

# Corso Universitario

## Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche

- » 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/criteri-general-creazione-programmi-allenamento-categorie-specifiche](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/criteri-general-creazione-programmi-allenamento-categorie-specifiche)

# 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

I personal trainer che lavorano con persone affette da patologie devono conoscere approfonditamente sia il loro campo d'azione sia le patologie che colpiscono i soggetti da loro allenati, al fine di ottenere i massimi benefici possibili. Questo corso di studio permette di specializzarsi in questo settore con una totale garanzia di successo.





“

*L'allenamento è essenziale per migliorare la qualità della vita delle persone affette da determinate patologie. Studia con noi e impara a programmare le routine più efficaci per i tuoi clienti"*

La creazione di programmi di allenamento comporta una serie di decisioni in relazione a diversi processi: pianificazione, periodizzazione, programmazione e prescrizione. In particolare, questo corso esporrà tutti i criteri basati sulle evidenze scientifiche, utilizzati per prendere decisioni operative in relazione al suddetto processo e che servono a creare programmi di allenamento individuali adattati al singolo soggetto, tenendo conto delle sue patologie.

Si tratta, in sintesi, di un modo per i professionisti dello sport di adattare tutte le loro conoscenze alle esigenze di ciascun utente, tenendo conto che non tutti gli esercizi possono essere eseguiti da persone con determinate patologie. Per professionisti del settore ciò è molto importante, perché se è vero che l'esercizio fisico ha tanti benefici per le persone, è altrettanto vero che uno sforzo eccessivo o una tecnica mal applicata possono provocare danni. Pertanto, è essenziale che i personal trainer si specializzino nel trattamento di persone affette da patologie.

A tal fine, TECH ha ideato questo corso che possiede contenuti di altissima qualità didattica ed educativa e mira a trasformare gli studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Inoltre, trattandosi di un corso online, lo studente non ha vincoli di orario né la necessità di recarsi presso un luogo fisico, al contrario può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Persone con Esigenze Specifiche** 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 in personal training
- ◆ I contenuti grafici, schematici e principalmente pratici su cui sono basati forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi con possibilità di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per ottimizzare il processo decisionale
- ◆ La sua particolare enfasi sulle metodologie innovative nel personal training
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ La disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



*Immergiti completamente nello studio grazie a questo Corso Universitario di alto livello e migliora le tue abilità come personal trainer”*

“

*Questo Corso 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 in Personal Training otterrai una qualifica da TECH Università Tecnologica”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti in scienze motorie, che apportano a questo programma la loro grande professionalità acquisita durante anni di esperienza.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, 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 nella creazione di programmi di esercizio per categorie speciali.

*Il Corso, sviluppato in base alle ultime tecnologie educative, fornirà al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.*

*Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare studio e lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico che consenta al professionista in scienze motorie di padroneggiare in modo pratico e rigoroso le tecniche di personal training terapeutico.





“

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



## Obiettivi generali

---

- ♦ Comprendere le diverse variabili dell'allenamento e la sua applicazione in persone affette da patologie
- ♦ Offrire un'ampia visione delle patologie e delle loro caratteristiche più rilevanti
- ♦ Ottenere una panoramica delle patologie più diffuse nella società
- ♦ Capire i più importanti fattori scatenanti della malattia per prevenire l'insorgenza di comorbidità o della malattia stessa
- ♦ Conoscere le controindicazioni esistenti nelle diverse patologie per evitare possibili effetti controproducenti dell'allenamento





## Obiettivi specifici

---

- ♦ Capire a fondo le variabili più importanti dell'allenamento per saperle applicare in modo individualizzato
- ♦ Gestire i criteri generali per la creazione di programmi di allenamento per persone con patologie
- ♦ Ottenere gli strumenti necessari per sviluppare una pianificazione dell'allenamento su misura per i bisogni del cliente



*Il settore sportivo ricerca continuamente professionisti preparati e noi ti diamo le conoscenze utili a collocarti nell'élite professionale"*

03

# Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Personal Training, ha un'eccellente reputazione.

Si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. Il programma di questo Corso Universitario comprende aggiornamenti sul settore che ti permetteranno di specializzarti e aumentare le tue competenze in questo ambito.





“

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

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Coordinatore della fase di rendimento presso la Scuola Sportiva Moratalaz, Club di Calcio
- ◆ Preparatore atletico delle squadre cadette, giovanili e della prima squadra della Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Personal trainer di atleti di alto livello, calciatori, ecc. con oltre 18 anni di esperienza
- ◆ Dottorando in Rendimento Sportivo presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Master Universitario in Alta Prestazione Sportiva, Comitato Olimpico Spagnolo, Università Autonoma di Madrid
- ◆ Master coach presso l'IFBB
- ◆ Corso di Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva presso l'ACSM
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica tramite Biocinetica
- ◆ Allenatore di calcio di Livello 2, Federazione Reale Spagnola di Calcio
- ◆ Esperto in Scouting sportivo e quantificazione del carico presso l'Università di Melilla (specializzazione in calcio)
- ◆ Laureato in studi di ricerca avanzati presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso l'IFBB
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso l'IFBB
- ◆ Master Postlaurea in Farmacologia, nutrizione e integrazione atletica per l'Università di Barcellona

## Personale docente

### Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professore di Educazione Fisica presso l'Università Metropolitana per l'Educazione e il Lavoro
- ◆ Professore nel corso di laurea in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Educazione Fisica con Orientamento alla Fisiologia del Lavoro Fisico presso l'Università Nazionale Generale San Martin
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario Fondazione H.A (Bacelo)
- ◆ Master post-laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

### Dott. Vallodoro, Eric

- ◆ Professore ordinario presso Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Coordinatore del Laboratorio di Biomeccanica e Fisiologia dell'Esercizio fisico presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Laureato in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas

### Dott. Masabeu, Emilio José

- ◆ Docente del seminario sull'Apprendimento Motorio presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Professore di Neurosviluppo Motorio presso l'Università Nazionale di La Matanza
- ◆ Docente del seminario di Attività Fisica e Obesità presso l'Università Favaloro
- ◆ Responsabile del laboratorio pratico presso la cattedra di Fisioterapia Preventiva dell'Università di Buenos Aires
- ◆ Laureato in Kinesiologia presso l'Università di Buenos Aires

### Dott. Supital Alejandro, Raúl

- ◆ Professore di Educazione Fisica e Salute presso l'Università Cattolica di Salta
- ◆ Professore di Educazione Fisica e Sport presso l'Università Nazionale di Rio Negro
- ◆ Professore di Anatomia funzionale e Biomeccanica presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Capo del Dipartimento di Scienze Biologiche dell'ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Laureato in Kinesiologia e Fisiatria presso l'Università di Buenos Aires

### Dott. Javier Crespo, Guillermo

- ◆ Coordinatore della palestra Club Body
- ◆ Coordinatore della palestra e del centro di allenamento Associazione Calabresa
- ◆ Assistente allenatore nel programma di rilevamento e sviluppo della pesistica giovanile presso l'Associazione Calabresa e la Palestra San Carlos
- ◆ Laureato in Nutrizione presso l'Istituto Universitario di Scienze della Salute HA Barceló

### Dott.ssa Avila, María Belén

- ◆ Psicologa dello sport presso il Club di Atletica Vélez Sarsfield
- ◆ Specialista nel servizio di Nutrizione e Diabete presso vari centri come l'Ospedale delle Cliniche José de San Martín
- ◆ Specialista del Programma Terapeutico Integrato per il Trattamento di Sovrappeso e Obesità
- ◆ Laureata in Psicologia presso l'Università di Salamanca
- ◆ Laureata in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Specializzazione in Psicologia dello Sport dell'APDA

04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti, consapevoli della rilevanza della preparazione sul 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 specializzazione”*

## Modulo 1. Criteri generali per la creazione di programmi di allenamento per categorie specifiche

- 1.1. Creazione di programmi di allenamento per persone con esigenze specifiche
  - 1.1.1. Competenze e protocolli: dalla diagnosi all'intervento
  - 1.1.2. Multi e interdisciplinarietà come base del processo di intervento attraverso l'esercizio fisico in persone con esigenze speciali
- 1.2. Principi generali di allenamento e la loro applicazione al campo della salute
  - 1.2.1. Principi di adattamento (inizio e sviluppo)
  - 1.2.2. Principi di garanzie di adattamento
  - 1.2.3. Principi di specificità di adattamento
- 1.3. Pianificazione dell'allenamento per persone con esigenze specifiche
  - 1.3.1. Fase di pianificazione I
  - 1.3.2. Fase di pianificazione II
  - 1.3.3. Fase di pianificazione III
- 1.4. Obiettivi di allenamento nei programmi di fitness per la salute
  - 1.4.1. Allenamento della forza
  - 1.4.2. Allenamento della resistenza
  - 1.4.3. Allenamento della flessibilità
- 1.5. La valutazione applicata.
  - 1.5.1. Valutazione diagnostica come strumento per il controllo del carico di allenamento
  - 1.5.2. Valutazioni morfologiche e funzionali
  - 1.5.3. Il protocollo e la sua importanza: Registro di dati
  - 1.5.4. Elaborazione dei dati ottenuti, conclusioni e applicazione pratica nell'allenamento
- 1.6. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
  - 1.6.1. Definizione del concetto di carica di allenamento
  - 1.6.2. Frequenza di allenamento
  - 1.6.3. Il volume di allenamento





- 1.7. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
  - 1.7.1. L'intensità oggettiva dell'allenamento
  - 1.7.2. L'intensità soggettiva dell'allenamento
  - 1.7.3. Recupero e densità di allenamento
- 1.8. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
  - 1.8.1. La selezione degli esercizi di allenamento
  - 1.8.2. L'ordine degli esercizi di allenamento
  - 1.8.3. I sistemi di allenamento
- 1.9. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
  - 1.9.1. Benefici dell'allenamento della forza
  - 1.9.2. Benefici dell'allenamento della resistenza
  - 1.9.3. Metodi di allenamento comuni in ambito sanitario
  - 1.9.4. Metodi di allenamento HIIT in ambito sanitario
  - 1.9.5. Metodi di allenamento della flessibilità
  - 1.9.6. Controllo della carica interna ed esterna durante l'allenamento
- 1.10. Disegno di sessioni di allenamento
  - 1,10. 1. Fase di preparazione dell'allenamento
  - 1.10.2. Fase principale dell'allenamento
  - 1.10.3. Fase di recupero dell'allenamento
  - 1.10.4. Conclusioni finali e chiusura del modulo



*Un'esperienza unica, cruciale  
e decisiva per potenziare 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 Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche 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 Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche** 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 Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche**

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.



## Corso Universitario

Criteri Generali per la  
Creazione di Programmi  
di Allenamento per  
Categorie Specifiche

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

# Corso Universitario

## Criteri Generali per la Creazione di Programmi di Allenamento per Categorie Specifiche

Approvato dall'NBA

