

Tirocinio

Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA

A shirtless male athlete with a muscular physique is shown in a gym setting, using a resistance band for strength training. He is holding the band with both hands, and his body is angled towards the right. The background shows gym equipment and a blurred interior.

tech



tech

Tirocinio

Allenamento di Forza per
le Prestazioni Sportive

Indice

01

Introduzione

pag. 4

02

Perché svolgere questo
Tirocinio?

pag. 6

03

Obiettivi

pag. 8

04

Pianificazione
dell'insegnamento

pag. 10

05

Dove posso svolgere il
Tirocinio?

pag. 12

06

Condizioni generali

pag. 16

07

Titolo

pag. 18

01 Introduzione

L'allenamento della Forza si è evoluto significativamente negli ultimi decenni, passando da una pratica periferica a una componente centrale del programma di allenamento per atleti d'élite in tutto il mondo. Mentre la comprensione scientifica dei meccanismi alla base dell'allenamento della forza è avanzata, è avanzata anche la capacità degli esperti di progettare sessioni di allenamento più efficaci e personalizzate. In questo contesto, i professionisti hanno la responsabilità di rimanere all'avanguardia delle ultime innovazioni prodotte in questo campo per fornire servizi di alta qualità. Per questo TECH presenta un programma eminentemente pratico consistente in un seminario educativo presenziale in un'entità di prestigio in questo settore.

“

Grazie a questo Tirocinio, progetterai i programmi di allenamento della forza più avanzati e specifici per soddisfare le esigenze degli atleti"





Secondo un recente rapporto del Comitato Olimpico Internazionale, il livello di competitività nello sport d'élite continua ad aumentare, con atleti che cercano costantemente nuovi modi per migliorare le loro prestazioni e guadagnare un vantaggio sulla concorrenza. In questo scenario, l'Allenamento di forza è diventato una componente fondamentale dei programmi di preparazione fisica, con numerosi studi scientifici che ne confermano l'efficacia nell'aumentare la forza muscolare, migliorare la potenza e ridurre il rischio di lesioni. Di fronte a questa domanda esponenziale, le istituzioni sportive più prestigiose cercano di incorporare nelle loro squadre dei veri professionisti specializzati in questa materia. In queste circostanze, TECH ha progettato un rivoluzionario Tirocinio consistente in un seminario educativo di 120 ore in un'entità di riferimento nel campo dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive.

Così, nel corso di 3 settimane, gli studenti faranno parte di un team di professionisti di alto livello, con i quali lavoreranno attivamente nella pianificazione e attuazione di programmi di esercizio fisico adattati alle esigenze individuali degli atleti e ai requisiti specifici dei loro sport. Gli studenti non solo si metteranno al corrente delle ultime tecniche per lo sviluppo muscolare, ma potenzieranno le loro competenze per ottimizzare in modo significativo la loro prassi professionale.

Va notato che, durante il seminario educativo, gli studenti saranno supportati da un tutore aggiunto che vigilerà sul rispetto di tutti i requisiti per i quali è stata progettata il presente Tirocinio. Grazie a questo, gli studenti lavoreranno con totale garanzia e sicurezza nella gestione della tecnologia sportiva più innovativa, nonché nell'utilizzo delle procedure più all'avanguardia per la valutazione delle prestazioni sportive.

02

Perché svolgere questo Tirocinio?

Con l'aumento dell'interesse per il Fitness e lo sport ad alte prestazioni, c'è una crescente domanda di professionisti altamente specializzati nel campo dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive. Per sfruttare queste opportunità di lavoro, i professionisti devono rimanere all'avanguardia rispetto agli ultimi sviluppi in questo settore e incorporare nel loro ventaglio di procedure le tecniche più innovative in aspetti come le sessioni di allenamento dedicate alla potenza e alla resistenza sotto il paradigma dei Sistemi Dinamici Complessi. Consapevole di questa realtà, TECH ha progettato un prodotto accademico unico e dirompente nell'attuale panorama pedagogico, che consentirà agli esperti di addentrarsi in un ambiente di lavoro reale dove mettere in pratica le ultime procedure in questo settore. Per 3 settimane intensive, si integreranno in un team di lavoro multidisciplinare, dove verificheranno in prima persona la quotidianità di una professione piena di sfide.



TECH è l'unica istituzione con la quale potrai realizzare uno stage di alta qualità presso istituti di riferimento, accompagnato da specialisti in ambito sportivo"

1. Aggiornarsi sulla base delle più recenti tecnologie

Con l'avvento dell'Industria 4.0, il campo dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive è stato arricchito con l'implementazione di sofisticati strumenti tecnologici per eseguire diversi esercizi fisici. Sono emersi anche nuovi metodi per monitorare le prestazioni degli atleti, personalizzare i programmi di allenamento e migliorare l'efficacia complessiva della pratica sportiva. Ecco perché TECH apporterà in questo Tirocinio gli studenti in un ambiente all'avanguardia, dove accederanno alla tecnologia di ultima generazione in questo settore.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

Durante il loro periodo pratico presso il centro, un team composto da professionisti del settore sportivo ed esercizio fisico guiderà i laureati in ogni momento. Ciò rappresenta una garanzia per gli studenti, che saranno supportati da un gruppo di specialisti che li aiuterà a migliorare le loro abilità pratiche e a realizzare programmi di allenamento su misura per le esigenze dei clienti.

3. Addentrarsi in ambienti sportivi e di esercizio fisico di eccellenza

In linea con la sua filosofia di fornire i programmi universitari più completi e arricchenti, TECH ha scelto con rigore tutti i centri disponibili per la realizzazione di questo Tirocinio. In questo modo, gli studenti hanno le garanzie che richiedono di entrare in un istituto prestigioso nel ramo dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive. In questo modo è possibile verificare quotidianamente un'area di lavoro esigente, rigorosa ed esaustiva, applicando sempre le ultime tecniche e metodologie di lavoro.



4. Mettere in pratica ciò che si è appreso fin dall'inizio

Nel panorama accademico abbondano programmi universitari che non si adattano adeguatamente alle esigenze quotidiane degli specialisti e richiedono lunghe ore di studio, spesso difficili da conciliare con la vita personale e professionale. A questo proposito, TECH presenta un approccio di apprendimento innovativo e altamente pratico che consente agli studenti di padroneggiare rapidamente le tecniche più avanzate nell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive. Inoltre, questa conoscenza potrà essere applicata nella pratica professionale in un breve periodo di sole 3 settimane.

5. Ampliare le frontiere della conoscenza

TECH offre agli studenti l'opportunità di intraprendere questo Tirocinio in centri riconosciuti a livello internazionale. Ciò consente agli studenti di ampliare i loro orizzonti e aggiornare le loro conoscenze con professionisti eccezionali che lavorano in istituzioni rinomate in diversi continenti.



*Avrai un'immersione pratica
totale nel centro di tua scelta"*

03

Obiettivi

Grazie a questo percorso accademico, gli studenti avranno un'elevata comprensione dei principi fisiologici, biomeccanici e di allenamento associati sia allo sviluppo della Forza e delle Prestazioni Sportive. In questo senso, gli studenti potenzieranno le loro competenze nella pianificazione, implementazione e valutazione di programmi di formazione su misura per le esigenze individuali dei clienti. Inoltre, integreranno le strategie più avanzate nelle loro procedure abituali progettando programmi di esercizio che ottimizzano la potenza, la resistenza muscolare o la velocità degli atleti.



Obiettivi generali

- ◆ Padroneggiare e applicare con certezza i metodi di allenamento più attuali per il miglioramento delle prestazioni sportive
- ◆ Gestire i metodi più avanzati in termini di valutazione delle prestazioni sportive
- ◆ Approfondire i principi che regolano la Fisiologia dell'esercizio fisico e la Biochimica applicata direttamente alle Prestazioni Sportive
- ◆ Analizzare i fondamenti della Nutrizione applicata alle prestazioni sportive





Obiettivi specifici

- ◆ Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave di biochimica e termodinamica
- ◆ Approfondire le vie metaboliche energetiche, le loro modifiche mediate dall'esercizio e il loro ruolo nella prestazione umana
- ◆ Specializzarsi sugli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, del controllo motorio e del suo ruolo nell'allenamento fisico
- ◆ Approfondire la fisiologia muscolare, il suo processo di contrazione e le relative basi molecolari
- ◆ Approfondire il funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e l'uso dell'ossigeno durante l'esercizio
- ◆ Conoscere le cause generali della fatica e l'impatto che queste hanno sulle varie tipologie e modalità di esercizio
- ◆ Identificare le diverse tappe fisiologiche e la loro applicazione nella pratica
- ◆ Fomentare la capacità di analisi dei dati raccolti in laboratorio e sul campo tramite i vari strumenti di valutazione
- ◆ Descrivere i diversi tipi di analisi statistica e l'applicazione nelle diverse situazioni per la comprensione dei fenomeni che avvengono durante l'allenamento
- ◆ Sviluppare strategie per l'esplorazione dei dati e determinare così i migliori modelli per la descrizione
- ◆ Stabilire le generalità dei modelli predittivi attraverso un'analisi di regressione che favorisca l'incorporazione di diverse unità di analisi nel campo dell'allenamento
- ◆ Creare le condizioni per una corretta interpretazione dei risultati in diversi tipi di ricerca
- ◆ 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
- ◆ Approfondire i diversi schemi di pianificazione delle sessioni
- ◆ Gestire i modelli più comuni di prescrizione, monitoraggio e adeguamento
- ◆ Approfondire le diverse proposte metodologiche dell'allenamento della forza e la sua applicabilità al campo della pratica
- ◆ Selezionare le metodologie appropriate alla necessità specifica
- ◆ Riconoscere e applicare con sicurezza i diversi metodi proposti nella bibliografia
- ◆ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Forza
- ◆ Padroneggiare in maniera approfondita i termini teorici riguardanti l'Allenamento della Potenza
- ◆ Gestire con criterio gli aspetti metodologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Iperτροφici
- ◆ Analizzare con criterio gli aspetti Fisiologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Iperτροφici
- ◆ Applicare in maniera analitica i diversi mezzi e metodi dell'allenamento della forza per lo sviluppo dello *sprint*
- ◆ Identificare i modelli di movimento prioritari per l'applicazione della forza nello sport in questione
- ◆ Approfondire i diversi mezzi e metodi di allenamento della forza e la loro applicazione pratica
- ◆ Programmare e organizzare l'allenamento della forza

04

Pianificazione dell'insegnamento

Il Tirocinio del presente programma in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive è costituita da un soggiorno pratico in un centro di riferimento, della durata di 3 settimane, dal lunedì al venerdì con giornate di 8 ore consecutive di insegnamento pratico presso uno specialista strutturato. Durante questo seminario educativo, gli studenti saranno integrati in un team di lavoro multidisciplinare con una vasta esperienza professionale nel campo sportivo. In questo modo, parteciperai alle tue diverse sessioni di allenamento con utenti reali e potrai incorporare nella tua pratica quotidiana le tecniche più innovative in materie come il Condizionamento della Forza per migliorare le Abilità di Movimento.

In questa proposta di formazione, completamente pratica, le attività sono finalizzate allo sviluppo e al miglioramento delle competenze necessarie per la fornitura di servizi di allenamento fisico, e orientate alla formazione specifica per l'esercizio dell'attività, in un ambiente sicuro per gli utenti e un alto rendimento professionale.

Si tratta di un'opportunità ideale per imparare lavorando in uno scenario di lavoro reale, con strutture di prim'ordine e dotate di tutti gli strumenti necessari per consentire agli studenti di svolgere sessioni di attività fisica con elevata efficienza.

L'insegnamento pratico si svolgerà con la partecipazione attiva dello studente che svolge le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida dei docenti e degli altri colleghi di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come elemento trasversale per la prassi dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive (imparare a essere e imparare a relazionarsi).



Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della formazione e la loro realizzazione è subordinata all'idoneità dei pazienti, alla disponibilità della struttura e al volume di lavoro, con le seguenti attività proposte:

Modulo	Attività Pratica
Sviluppo di capacità motorie mediante l'allenamento di forza	Eseguire movimenti di base come flessioni, trazioni, squat e addominali per migliorare la forza funzionale
	Utilizzare elastici o tubi di resistenza per effettuare esercizi di spinta, trazione ed estensione
	Utilizzare pesi liberi per migliorare la coordinazione e la tecnica di movimento
	Eseguire salti in scatola e altri esercizi pliometrici simili per ottimizzare la capacità di risposta neuromuscolare
Sistemi Dinamici Complessi	Incorporare esercizi come lanci di palloni medicinali contro il muro e tiro da una posizione di squat
	Utilizzare gradini laterali o scale da corsa per migliorare la coordinazione e l'agilità
	Fare sollevamenti e movimenti delle gambe su una tavola di equilibrio
	Eseguire sessioni di allenamento su terreni irregolari variabili (come la corsa sulla spiaggia o camminare su terreni rocciosi)
Tecniche destinate al miglioramento di Velocità	Eseguire <i>sprint brevi ad alta intensità e gare con cambi di direzione</i>
	Utilizzare giubbotti zavorrati durante esercizi come i passi per sviluppare forza esplosiva e velocità
	Condurre gare di partenza da posizione statica o con partenza da squat
	Fare salti a forbice per ottimizzare l'abilità e la velocità di reazione di movimento in diverse direzioni
Condizionamento per lo Sport di Resistenza	Eseguire sessioni di allenamento cardiovascolare di lunga durata a un ritmo costante e moderato per migliorare la capacità del cuore e dei polmoni di trasportare ossigeno ai muscoli
	Eseguire esercizi che imitano le condizioni di una corsa (compreso il terreno, la durata e l'intensità)
	Includere pratiche di meditazione o concentrazione al fine di sviluppare resistenza mentale e mantenere la motivazione durante attività prolungate
	Mantenere un livello ottimale di nutrizione e idratazione prima, durante e dopo attività prolungate per mantenere i livelli di energia

05

Dove posso svolgere il Tirocinio?

In linea con il suo obiettivo di fornire esperienze accademiche di alta qualità alla portata di chiunque, TECH ha condotto un rigoroso processo di selezione delle istituzioni in cui gli studenti svolgeranno questo Tirocinio in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive. Grazie a ciò, ha stabilito accordi con entità rinomate nel settore sportivo a livello internazionale. Si tratta indubbiamente di un'ottima opportunità per gli studenti di ampliare i loro orizzonti accademici grazie a veri specialisti in questo settore.



Svolgerai il tuo Tirocinio in un istituto di riferimento, composto da esperti del settore sportivo ed esercizio fisico"





Allenamento di Forza per le Prestazioni | 13 Sportive

tech

Lo studente potrà svolgere questo tirocinio presso i seguenti centri:



Selected Trainers Granada Centro

Paese
Spagna

Città
Granada

Indirizzo: Avenida Pablo Picasso 27, Local Izquierdo, 18006 Granada (España)

Il team di professionisti di Selected Trainers progetta allenamenti personalizzati per scopi estetici e di salute

Tirocini correlati:

- Alte Prestazioni Sportive
- Personal Training Terapeutico



Selected Trainers Centro O2 Granada

Paese: Spagna
Città: Granada

Indirizzo: Calle Neptuno, s/n, Ronda, 18004 Granada (España)

Il team di professionisti di Selected Trainers progetta allenamenti personalizzati per scopi estetici e di salute

Tirocini correlati:
- Alte Prestazioni Sportive
- Personal Training Terapeutico





Selected Trainers Centro O2 Huelva

Paese
Spagna

Città
Huelva

Indirizzo: Calle San Sebastián, S/N, 21004
Huelva (España)

Il team di professionisti di Selected Trainers progetta
allenamenti personalizzati per scopi estetici e di salute

Tirocini correlati:

- Alte Prestazioni Sportive
- Personal Training Terapeutico



*Cogli questa opportunità per circondarti
di professionisti esperti e nutrirti della
loro metodologia di lavoro"*

06

Condizioni generali

Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti e degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa istituzione educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità che possa insorgere durante il seminario educativo presso il centro di tirocinio.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. Grazie a questa garanzia, il professionista si sentirà privo di ogni tipo di preoccupazione nel caso di eventuali situazioni impreviste che possano sorgere durante il tirocinio e potrà godere di una copertura assicurativa fino al termine dello stesso.



Condizioni Generali di Tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

1. TUTORAGGIO: durante il Tirocinio agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande che potrebbero sorgere. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, lo studente disporrà anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e aiutando a risolvere qualsiasi problema durante l'intero percorso. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.

2. DURATA: il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.

3. MANCATA PRESENTAZIONE: in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Tirocinio, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Tirocinio riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Tirocinio non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Tirocinio. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUSO: il Tirocinio non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

07 Titolo

Questo **Tirocinio in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive** possiede il programma più completo e aggiornato del panorama professionale accademico.

Dopo aver superato le valutazioni, lo studente riceverà, mediante lettera certificata con ricevuta di ritorno, il corrispondente Certificato di Tirocinio rilasciato da TECH.

Il certificato rilasciato da TECH riporterà la valutazione ottenuta nel test.

Titolo: **Tirocinio in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive**

Durata: **3 settimane**

Frequenza: **dal lunedì al venerdì, turni da 8 ore consecutive**

Approvato dall'**NBA**



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

Tirocinio
Allenamento di Forza per
le Prestazioni Sportive

Tirocinio

Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive

Approvato dall'NBA



tech