

# Corso Universitario

## Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

- » 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/prescrizione-programmazione-allenamento-forza](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/prescrizione-programmazione-allenamento-forza)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

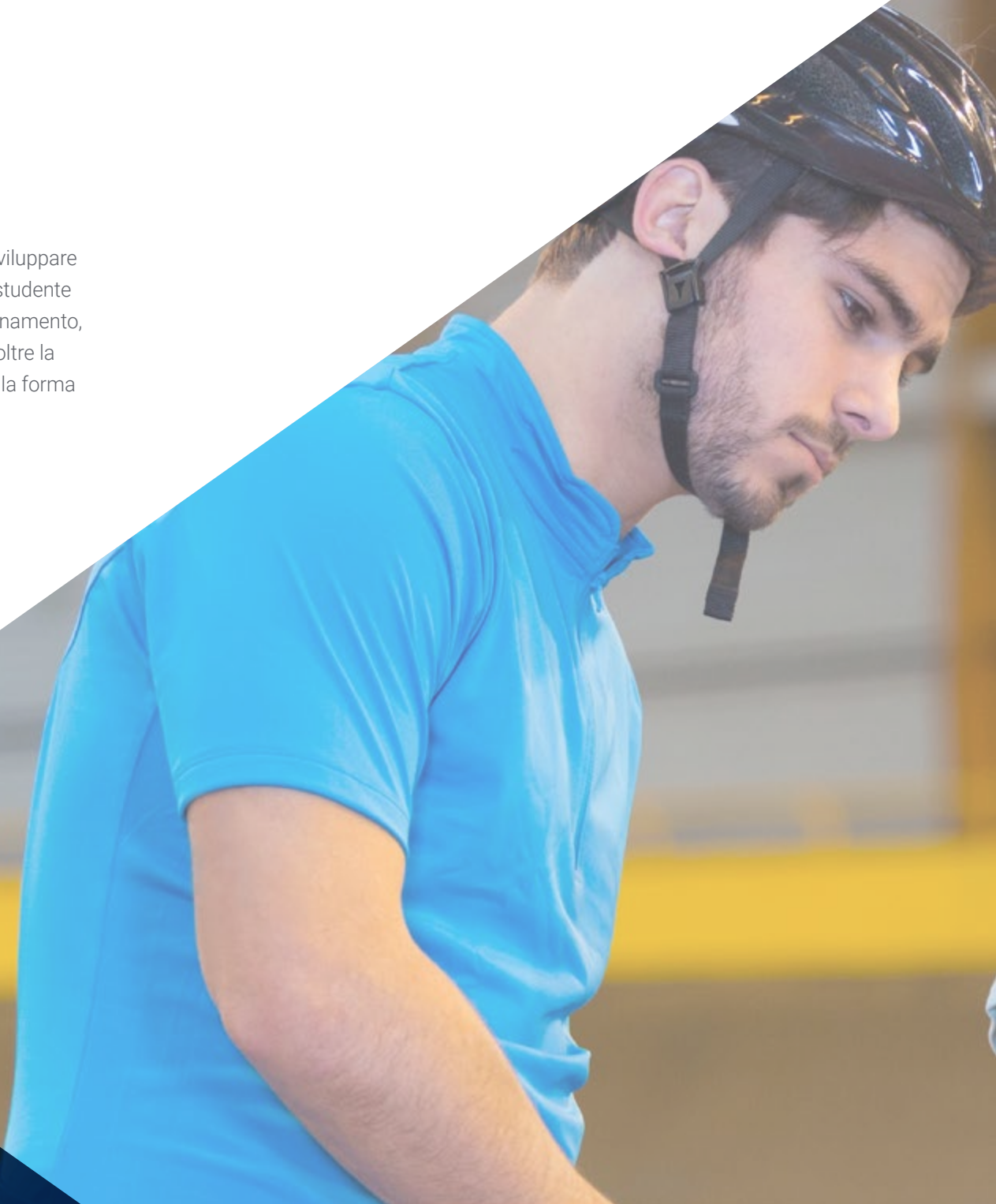
---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

La pianificazione è il processo attraverso il quale si stabiliscono le azioni da sviluppare durante il processo di allenamento. Con questa specializzazione intensiva lo studente imparerà a programmare, periodizzare e pianificare le diverse variabili dell'allenamento, le sue basi fisiologiche e metodologiche e la sua strutturazione. Svilupperà inoltre la capacità di applicare queste conoscenze e di migliorare le prestazioni fisiche, la forma fisica e la salute degli atleti.





“

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

La strategia di periodizzazione consiste in una variazione non lineare e appropriata delle variabili che determinano il carico di allenamento (volume, intensità, densità, durata e frequenza), in modo da raggiungere il massimo livello possibile di prestazioni in un determinato momento o spazio di tempo, riducendo al minimo il rischio di affaticamento o esaurimento. Questa procedura consente di organizzare l'intero programma di allenamento in varie unità strutturali che vanno dalle sessioni o unità giornaliere fondamentali, ai microcicli, ai mesocicli, ai macrocicli e ai cicli quadriennali o olimpici o pluriennali.

Questo Corso Universitario affronta l'importanza vitale della forza nelle prestazioni umane in tutte le sue espressioni, con un livello unico di approfondimento teorico e pratico totalmente innovativo rispetto a quanto visto finora.

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

TECH 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 Programma 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 Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi in cui il processo di autovalutazione può essere realizzato per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ 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 Università Tecnologica”*

*Un'opportunità unica per specializzarsi e distinguersi in un settore molto richiesto dai professionisti.*

*Vieni ad approfondire la Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza grazie a questa specializzazione di alto livello.*

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.

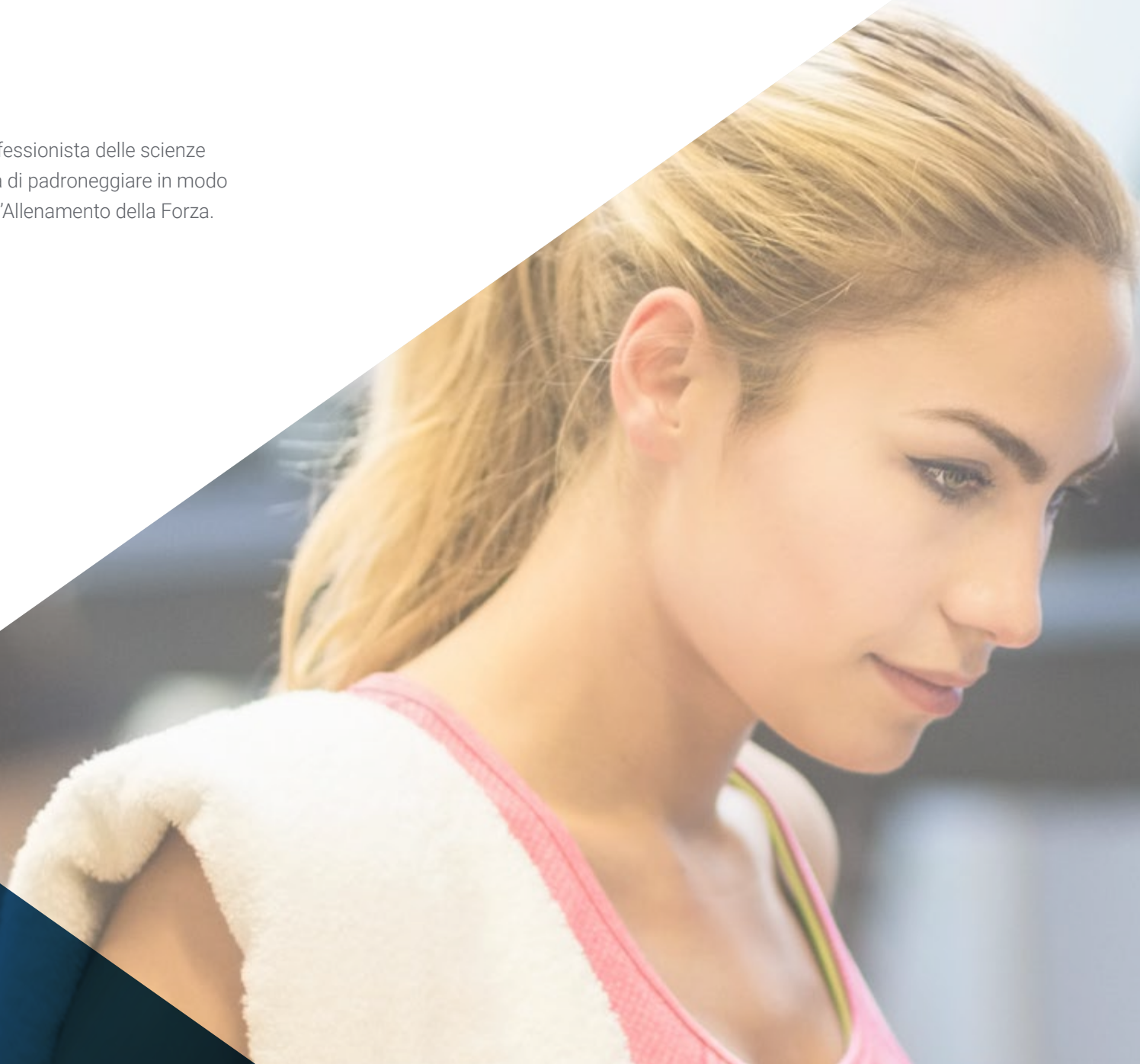
La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi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



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica che gli consenta di padroneggiare in modo pratico e rigoroso la Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza.





“

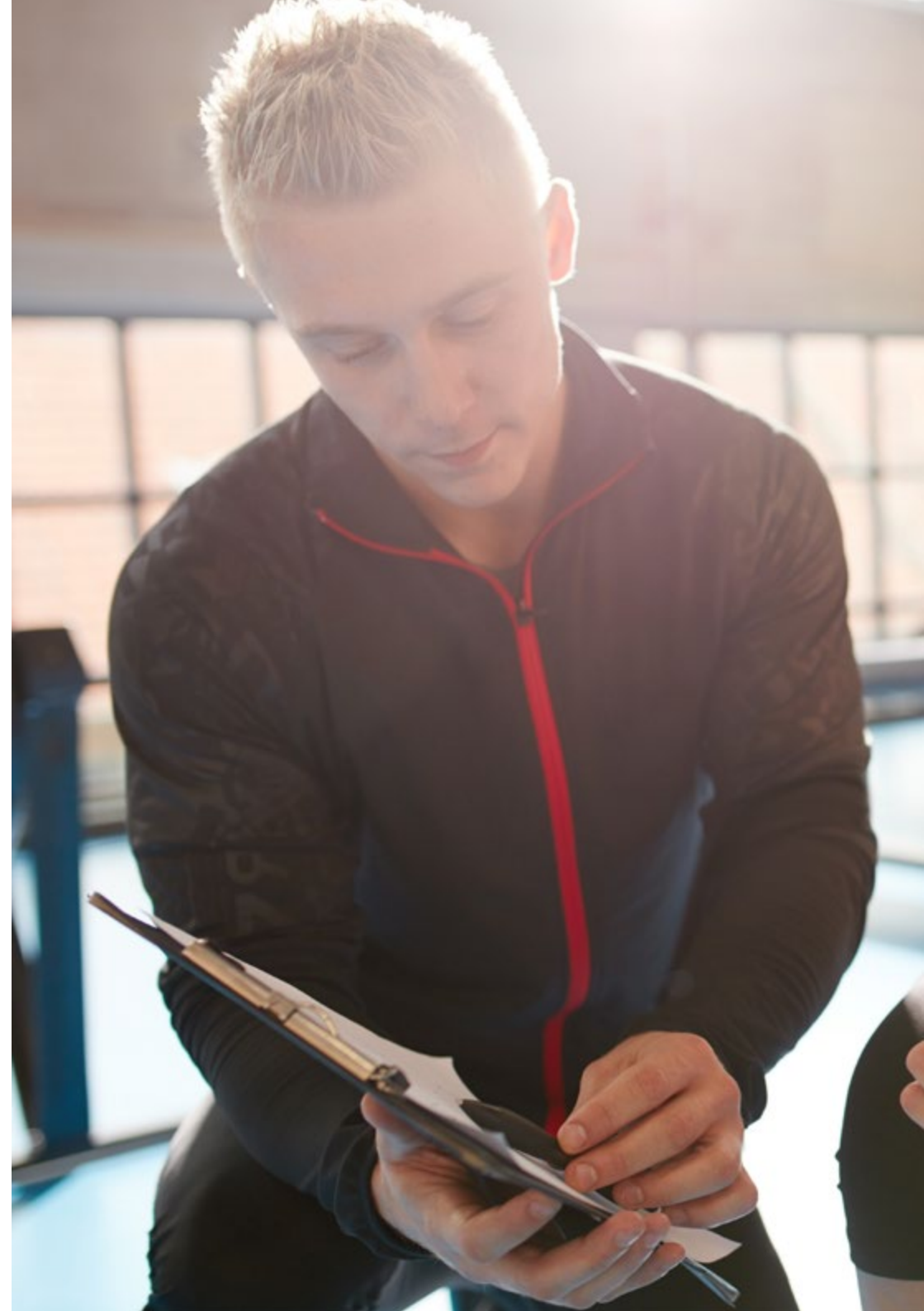
*Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti a raggiungere il successo professionale. Non dubitare ed unisciti a noi”*



## Obiettivi generali

---

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





## Obiettivi specifici

---

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

“

*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati al meglio ed è per questo che ti offriamo gli strumenti per 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

- ◆ 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. Carbone, Leandro

- ◆ CEO di LIFT che si occupa di allenamento e preparazione fisica
- ◆ Capo del Dipartimento di Valutazione dello Sport e Fisiologia dell'Esercizio WellMets - Istituto di sport e medicina in Cile
- ◆ CEO/Manager di Complex I
- ◆ Docente universitaria
- ◆ 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
- ◆ *MCs. Strength and Conditioning* presso la Greenwich University, Regno Unito

### 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 - Allenamento Personalizzato S&C Coach
- ◆ Laurea in Attività Fisica e Sport presso l'Università del Salvador
- ◆ Certified Strength and Conditioning Specialist presso CSCS, NSCA
- ◆ Massaggiatore Professionista del Centro Medico Escuela

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 mettere a tua disposizione la miglior formazione”*

## Modulo 1. Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

- 1.1. Introduzione e definizione dei concetti
  - 1.1.1. Concetti generali
    - 1.1.1.1. Pianificazione, periodicità, prescrizione
    - 1.1.1.2. Qualità, metodi, obiettivi
    - 1.1.1.3. Complessità, rischio e incertezza
    - 1.1.1.4. Coppie complementari
- 1.2. Esercizio
  - 1.2.1. Generale vs specifico
  - 1.2.2. Semplici vs complessi
  - 1.2.3. Spinta vs balistica
  - 1.2.4. Cinetica e Cinematica
  - 1.2.5. Modelli di Base
  - 1.2.6. Ordine, Enfasi e Importanza
- 1.3. Variabili di programmazione
  - 1.3.1. Intensità
  - 1.3.2. Sforzo
  - 1.3.3. Intenzione
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densità
  - 1.3.6. Carico
  - 1.3.7. Dose
- 1.4. Strutture di Periodicità
  - 1.4.1. Microciclo
  - 1.4.2. Mesociclo
  - 1.4.3. Macrocycle
  - 1.4.4. Cicli Olimpici
- 1.5. Struttura della sessione
  - 1.5.1. Emisferi
  - 1.5.2. Partite
  - 1.5.3. Weider
  - 1.5.4. Modelli
  - 1.5.5. Muscolare



- 1.6. Prescrizione
  - 1.6.1. Scheda di Carico-Sforzo
  - 1.6.2. Basata sulla percentuale
  - 1.6.3. Basata su variabili soggettive
  - 1.6.4. Basata sulla velocità (VBT)
  - 1.6.5. Altri
- 1.7. Previsione e monitoraggio
  - 1.7.1. Allenamento basato sulla velocità
  - 1.7.2. Zone di Ripetizioni
  - 1.7.3. Zone di Carico
  - 1.7.4. Tempi e *Ripetizioni*
- 1.8. Pianificazione
  - 1.8.1. Schemi di Serie e Ripetizioni
    - 1.8.1.1. Plateau
    - 1.8.1.2. Step
    - 1.8.1.3. Onde
    - 1.8.1.4. Scale
    - 1.8.1.5. Piramidi
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. *Cluster*
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Pianificazione Verticale
  - 1.8.3. Pianificazione Orizzontale
  - 1.8.4. Classifiche e modelli
    - 1.8.4.1. Costante
    - 1.8.4.2. Lineare
    - 1.8.4.3. Lineare Invertita
    - 1.8.4.4. Blocchi
    - 1.8.4.5. Accumulazione
    - 1.8.4.6. Ondulante
    - 1.8.4.7. Ondulante Invertita
    - 1.8.4.8. Volume-Intensità
- 1.9. Adattamento
  - 1.9.1. Modello Dose-Risposta
  - 1.9.2. Robusto-Ottimo
  - 1.9.3. *Fitness-Affaticamento*
  - 1.9.4. Micro dosi
- 1.10. Valutazioni e Aggiustamenti
  - 1.10.1. Carico Autoregolato
  - 1.10.2. Aggiustamenti basati sulla VBT
  - 1.10.3. Basati su RIR e RPE
  - 1.10.4. Basati sulla Percentuale
  - 1.10.5. Via Negativa



*Un'esperienza unica, chiave  
e decisiva per incrementare  
il tuo sviluppo 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

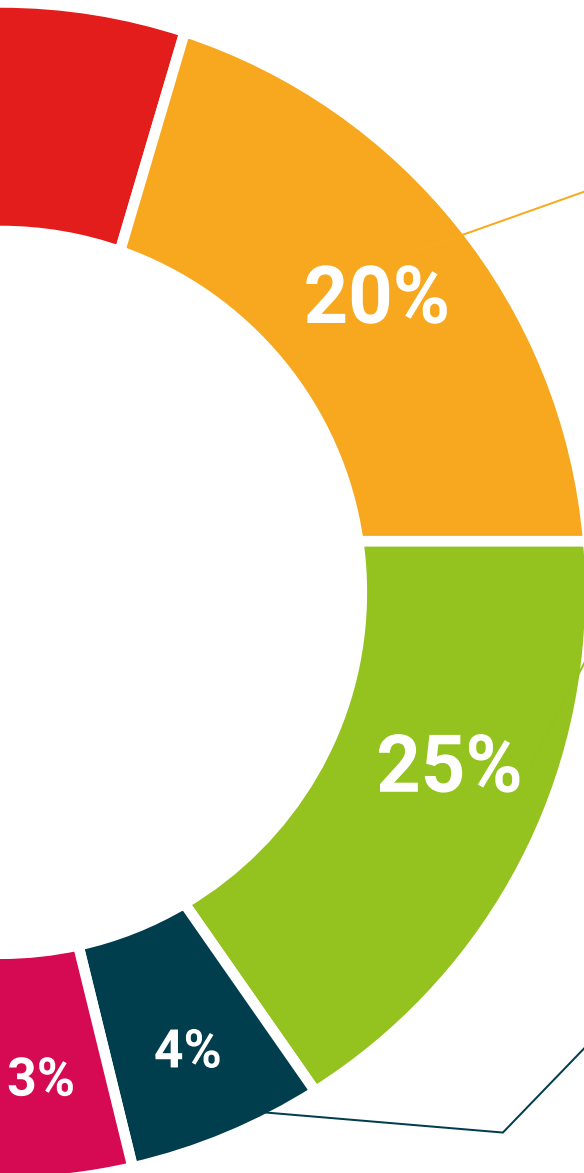
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza 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 universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo Corso Universitario in Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

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

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

Titolo: **Corso Universitario in Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



\*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  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale

**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

Prescrizione e Programmazione  
dell'Allenamento della Forza

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

# Corso Universitario

## Prescrizione e Programmazione dell'Allenamento della Forza

Approvato dall'NBA

