utenti un'ampia gamma di attività per coprire esigenze e gusti eterogenei, consolidando così la permanenza e la sistematicità dei programmi proposti.

La forte crescita delle proposte di attività fisica di gruppo è la prova sufficiente di una marcata necessità/inclinazione di un settore maggioritario di persone a scegliere questo tipo di proposta di esercizi.

Lo studente di questo programma avrà la possibilità di conoscere e comprendere concettualmente il profilo metodologico e pedagogico alla base delle diverse proposte di corsi di gruppo che si possono trovare nella maggior parte dei centri di allenamento e delle palestre di tutto il mondo.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- 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



*Gli strumenti, le conoscenze e le competenze acquisite ti permetteranno di eccellere in un settore che richiede sempre più istruttori specializzati”*

“

*Il tuo lavoro di Istruttore di Fitness per corsi di gruppo può dare una svolta alla vita e alla salute delle persone e motivarle a ottenere una miglior forma fisica”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore, nonché riconosciuti specialisti di società e università prestigiose, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi eccellente.

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

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

*Ti stiamo offrendo un'opportunità accademica e di crescita professionale che ti permetterà di competere con i migliori esperti del settore.*

*Dai una svolta di 180 gradi alla tua carriera grazie a questo programma.*



# 02 Obiettivi

Il Corso Universitario in Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo di TECH nasce con l'obiettivo fondamentale di promuovere negli studenti l'acquisizione di competenze specifiche, che diventeranno la base su cui fondare la loro pratica quotidiana. A tal fine, è stato creato un programma di altissimo livello, basato sugli ultimi sviluppi del settore e realizzato in base al massimo rigore scientifico. Un personale docente di alto livello trasmetterà questi contenuti allo studente e gli fornirà strumenti preziosi per lavorare come istruttore di fitness con maggiori garanzie di successo. In questo modo il professionista potrà valorizzare il suo profilo ed essere all'avanguardia in un settore in espansione.



“

*Frequentare questo programma accademico ti permetterà di fare carriera nel mondo dello sport e di raggiungere i tuoi obiettivi professionali”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ♦ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ♦ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ♦ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Conoscere in maniera approfondita i diversi tipi di lezioni di gruppo e la loro applicazione pratica
- ◆ Selezionare le lezioni di gruppo più adatte a esigenze e desideri eterogenei
- ◆ Gestire correttamente e con solide argomentazioni le strategie pedagogico-metodologiche che caratterizzano il profilo delle diverse lezioni proposte
- ◆ Conoscere e applicare diversi tipi di strategie che promuovano un ambiente sicuro per la gestione del carico esterno che caratterizza la modalità di ogni tipo di lezione di gruppo proposta

“

*I tuoi obiettivi e quelli di TECH si fondono e si concretizzano in questo programma accademico che possiede un valore curricolare di eccellenza”*

# 03

## Direzione del corso

Il personale docente di questo programma è uno degli aspetti che lo rendono unico rispetto agli altri del settore. Il professionista che decide di seguire questo programma di TECH sarà pertanto supportato da un personale docente d'eccellenza, che vanta anni di esperienza nel settore e desideroso di preparare i migliori esperti in questo campo. Questi docenti hanno dunque ideato i contenuti del programma per garantire allo studente un'esperienza di apprendimento completa, basata sul massimo rigore scientifico e sugli ultimi sviluppi del settore.



“

*Impara dai migliori del settore  
per elevare la tua carriera  
verso l'eccellenza”*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ◆ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)

## Personale docente

### Dott.ssa Riccio, Anabella

- ◆ Insegnante di preparazione funzionale nel Distretto B
- ◆ Laurea in Educazione Fisica
- ◆ Specialista in programmazione e valutazione dell'esercizio fisico
- ◆ Corso di biochimica per la programmazione dell'esercizio fisico



# 04

## Struttura e contenuti

La struttura e i contenuti di questo Corso Universitario in Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo sono stati ideati, progettati e realizzati da un gruppo di professionisti di riferimento nel settore dell'attività fisica. Consapevoli della rilevanza e dell'attualità di una qualifica in questo campo, hanno compiuto un grande sforzo per creare il programma più completo e aggiornato del mercato. Un insieme di contenuti arricchiti con il lavoro di altri esperti che forniscono al percorso di studi aspetti didattici e multimediali di alto livello, per offrire allo studente un apprendimento coinvolgente, completo e contestuale.





“

*I contenuti di questo programma  
ti aiuteranno a diventare un vero  
e proprio esperto del settore”*

## Modulo 1. Lezioni di gruppo

- 1.1. Principi dell'allenamento
  - 1.1.1. Unità funzionale
  - 1.1.2. Multilateralità
  - 1.1.3. Specificità
  - 1.1.4. Sovraccarico
  - 1.1.5. Continuità
  - 1.1.6. Progressione
  - 1.1.7. Recupero
  - 1.1.8. Individualità
- 1.2. Controllo della carica
  - 1.2.1. Carica interna
  - 1.2.2. Carica esterna
- 1.3. *Stretching*
  - 1.3.1. *Stretching*
  - 1.3.2. Obiettivo dello *stretching*
  - 1.3.3. Organizzazione pedagogica della lezione di *stretching*
- 1.4. GAG
  - 1.4.1. Obiettivi della lezione di GAG
  - 1.4.2. Organizzazione pedagogica della lezione di GAG
  - 1.4.3. Carica esterna della lezione di GAG
- 1.5. Pilates a terra
  - 1.5.1. Caratteristiche del *pilates mat*
  - 1.5.2. Esercizi e schemi di movimento del *pilates mat*
  - 1.5.3. Carico di allenamento in una lezione di *pilates mat*
- 1.6. Ritmo
  - 1.6.1. Tipi di lezione
  - 1.6.2. Caratteristiche delle lezioni di ritmo
  - 1.6.3. Proposte pedagogiche per l'allestimento di una lezione di ritmo

- 1.7. Lezioni non convenzionali
  - 1.7.1. Caratteristiche dell'allenamento non convenzionale
  - 1.7.2. Proposte di esercizi
  - 1.7.3. Organizzazione pedagogica di un allenamento non convenzionale
- 1.8. Allenamento funzionale
  - 1.8.1. Allenamento funzionale
  - 1.8.2. Organizzazione pedagogica dell'allenamento funzionale
  - 1.8.3. Uso della carica interna
- 1.9. Aerobica
  - 1.9.1. Tipi di lezioni di ginnastica aerobica
  - 1.9.2. Struttura pedagogica della lezione
- 1.10. Ciclismo *Indoor*
  - 1.10.1. Nascita della specialità nelle palestre
  - 1.10.2. Ciclismo *indoor* per la salute
  - 1.10.3. Struttura della lezione di ciclismo *indoor*
- 1.11. Lezioni per gli anziani
  - 1.11.1. Profilo del gruppo di anziani
  - 1.11.2. Benefici dell'attività fisica per gli anziani
  - 1.11.3. Struttura della lezione di gruppo con gli anziani
- 1.12. Lezioni per anziani
  - 1.12.1. Storia dello yoga
  - 1.12.2. Yoga e salute



*Benvenuto nel programma  
accademico che porrà le basi per  
la tua crescita professionale*



# 05 Metodologia

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

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





“

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

### 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 Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo** 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 Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**

**Approvato dall'NBA**



\*Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Istruttore di Fitness  
per Corsi di Gruppo

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

# Corso Universitario Istruttore di Fitness per Corsi di Gruppo

Approvato dall'NBA

