

# Master Semipresenziale

## Personal Training Terapeutico

Approvato dall'NBA



**tech** global  
university



## Master Semipresenziale Personal Training Terapeutico

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Global University

Crediti: 60 + 4 ECTS

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/scienze-motorie/master-semipresenziale/master-semipresenziale-personal-training-terapeutico](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/master-semipresenziale/master-semipresenziale-personal-training-terapeutico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Perché iscriversi a questo  
Master Semipresenziale?

---

*pag. 8*

03

Obiettivi

---

*pag. 12*

04

Competenze

---

*pag. 18*

05

Direzione del corso

---

*pag. 22*

06

Pianificazione del  
programma

---

*pag. 28*

07

Tirocinio Clinico

---

*pag. 40*

08

Dove posso svolgere  
il Tirocinio Clinico?

---

*pag. 46*

09

Metodologia

---

*pag. 52*

10

Titolo

---

*pag. 60*

# 01

# Presentazione

L'area del Personal Training Terapeutico ha registrato una crescita significativa negli ultimi anni grazie alla maggiore consapevolezza della società dell'importanza dell'attività fisica e del suo rapporto con la salute e il benessere. Inoltre, i progressi scientifici e tecnologici hanno portato alla nascita di nuovi strumenti e approcci nel trattamento di malattie e condizioni attraverso l'esercizio fisico, fattore che rappresenta una sfida per i professionisti del settore. In questo contesto, questo programma di TECH, che combina l'apprendimento in modalità 100% online con un tirocinio intensivo di 3 settimane presso un centro prestigioso, è essenziale per aggiornare le conoscenze e le abilità dei professionisti, fornendo loro le competenze più avanzate.





“

*Cresci come professionista del Personal Training Terapeutico e acquisisci una conoscenza all'avanguardia in materia grazie a questo Master Semipresenziale"*

Negli ultimi anni, l'area del Personal Training Terapeutico ha registrato grandi progressi grazie alle nuove scoperte scientifiche nell'approccio a malattie e condizioni attraverso l'esercizio fisico. Inoltre, la crescente richiesta di programmi personalizzati e adattati alle esigenze specifiche di ogni paziente ha generato la necessità per i professionisti del settore di aggiornare le proprie conoscenze per poter offrire servizi di qualità.

Per tale ragione, TECH presenta il Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico, con l'obiettivo di fornire ai professionisti l'opportunità di acquisire conoscenze aggiornate e strumenti pratici per offrire servizi di qualità in questo campo in continua evoluzione.

Questo programma accademico è nato in conseguenza alle necessità attuali, in cui la tecnologia all'avanguardia gioca un ruolo fondamentale nell'efficacia del Personal Training Terapeutico. Attraverso una combinazione di metodologia 100% online e pratica intensiva, gli studenti acquisiranno conoscenze specialistiche nell'applicazione di tecnologie all'avanguardia, consentendo loro di portare la propria pratica professionale a un livello superiore.

Uno dei grandi vantaggi di questo programma è la sua modalità di apprendimento misto, che consente ai partecipanti di completare gran parte del programma virtualmente. Inoltre, i tirocini intensivi presso centri specializzati, che sono parte integrante del programma, permetteranno ai partecipanti di mettere in pratica quanto appreso e di maturare esperienza in ambienti di lavoro reali. In breve, il Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico di TECH è un'opportunità unica per i professionisti del settore di aggiornare le proprie conoscenze e di essere all'avanguardia con gli ultimi sviluppi e tecnologie in questo campo in costante evoluzione.

Questo **Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di oltre 100 casi clinici presentati da professionisti in Scienze Motorie che hanno svolto la propria professione nell'ambito del Personal Training Terapeutico
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Piani di allenamento completi per l'esercizio fisico per popolazioni speciali
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per l'applicazione dei migliori piani di allenamento
- ♦ Guide alla pratica sportiva sull'approccio alle diverse patologie dal punto di vista del Personal Training Terapeutico
- ♦ 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
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio all'interno di uno dei migliori centri



*Sviluppa in modo pratico le competenze necessarie per progettare piani di allenamento personalizzati su misura per le esigenze specifiche di ogni paziente"*

“

*Mantieniti aggiornato sulle ultime ricerche e progressi nel campo della Personal Training Terapeutico grazie a questo Master Semipresenziale, che ti permetterà di svolgere un tirocinio intensivo di 3 settimane"*

Il programma di questa proposta di Master Semipresenziale specialistico è orientato all'aggiornamento dei professionisti Scienze Motorie. I contenuti sono basati sull'ultima evidenza scientifica, e orientati in maniera didattica per integrare il sapere teorico con il tirocinio orientato al Personal Training Terapeutico.

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.

*Aggiorna le tue conoscenze in Personal Training Terapeutico e amplia le tue opportunità di lavoro nel settore.*

*Padroneggia le tecniche più avanzate per il monitoraggio e la valutazione delle prestazioni fisiche del paziente, compreso l'uso di software specializzati.*



# 02

## Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

Il Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico è un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze in una delle aree più richieste nel campo della salute e dello sport. Questo programma accademico offre un approccio completo e aggiornato alle sfide e ai progressi della preparazione personale terapeutica, che consentirà ai professionisti di ampliare le proprie conoscenze e competenze. Inoltre, la possibilità di seguire il ciclo teorico in modalità 100% online e i tirocini intensivi in presenza, insieme a esperti del settore, garantiscono una preparazione di qualità adatta alle esigenze di ogni studente. In breve, questo Master Semipresenziale è un investimento nella carriera professionale dello studente che fornirà un valore aggiunto nel campo della salute e dello sport.





“

*Specializzati in Personal Training Terapeutico e metti in pratica le competenze acquisite attraverso i tirocini intensivi offerti da TECH”*

### **1. Aggiornare le proprie conoscenze sulla base delle più recenti tecnologie disponibili**

Negli ultimi anni, la tecnologia ha rivoluzionato il campo del Personal Training Terapeutico, migliorando il modo in cui malattie e condizioni vengono affrontate attraverso l'esercizio fisico. TECH, consapevole di questa realtà, ha progettato un programma di apprendimento misto che permetterà al professionista un'immersione totale in un ambiente innovativo e all'avanguardia, dove potrà accedere alle ultime tecnologie in questo settore.

### **2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti**

Il personale docente che accompagnerà il professionista durante l'intero tirocinio rappresenta una garanzia di prim'ordine e una garanzia di aggiornamento senza precedenti. Con un tutor appositamente assegnato, lo studente sarà in grado di assistere utenti reali in un ambiente all'avanguardia, che gli consentirà di incorporare nella propria pratica quotidiana le procedure e metodi di allenamento maggiormente efficaci.

### **3. Approcciarsi ad ambienti clinici di prim'ordine**

TECH seleziona con cura tutti i centri disponibili per lo svolgimento di Tirocini. Grazie a ciò, allo specialista sarà garantito l'accesso ad un contesto professionale prestigioso nell'ambito del Personal Training Terapeutico. In questo modo, lo studente avrà l'opportunità di sperimentare il lavoro quotidiano di un settore esigente, rigoroso ed esaustivo, applicando sempre le tesi e i postulati scientifici più recenti nella propria metodologia di lavoro.



#### 4. Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata

Il mercato accademico è infestato da programmi di insegnamento che mal si adattano al lavoro quotidiano aggiornare lo specialista e che richiedono lunghe ore di lezione, spesso incompatibili con la vita personale e professionale. TECH offre un nuovo modello di apprendimento, in modalità 100% pratica, che permette di conoscere le procedure più avanzate nel campo del Personal Training Terapeutico e, soprattutto, di metterle in pratica in sole 3 settimane.

#### 5. Ampliare le frontiere della conoscenza

TECH offre l'opportunità di svolgere tirocini specialistici in Personal Training Terapeutico non solo presso prestigiosi centri anche internazionali. Grazie a ciò, il professionista avrà l'opportunità di ampliare i propri orizzonti e di acquisire conoscenze dai migliori esperti in cliniche di alto livello situate in diversi continenti. Un'opportunità senza precedenti che solo TECH, l'università digitale leader nel mondo, può offrire.



*Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio all'interno di un centro di tua scelta"*



# 03

## Obiettivi

La struttura del programma di questo Master Semipresenziale consentirà agli studenti di acquisire le competenze necessarie per rimanere sempre aggiornati in ambito di Personal Training Terapeutico e approfondire gli aspetti chiave di questa disciplina. Le conoscenze acquisite durante lo studio del programma faranno sì che il professionista ottenga una prospettiva globale e che raggiunga gli obiettivi proposti.





“

*Aggiorna le tue conoscenze sull'anatomia e la fisiologia del corpo umano, applicate al Personal Training Terapeutico, grazie a questo programma semipresenziale di TECH"*



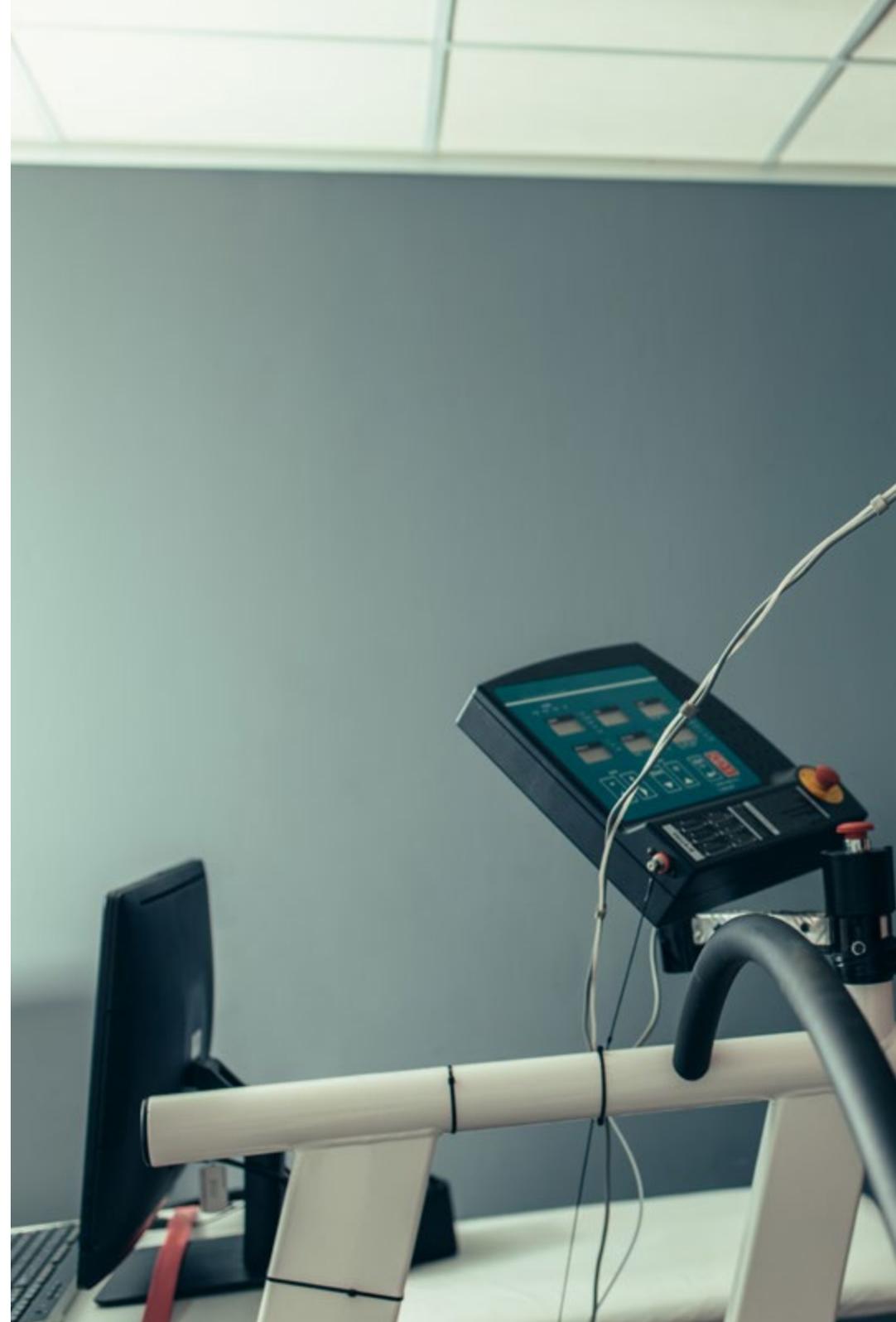
## Obiettivo generale

---

- L'obiettivo di questo programma è offrire una visione completa e aggiornata delle patologie più comuni nella società e dei fattori che scatenano le malattie. Inoltre, cerca di comprendere le diverse variabili dell'allenamento e la relativa applicazione su persone affette da patologie, al fine di evitare possibili effetti controproducenti dell'esercizio fisico. Mira anche a fornire le controindicazioni esistenti in ogni patologia e le loro caratteristiche più rilevanti, il tutto con l'obiettivo di prevenire la comparsa di comorbidità o della malattia stessa. In sintesi, l'obiettivo di questo programma è quello di fornire agli studenti una preparazione personalizzata e adattata alle esigenze di ogni individuo, tenendo conto del suo stato di salute

“

*Aggiornati e scopri i fattori scatenanti di varie patologie e malattie, approfondendo la loro prevenzione attraverso il Personal Training”*





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Patologia nel contesto socio-sanitario attuale

- ◆ Ottenere una comprensione approfondita dei bisogni attuali e futuri di esercizio della popolazione
- ◆ Esplorare altri aspetti che hanno un impatto sulla salute del cliente/paziente e che possono avere un impatto sulla sua capacità di sviluppo fisico
- ◆ Comprendere la realtà e i limiti dei test diagnostici più comuni e la loro utilità nella pianificazione dell'esercizio fisico
- ◆ Interpretare l'interazione e l'impatto delle neuroscienze e dell'esercizio fisico
- ◆ Affrontare e comprendere l'influenza dello stress, dell'alimentazione e di altre abitudini sulla salute delle persone
- ◆ Ampliare la nostra visione del microbiota sulla salute del corpo e l'influenza di alcuni fattori, come l'esercizio fisico, su di esso

### Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze speciali

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

### Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- ♦ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia dell'obesità e del suo impatto sulla salute
- ♦ Comprendere le limitazioni fisiche dell'individuo obeso
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare il corso in modo individuale e adeguato a un soggetto affetto da obesità

### Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- ♦ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia del diabete e del suo impatto sulla salute
- ♦ Comprendere i bisogni specifici nel diabete
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individuale per un paziente affetto da diabete

### Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- ♦ Comprendere a fondo la fisiopatologia della Sindrome Metabolica
- ♦ Comprendere i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità della vita dei pazienti affetti da questa patologia
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individuale per una persona affetta da Sindrome Metabolica

### Modulo 6. Malattie cardiovascolari

- ♦ Studiare la vasta gamma di patologie esistenti con coinvolgimento cardiovascolare
- ♦ Comprendere le fasi di azione nella riabilitazione cardiovascolare
- ♦ Saper pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con patologia cardiovascolare



### **Modulo 7. Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica**

- ♦ Studiare le diverse patologie che colpiscono il sistema osteoarticolare
- ♦ Comprendere il termine fragilità e il suo impatto sul sistema osteoarticolare e sulla lombalgia non specifica
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con patologie associate al sistema osteoarticolare e alla lombalgia non specifica

### **Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico**

- ♦ Studiare le diverse condizioni dei polmoni
- ♦ Comprendere a fondo le caratteristiche fisiopatologiche delle patologie polmonari
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per persona con patologia polmonare

### **Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza**

- ♦ Gestire i cambiamenti morfo-funzionali del processo di gravidanza
- ♦ Comprensione approfondita degli aspetti biopsicosociali della gravidanza
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una donna incinta

### **Modulo 10. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani**

- ♦ Approfondire la comprensione degli aspetti biopsicosociali di bambini, adolescenti e adulti anziani
- ♦ Conoscere le particolarità di ogni gruppo di età e il loro approccio specifico
- ♦ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per bambini, adolescenti e adulti anziani



# 04 Competenze

Al termine di questo Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico, il professionista acquisirà le competenze necessarie per comprendere e applicare le diverse variabili dell'allenamento in persone affette da patologie, offrendo una visione ampia e generale delle patologie più comuni nella società e delle loro caratteristiche più rilevanti. Inoltre, padroneggerà i fattori che scatenano le malattie al fine di prevenirle e conoscerà le controindicazioni esistenti nelle diverse patologie per evitare possibili effetti controproducenti dell'esercizio fisico. In breve, gli studenti saranno pienamente qualificati per aggiornare le proprie conoscenze e applicarle efficacemente nella pratica professionale.



“

*Sviluppa competenze per la gestione e la promozione di un'attività di Personale Training Terapeutico, tra cui il marketing e la gestione dei clienti"*



## Competenze generali

---

- Progettare programmi di allenamento adeguati per persone con varie patologie e adattarlo alle esigenze di ogni individuo
- Gestire un vocabolario tecnico adeguato che permetta di comunicare con diversi professionisti della salute e comprendere i molteplici test diagnostici, essendo in grado di generare sinergie con gruppi multidisciplinari per migliorare la salute delle persone con patologie

“

*Applica quanto appreso nel tirocinio presso le migliori strutture e sotto la guida di professionisti di riferimento nel settore grazie a questo programma accademico di alto livello"*





## Competenze specifiche

---

- ♦ Conoscere le particolarità della formazione personale adattata ad ogni persona e di progettare programmi individualizzati e specifici in base alle loro esigenze
- ♦ Affrontare un intervento sicuro ed efficace attraverso programmi di esercizio fisico, in popolazioni con patologie
- ♦ Conoscere le principali patologie di cui possono soffrire le persone, soprattutto quelle in cui l'esercizio fisico può essere una terapia efficace per migliorare la qualità della vita
- ♦ Progettare e realizzare un allenamento personalizzato per le persone con obesità
- ♦ Imparare la relazione tra il diabete e l'esercizio e come questo possa avere grandi benefici nei pazienti
- ♦ Progettare programmi di esercizio specifici per persone con patologie cardiovascolari
- ♦ Saper preparare programmi di allenamento personalizzati per utenti affetti da patologie respiratorie

05

# Direzione del corso

Il personale docente del Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico è composto da professionisti di riconosciuto prestigio ed esperienza nel campo del Personal Training e della Fisioterapia. I docenti sono specialisti in diverse aree dell'allenamento, della riabilitazione e della fisioterapia, il che consente loro di affrontare i diversi aspetti del programma in modo completo e aggiornato.





“

*Studia con i migliori esperti in Personal Training Terapeutico e applica le tue abilità in un ambiente pratico reale con questo programma che include un tirocinio intensivo"*

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO del progetto Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica, Calcio e Anatomia presso le scuole CENAFE Carlet
- ◆ Coordinatore della Preparazione Fisica in Hockey su Prato presso il Club de Gimnasia y Esgrima di Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alte Prestazioni Sportive
- ◆ Laurea in Studi Avanzati di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castiglia (La Mancia)
- ◆ Master in Alte Prestazioni Sportive presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Studi post-laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie presso l'Università di Barcelona
- ◆ Tecnico di Bodybuilding Agonistico della Federazione di Estremadura di Bodybuilding e Fitness
- ◆ Esperto in *Scouting* Sportivo e Quantificazione del Carico di Allenamento con Specializzazione in Calcio e Scienze Motorie presso l'Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso la Federazione Internazionale di Fitness e Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso la Federazione Internazionale di Fitness e Bodybuilding (IFBB)
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica della Forma Fisica
- ◆ Certificazione in Tecnologie per la Gestione del Peso e delle Prestazioni Fisiche presso l'Università Statale dell'Arizona



## Personale docente

### **Dott.ssa Ávila, María Belén**

- ♦ Psicologa e Nutrizionista
- ♦ Psicologa e Nutrizionista presso il suo studio privato
- ♦ Servizio di Nutrizione e Diabete presso Diversi Centri
- ♦ Nutrizionista nella Federazione Argentina del Diabete
- ♦ Membro: Comitato Scientifico di Psicologia presso l'Ospedale delle Cliniche José de San Martín
- ♦ Nutrizionista nel Comitato Scientifico per Anziani presso la Società Argentina di Diabete
- ♦ Psicologa Sportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Docente Nazionale di Educazione Fisica
- ♦ Laurea in Psicologia
- ♦ Laurea in Alte Prestazioni Sportive
- ♦ Specializzazione in Psicologia Sportiva
- ♦ Programma Terapeutico Completo per il Trattamento del Sovrappeso e dell'Obesità presso il Centro di Ricerca Metabolica (CINME)
- ♦ Educatrice Certificata in Diabete

### **Dott. Supital, Raúl Alejandro**

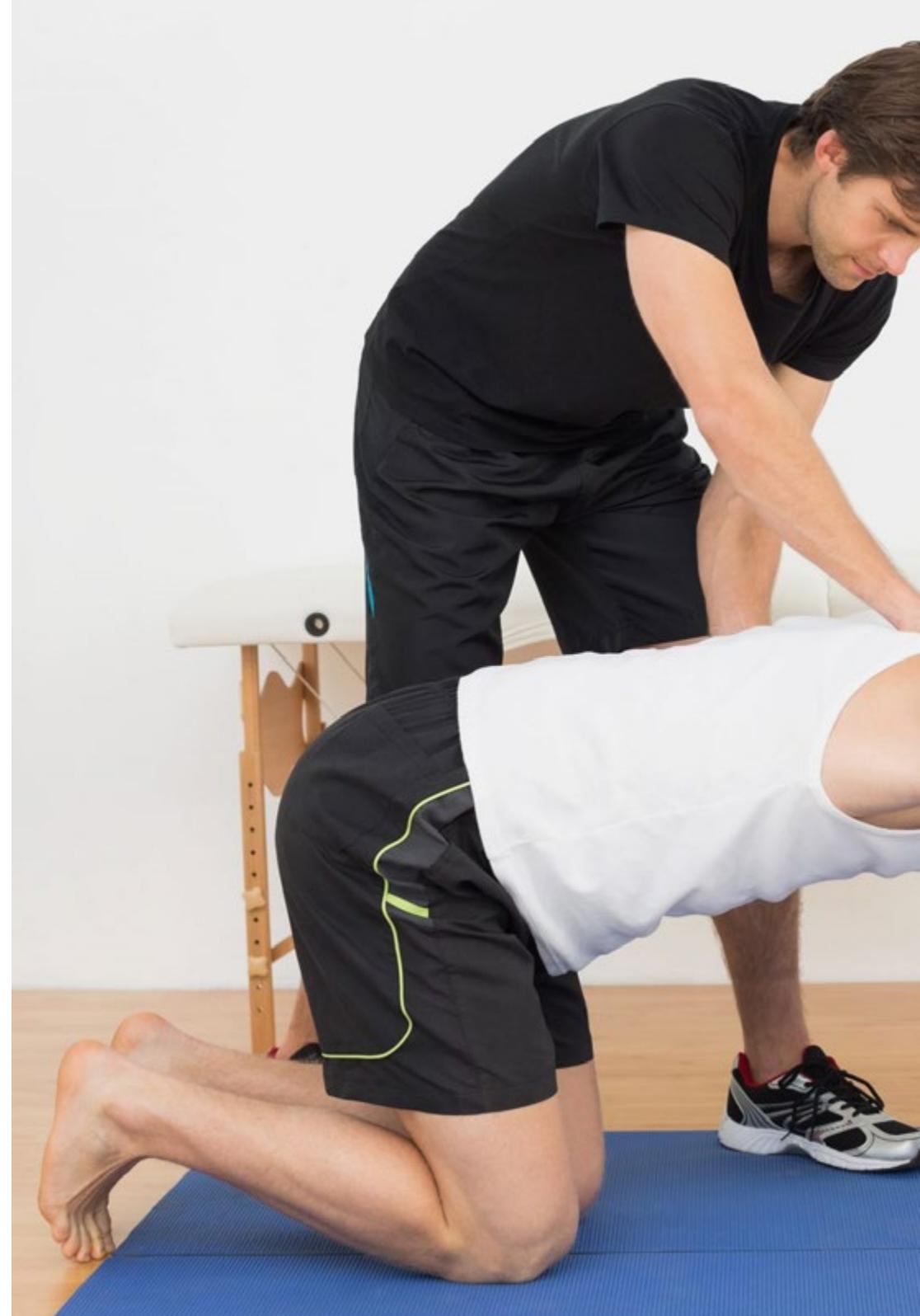
- ♦ Fisiatra Specializzato in Attività Fisica, Salute e Biomeccanica
- ♦ Direttore presso il Centro Integrato di Prevenzione e Riabilitazione CIPRES
- ♦ Consulente della Rete Globale di Educazione Fisica e Sport con sede a Barcelona
- ♦ Capo del Dipartimento di Scienze Biologiche presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica N.º1 Dr. Enrique Romero Brest
- ♦ Laurea in Kinesiologia e Fisiatria presso l'Università di Buenos Aires

**Dott. Vallodoro, Eric**

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Coordinatore del Laboratorio di Biomeccanica e Fisiologia dell'Esercizio fisico presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Docente ordinario in Educazione Fisica presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Laurea in Alto Rendimento Sportivo presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Professore Ordinario nella cattedra di: *Didattica di Livello Secondario, "Didattica di Allenamento Sportivo e Pratica didattica"* presso l'Istituto Superiore Modello Lomas
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Master in Attività Fisica e Sport presso l'Università Nazionale di Avellaneda Predictamen
- ◆ Master in Formazione e Sviluppo Infantile 1° Promozione presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora Tesi

**Dott. Masabeu, Emilio José**

- ◆ Specialista in Neuromotricità
- ◆ Docente Nazionale di Educazione Fisica
- ◆ Docente presso l'Università José Clemente Paz
- ◆ Docente presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Docente presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laurea in Kinesiologia presso l'Università di Buenos Aires





**Dott. Crespo, Guillermo Javier**

- ◆ Coordinatore della palestra Club Body di Buenos Aires
- ◆ Assistente Allenatore nel Programma di Rilevamento e Sviluppo del Sollevamento Pesi per Giovani
- ◆ Coordinatore della palestra e centro di allenamento dell'Associazione Calabrese (Buenos Aires)
- ◆ Allenatore Nazionale di Sollevamento Pesi Olimpico e Bodybuilding Sportivo presso l'Istituto dello Sport. Buenos Aires (Argentina)
- ◆ Laureato in Nutrizione presso l'Istituto Universitario di Scienze della Salute HA Barceló
- ◆ Allenatore certificato di sistemi e strumenti presso Trainingym Manager

**Dott. Renda, Juan Manuel**

- ◆ Specialista in Preparazione Fisica
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Generale San Martin
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario H.A Barceló
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

# 06

## Pianificazione del programma

Il programma di questo Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico approfondisce le patologie più comuni nella società e il loro approccio attraverso l'esercizio fisico. Gli studenti acquisiranno una panoramica della fisiologia e dell'anatomia del corpo umano e della sua relazione con le patologie più comuni. Inoltre, gli studenti approfondiranno la progettazione e la pianificazione di un allenamento personalizzato per i pazienti affetti da patologie, con l'obiettivo di prevenire la comparsa di comorbidità o della malattia stessa.



“

*TECH ti fornirà l'accesso ad un programma più completo, progettato da esperti di grande prestigio nel campo della Personal Training Terapeutico"*

## Modulo 1. Patologia nel contesto socio-sanitario attuale

- 1.1. Introduzione al concetto di salute
  - 1.1.1. Concetto di salute
  - 1.1.2. Patologia, malattia e sindrome
  - 1.1.3. Classificazione delle malattie secondo diversi criteri
  - 1.1.4. Malattie croniche non trasmissibili
  - 1.1.5. Meccanismo di autodifesa
- 1.2. Impatto dello stress cronico sulla salute
  - 1.2.1. Distress ed eustress: Differenze e implicazioni per la salute
  - 1.2.2. Lo stress nella società attuale
  - 1.2.3. Fisiologia e stress psicofisico
  - 1.2.4. Modifica dello stile di vita e abitudini sane nella prevenzione e nel trattamento delle patologie legate allo stress e trattamento delle patologie legate allo stress
  - 1.2.5. Benefici psicologici di uno stile di vita attivo
- 1.3. Sedentarietà e cambiamento di stile di vita
  - 1.3.1. Definizione e dati epidemiologici
  - 1.3.2. Relazione tra stile di vita sedentario e patologie
  - 1.3.3. Modifica dello stile di vita come linea guida terapeutica
  - 1.3.4. Proposte di intervento per uno stile di vita più attivo e sano
- 1.4. Attività fisica, esercizio fisico e salute
  - 1.4.1. Differenze tra attività fisica ed esercizio fisico
  - 1.4.2. Implicazioni dell'attività fisica sulla salute nel corso degli anni
  - 1.4.3. L'esercizio fisico e il processo di adattamento biologico
- 1.5. Aggiornamento sulle basi anatomo-fisiologiche della prestazione umana e della salute
  - 1.5.1. Muscolo e forza e la loro relazione con la salute
  - 1.5.2. Aggiornamento sulle basi bioenergetiche del movimento
  - 1.5.3. Basi biomolecolari dell'esercizio fisico
- 1.6. Nutrizione e salute
  - 1.6.1. Il professionista dell'esercizio fisico come trasmettitore di sane abitudini: il ruolo della nutrizione
  - 1.6.2. Criteri e strategie di base per un'alimentazione sana

- 1.7. Valutazione dell'attività fisica
  - 1.7.1. Classificazione delle valutazioni e dei test fisici
  - 1.7.2. Criteri di qualità per i test di forma fisica
  - 1.7.3. Metodi oggettivi di valutazione dell'attività fisica
  - 1.7.4. Metodi soggettivi di valutazione dell'attività fisica
- 1.8. Relazione del microbiota intestinale con la patologia e l'esercizio
  - 1.8.1. Cos'è il microbiota intestinale?
  - 1.8.2. Relazione del microbiota intestinale con la salute e la malattia
  - 1.8.3. Modulazione del microbiota intestinale attraverso l'esercizio fisico
- 1.9. Neuroscienze e salute
  - 1.9.1. Implicazioni delle neuroscienze nella salute
  - 1.9.2. Influenza dell'attività fisica sulla funzionalità del sistema nervoso e la sua relazione con il sistema immunitario
- 1.10. Benefici dell'esercizio fisico come strumento cinestesico e terapeutico
  - 1.10.1. Principali benefici biologici dell'esercizio fisico
  - 1.10.2. Principali benefici psicologici e cognitivi dell'esercizio fisico
  - 1.10.3. Conclusioni finali

## Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze speciali

- 2.1. Progettazione di programmi di esercizio per persone con esigenze speciali
  - 2.1.1. Competenze e protocolli: dalla diagnosi all'intervento
  - 2.1.2. Multi e interdisciplinarietà come base del processo di intervento attraverso l'esercizio fisico in persone con esigenze speciali
- 2.2. Principi generali di allenamento e la loro applicazione al campo della salute
  - 2.2.1. Principi di adattamento (inizio e sviluppo)
  - 2.2.2. Principi di garanzie di adattamento
  - 2.2.3. Principi di specificità di adattamento
- 2.3. Pianificazione dell'allenamento per persone con esigenze speciali
  - 2.3.1. Fase di pianificazione I
  - 2.3.2. Fase di pianificazione II
  - 2.3.3. Fase di pianificazione III

- 2.4. Obiettivi di allenamento nei programmi di fitness per la salute
  - 2.4.1. Allenamento della Forza
  - 2.4.2. Allenamento della Resistenza
  - 2.4.3. Allenamento della Flessibilità
- 2.5. La valutazione applicata
  - 2.5.1. Valutazione diagnostica e come strumento per il controllo del carico di allenamento
  - 2.5.2. Valutazioni morfologiche e funzionali
  - 2.5.3. Il protocollo e la sua importanza: Registro di dati
  - 2.5.4. Elaborazione dei dati ottenuti, conclusioni e applicazione pratica nell'allenamento
- 2.6. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
  - 2.6.1. Definizione del concetto di carica di allenamento
  - 2.6.2. Frequenza di allenamento
  - 2.6.3. Il volume di allenamento
- 2.7. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
  - 2.7.1. L'intensità oggettiva dell'allenamento
  - 2.7.2. L'intensità soggettiva dell'allenamento
  - 2.7.3. Recupero e densità di allenamento
- 2.8. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
  - 2.8.1. La selezione degli esercizi di allenamento
  - 2.8.2. L'ordine degli esercizi di allenamento
  - 2.8.3. I sistemi di allenamento
- 2.9. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
  - 2.9.1. Benefici dell'allenamento della Forza
  - 2.9.2. Benefici dell'allenamento della Resistenza
  - 2.9.3. Metodi di allenamento comuni in ambito sanitario
  - 2.9.4. Metodi di allenamento HIIT in ambito sanitario
  - 2.9.5. Metodi di allenamento della flessibilità
  - 2.9.6. Controllo della carica interna ed esterna durante l'allenamento

- 2.10. Disegno di sessioni di allenamento
  - 2.10.1. Fase di preparazione dell'allenamento
  - 2.10.2. Fase principale dell'allenamento
  - 2.10.3. Fase di recupero dell'allenamento
  - 2.10.4. Conclusioni finali

### Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- 3.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 3.1.1. Evoluzione dell'obesità: Aspetti culturali e sociali associati
  - 3.1.2. Obesità e comorbidità: il ruolo dell'interdisciplinarietà
  - 3.1.3. L'obesità infantile e il suo impatto sulla futura età adulta
- 3.2. Basi fisiopatologiche
  - 3.2.1. Definizione di obesità e rischi per la salute
  - 3.2.2. Aspetti fisiopatologici dell'obesità
  - 3.2.3. Obesità e patologie associate
- 3.3. Valutazione e diagnosi
  - 3.3.1. Composizione corporea: modello a 2 e 5 componenti
  - 3.3.2. Valutazione: Principali valutazioni morfologiche
  - 3.3.3. Interpretazione dei dati antropometrici
  - 3.3.4. Prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione e il miglioramento dell'obesità
- 3.4. Protocolli e trattamenti
  - 3.4.1. Prima linea guida terapeutica: modifica dello stile di vita
  - 3.4.2. Nutrizione: ruolo nell'obesità
  - 3.4.3. Esercizio: ruolo nell'obesità
  - 3.4.4. Trattamento farmacologico
- 3.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con obesità
  - 3.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 3.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 3.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 3.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali

- 3.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti con obesità
  - 3.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
- 3.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in pazienti con obesità
  - 3.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
  - 3.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
  - 3.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti obesi
  - 3.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
- 3.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare nei pazienti con obesità
  - 3.8.1. Allenamento complementare nei pazienti con obesità
  - 3.8.2. Allenamento della flessibilità in pazienti obesi
  - 3.8.3. Miglioramento del controllo del tronco e della stabilità nelle persone obese
  - 3.8.4. Altre considerazioni sull'allenamento delle persone obese
- 3.9. Aspetti psicosociali dell'obesità
  - 3.9.1. Importanza del trattamento interdisciplinare dell'obesità
  - 3.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
  - 3.9.3. Obesità in età infantile
  - 3.9.4. Obesità in età adulta
- 3.10. Nutrizione e altri fattori legati all'obesità
  - 3.10.1. Scienze "omiche" e obesità
  - 3.10.2. Il microbiota e la sua influenza sull'obesità
  - 3.10.3. Protocolli di intervento nutrizionale nell'obesità: le prove
  - 3.10.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

## Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- 4.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 4.1.1. Definizione e fondamenti del Diabete Mellito
  - 4.1.2. Segni e sintomi del Diabete Mellito
  - 4.1.3. Definizione e classificazione del Diabete Mellito
  - 4.1.4. Diabete di tipo II e stile di vita
- 4.2. Basi fisiopatologiche
  - 4.2.1. Basi anatomo-fisiologiche
  - 4.2.2. Il pancreas e la regolazione della glicemia
  - 4.2.3. Metabolismo di macronutrienti nel Diabete Mellito
  - 4.2.4. Resistenza all'insulina
- 4.3. Valutazione e diagnosi
  - 4.3.1. Diabete: Valutazione in ambito clinico
  - 4.3.2. Complicazioni del Diabete Mellito
  - 4.3.3. Il diabete: la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
  - 4.3.4. Diagnosi del diabete e protocollo di intervento
- 4.4. Protocolli e trattamenti
  - 4.4.1. Controllo della glicemia e aspetti nutrizionali
  - 4.4.2. Trattamento del Diabete Mellito di tipo I e II
  - 4.4.3. Trattamento farmacologico. Concetti base da considerare
  - 4.4.4. Trattamento non farmacologico per l'esercizio fisico: ruolo nel diabete
- 4.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con diabete
  - 4.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 4.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 4.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 4.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali

- 4.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 4.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
- 4.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 4.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
- 4.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 4.8.1. Valori della glicemia ed esercizio fisico
  - 4.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente con Diabete Mellito di tipo I
  - 4.8.3. Cura dei problemi legati al diabete e all'esercizio fisico
  - 4.8.4. Sicurezza e primo soccorso per le complicazioni durante la realizzazione di programmi di esercizio fisico per diabetici
- 4.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con diabete
  - 4.9.1. Aspetti nutrizionali nel diabete
  - 4.9.2. Controllo metabolico e indice glicemico
  - 4.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 4.10. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.3. Progettazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sul diabete

## Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- 5.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 5.1.1. Definizione di sindrome metabolica
  - 5.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
  - 5.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 5.2. Basi fisiopatologiche
  - 5.2.1. Definizione della sindrome metabolica e rischi per la salute
  - 5.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 5.3. Valutazione e diagnosi
  - 5.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
  - 5.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
  - 5.3.3. La sindrome metabolica e la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
  - 5.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 5.4. Protocolli e trattamenti
  - 5.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
  - 5.4.2. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
  - 5.4.3. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio
- 5.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 5.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 5.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 5.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali

- 5.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 5.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con sindrome metabolica
- 5.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 5.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con sindrome metabolica
- 5.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 5.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in persone con sindrome metabolica
  - 5.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente con diabete mellito di tipo I
- 5.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti con sindrome metabolica
  - 5.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
  - 5.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
  - 5.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 5.10. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con sindrome metabolica
  - 5.10.1. Progettazione di programmi di allenamento in pazienti con sindrome metabolica
  - 5.10.2. Progettazione di sessioni di allenamento per pazienti con sindrome metabolica
  - 5.10.3. Progettazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sulla sindrome metabolica
  - 5.10.4. Conclusioni finali

## Modulo 6. Malattie cardiovascolari

- 6.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 6.1.1. Definizione e prevalenza
  - 6.1.2. Eziologia della malattia e identificazione di fattori di rischio cardiovascolare
  - 6.1.3. Patologie cardiache e metaboliche
- 6.2. Basi fisiopatologiche
  - 6.2.1. Fisiologia del sistema cardiovascolare
  - 6.2.2. Aterosclerosi e dislipidemia
  - 6.2.3. Ipertensione arteriosa
  - 6.2.4. Cardiopatie, malattie cardiache valvolari e aritmie
- 6.3. Valutazione e diagnosi
  - 6.3.1. Valutazione iniziale del rischio nelle cardiopatie
  - 6.3.2. Valutazione del rischio nel paziente post-chirurgico-chirurgico
- 6.4. Protocolli e trattamenti
  - 6.4.1. Stratificazione del rischio per l'esercizio fisico: prevenzione primaria, secondaria e terziaria
  - 6.4.2. Obiettivi e protocolli di intervento per la riduzione dei fattori di rischio
  - 6.4.3. Considerazioni sulla gestione delle comorbilità associate
- 6.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con malattie cardiovascolari
  - 6.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 6.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 6.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 6.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 6.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 6.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari
  - 6.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari

- 6.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 6.7.1. Obiettivi dell'allenamento resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie cardiovascolari
  - 6.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza in patologie cardiovascolari
- 6.8. Riabilitazione cardiaca
  - 6.8.1. Benefici dell'esercizio in pazienti con patologia cardiaca
  - 6.8.2. Modalità di esercizio
  - 6.8.3. Riabilitazione cardiaca: fase I, II, III
  - 6.8.4. Teleriabilitazione e aderenza a lungo termine
  - 6.8.5. Interazione farmaco-esercizio
- 6.9. Nutrizione in soggetti con malattie cardiovascolari
  - 6.9.1. Aspetti nutrizionali in soggetti con malattie cardiovascolari
  - 6.9.2. Dieta mediterranea come strumento per la prevenzione di malattie cardiovascolari
  - 6.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 6.10. Controindicazioni e precauzioni
  - 6.10.1. Controindicazioni dell'esercizio fisico
  - 6.10.2. Agire in caso di emergenza: prevenzione primaria e secondaria
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Regolamenti, uso e gestione dei defibrillatori negli impianti sportivi
  - 6.10.5. Conclusioni

## Modulo 7. Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica

- 7.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 7.1.1. Contestualizzare le patologie osteoarticolari e la lombalgia specifica
  - 7.1.2. Epidemiologia
  - 7.1.3. Definizione delle diverse patologie associate al sistema osteoarticolare
  - 7.1.4. Il soggetto affetto da osteosarcopenia

- 7.2. Basi fisiopatologiche
  - 7.2.1. Basi fisiopatologiche dell'osteoporosi
  - 7.2.2. Basi fisiopatologiche dell'osteoartrite
  - 7.2.3. Basi fisiopatologiche per la lombalgia aspecifica
  - 7.2.4. Base fisiopatologica dell'artrite reumatoide
- 7.3. Valutazione e diagnosi
  - 7.3.1. Valutazione funzionale nella lombalgia
  - 7.3.2. Criteri diagnostici nell'osteoporosi e fattori di rischio predisponenti per le fratture
  - 7.3.3. Criteri diagnostici nell'osteoartrite e nelle comorbidity coesistenti
  - 7.3.4. Valutazione clinica in pazienti con artrite reumatoide
- 7.4. Protocolli e trattamenti
  - 7.4.1. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per la lombalgia aspecifica
  - 7.4.2. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoporosi
  - 7.4.3. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoartrite
  - 7.4.4. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'artrite reumatoide
- 7.5. Pianificazione dell'allenamento
  - 7.5.1. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 7.5.2. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 7.5.3. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
  - 7.5.4. Importanza del team interdisciplinare
- 7.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 7.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica
  - 7.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica
  - 7.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica
  - 7.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica

- 7.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 7.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica
  - 7.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
  - 7.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie osteoarticolari e lombalgia
  - 7.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
- 7.8. L'importanza della cinesica come strumento di prevenzione
  - 7.8.1. L'esercizio fisico e le sue implicazioni per la massa ossea
  - 7.8.2. Funzionalità della regione lombo-pelvica
  - 7.8.3. L'importanza dell'igiene posturale
  - 7.8.4. L'importanza dell'ergonomia a casa e al lavoro
- 7.9. Carico fisico, psicologico e sociale, e raccomandazioni per migliorare la salute e la qualità della vita
  - 7.9.1. Considerazioni chiave nelle donne in post-menopausa
  - 7.9.2. Comprendere la complessa interrelazione tra esercizio e dolore
  - 7.9.3. Barriere alla partecipazione in programmi di esercizio fisico
  - 7.9.4. Strategie per promuovere l'aderenza
- 7.10. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
  - 7.10.1. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con osteoporosi
  - 7.10.2. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti con osteoartrite
  - 7.10.3. Progettazione di programmi di allenamento per lombalgia aspecifica
  - 7.10.4. Conclusioni

## Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico

- 8.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 8.1.1. Definizione delle patologie respiratorie più frequenti
  - 8.1.2. Descrizione delle caratteristiche della malattia
  - 8.1.3. Epidemiologia e sensibilizzazione
  - 8.1.4. Fattori scatenanti e comorbidità
- 8.2. Basi fisiopatologiche
  - 8.2.1. Fisiologia e anatomia del sistema respiratorio
  - 8.2.2. Scambio di gas, ventilazione e flusso d'aria
  - 8.2.3. BPCO
  - 8.2.4. Asma
- 8.3. Valutazione e diagnosi
  - 8.3.1. Valutazione della funzione polmonare e della sua capacità funzionale
  - 8.3.2. Valutazione funzionale del paziente con BPCO
  - 8.3.3. Prove fisiche e applicazione pratica
- 8.4. Protocolli e trattamenti
  - 8.4.1. Protocolli di riabilitazione respiratoria per i pazienti con BPCO
  - 8.4.2. Trattamento farmacologico e interazioni
  - 8.4.3. Trattamento non farmacologico: allenamento aerobico e muscolare
  - 8.4.4. Affrontare i fattori di rischio comuni e le comorbidità
- 8.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con BPCO
  - 8.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 8.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 8.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 8.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 8.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 8.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza con patologie respiratorie
  - 8.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza con patologie respiratorie

- 8.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 8.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
  - 8.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
- 8.8. Raccomandazioni nel cambiamento dello stile di vita
  - 8.8.1. Comportamento sedentario
  - 8.8.2. Inattività fisica
  - 8.8.3. Tabagismo, alcol e nutrizione
- 8.9. Malnutrizione nel paziente BPCO e conseguenze sulla funzione respiratoria
  - 8.9.1. Valutazione dello stato nutrizionale
  - 8.9.2. Supporto nutrizionale in BPCO
  - 8.9.3. Linee guida nutrizionali nel paziente con BPCO
- 8.10. Considerazioni nella pratica dell'attività fisica e dell'esercizio
  - 8.10.1. La selezione e la sequenza degli esercizi di forza e aerobici nell'allenamento
  - 8.10.2. L'uso dell'allenamento concomitante come strumento per il paziente con BPCO
  - 8.10.3. Selezione e progressione dell'esercizio in persone con patologia respiratoria
  - 8.10.4. Interazioni farmacologiche specifiche
  - 8.10.5. Conclusioni

## Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza

- 9.1. Cambiamenti morfo-funzionali nelle donne durante la gravidanza
  - 9.1.1. Concetto di Gravidanza
  - 9.1.2. Crescita fetale
  - 9.1.3. Principali Modifiche Morfo-funzionali
    - 9.1.3.1. Modifiche nella composizione Corporea con aumento di peso
    - 9.1.3.2. Modifica del sistema cardiovascolare
    - 9.1.3.3. Modifica nel Tratto urinario ed escretore
    - 9.1.3.4. Modificazioni del Sistema Nervoso
    - 9.1.3.5. Cambiamenti nell'Apparato Respiratorio
    - 9.1.3.6. Alterazioni nel tessuto epiteliale
- 9.2. Fisiopatologie associate alla gravidanza
  - 9.2.1. Modifica della massa corporea
  - 9.2.2. Modifica del centro di gravità e relativi adattamenti posturali
  - 9.2.3. Adattamenti cardiorespiratori
  - 9.2.4. Adattamenti ematologici
    - 9.2.4.1. Volume del sangue
  - 9.2.5. Adattamenti dell'Apparato Locomotore
  - 9.2.6. Sindrome ipotensiva supina
  - 9.2.7. Cambiamenti gastrointestinali e renali
    - 9.2.7.1. Motilità gastrointestinale
    - 9.2.7.2. Reni
- 9.3. Cinesica e i benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
  - 9.3.1. Attenzioni da rispettare durante le attività della vita quotidiana
  - 9.3.2. Lavoro fisico preventivo
  - 9.3.3. Benefici biologici psicosociali dell'esercizio fisico
- 9.4. Rischi e controindicazioni dell'esercizio fisico per le donne incinte
  - 9.4.1. Controindicazioni assolute di esercizio fisico
  - 9.4.2. Controindicazioni relative di esercizio fisico
  - 9.4.3. Precauzioni da prendere durante la gravidanza
- 9.5. Nutrizione nelle donne in gravidanza
  - 9.5.1. Aumento ponderale della massa corporea durante la gravidanza
  - 9.5.2. Fabbisogno energetico durante la gravidanza
  - 9.5.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 9.6. Pianificazione dell'allenamento della donna incinta
  - 9.6.1. Pianificazione del primo trimestre
  - 9.6.2. Pianificazione del secondo trimestre
  - 9.6.3. Pianificazione del terzo trimestre
- 9.7. Programmazione dell'allenamento muscolo-scheletrico
  - 9.7.1. Controllo motorio
  - 9.7.2. Stretching e rilassamento muscolare
  - 9.7.3. Lavoro di preparazione muscolare

- 9.8. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 9.8.1. Modalità di lavoro fisico a basso impatto
  - 9.8.2. Carico di lavoro settimanale
- 9.9. Lavoro posturale e preparatorio al parto
  - 9.9.1. Esercizi per il pavimento pelvico
  - 9.9.2. Esercizi posturali
- 9.10. Ritorno all'attività fisica dopo il parto
  - 9.10.1. Dimissione medica e periodo di recupero
  - 9.10.2. Attenzioni per l'inizio dell'attività fisica
  - 9.10.3. Conclusioni

## Modulo 10. Esercizio fisico nella fase infantile-giovanile e anziani

- 10.1. Approccio all'esercizio fisico nelle tappe infantili-giovanili
  - 10.1.1. Crescita, maturazione e sviluppo
  - 10.1.2. Sviluppo e individualità: età cronologica vs. età biologica
  - 10.1.3. Fasi sensibili
  - 10.1.4. Sviluppo a lungo termine (*Long term athlete development*)
- 10.2. Valutazione della forma fisica nell'infantile-giovanile
  - 10.2.1. Principali batterie di valutazione
  - 10.2.2. Valutazione delle capacità di coordinazione
  - 10.2.3. Valutazione delle capacità condizionali
  - 10.2.4. Valutazione morfologica
- 10.3. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
  - 10.3.1. Allenamento della forza muscolare
  - 10.3.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 10.3.3. Allenamento della velocità
  - 10.3.4. Allenamento della flessibilità
- 10.4. Neuroscienze e sviluppo infantile
  - 10.4.1. Neuroeducazione nell'infanzia
  - 10.4.2. Capacità motorie: Base dell'intelligenza
  - 10.4.3. Attenzione ed emozione: Apprendimento infantile
  - 10.4.4. Neurobiologia e teoria epigenetica nell'apprendimento





- 10.5. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
  - 10.5.1. Processo di invecchiamento
  - 10.5.2. Cambiamenti morfo-funzionali nell'adulto anziano
  - 10.5.3. Obiettivi dell'esercizio fisico per anziani
  - 10.5.4. Benefici dell'esercizio fisico negli anziani
- 10.6. Valutazione gerontologica globale
  - 10.6.1. Test di coordinazione
  - 10.6.2. Indice Katz di indipendenza nelle attività della vita quotidiana
  - 10.6.3. Test delle capacità di condizionamento
  - 10.6.4. Fragilità e vulnerabilità negli anziani
- 10.7. Sindrome da instabilità
  - 10.7.1. Epidemiologia delle cadute negli anziani
  - 10.7.2. Individuazione dei pazienti a rischio senza una precedente caduta
  - 10.7.3. Fattori di rischio di caduta nelle persone anziane
  - 10.7.4. Sindrome post caduta
- 10.8. Nutrizione nei bambini, nei giovani e negli anziani
  - 10.8.1. Fabbisogno nutrizionale per ogni fase di età
  - 10.8.2. Aumento della prevalenza dell'obesità infantile e del diabete di tipo II nei bambini
  - 10.8.3. Associazione di malattie degenerative con il consumo di grassi saturi
  - 10.8.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 10.9. Neuroscienze e anziani
  - 10.9.1. Neurogenesi e apprendimento
  - 10.9.2. Riserva cognitiva negli anziani
  - 10.9.3. Possiamo sempre imparare
  - 10.9.4. L'invecchiamento non è sinonimo di malattia
  - 10.9.5. Alzheimer e Parkinson, il valore dell'attività fisica
- 10.10. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
  - 10.10.1. Allenamento di forza e potenza muscolare
  - 10.10.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 10.10.3. Allenamento cognitivo
  - 10.10.4. Allenamento delle capacità di coordinazione
  - 10.10.5. Conclusione

07

# Tirocinio Clinico

Completando il ciclo di questo Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico, gli studenti avranno l'opportunità di svolgere stage intensivi che permetteranno loro di applicare le conoscenze teoriche acquisite in un ambiente di lavoro reale. Grazie a questi tirocini, pertanto, gli studenti potranno sviluppare le proprie competenze nel rapporto con i pazienti e nella creazione e applicazione di piani di allenamento personalizzati per diverse patologie.





“

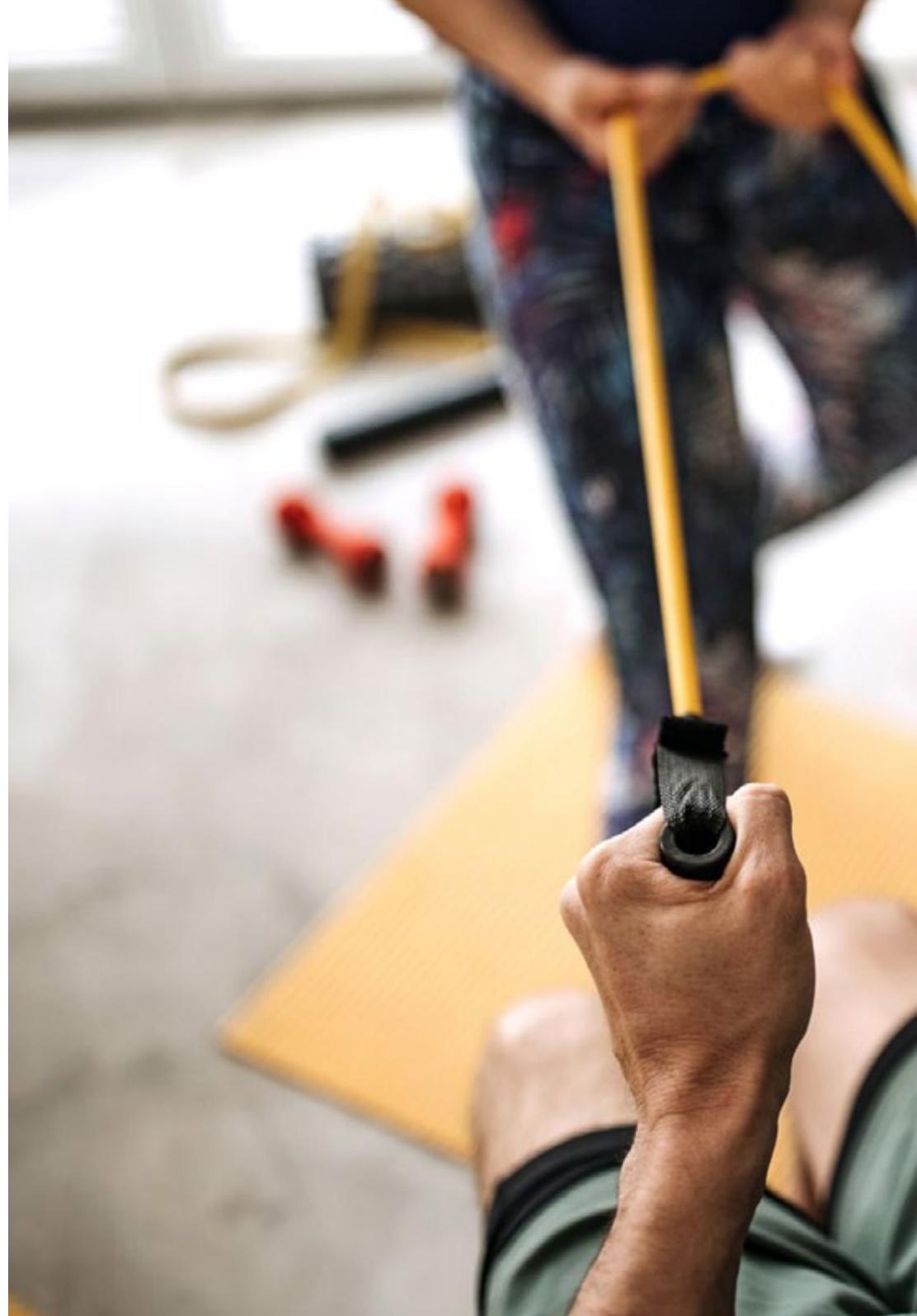
*Queste pratiche ti permetteranno di incorporare nel tuo lavoro quotidiano i metodi di allenamento più avanzati”*

Il tirocinio di questo programma consiste in uno stage presso un centro rinomato per 3 settimane, dal lunedì al venerdì, con 8 ore consecutive di partecipazione attiva. Durante questa fase, lo studente sarà affiancato da un professionista del centro stesso e avrà la possibilità di assistere utenti reali, in un ambiente di riferimento nell'ambito del Personal Training Terapeutico.

In questa fase, di natura completamente pratica, le attività sono finalizzate allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per l'erogazione del Personal Training Terapeutico in ambiti e condizioni che richiedono un elevato livello di qualificazione, e che sono orientate alla preparazione specifica per l'esercizio dell'attività, in un ambiente di sicurezza per l'utente e di elevate prestazioni professionali.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza (imparare a imparare e imparare a fare), con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali per la pratica medicina (imparare a essere e imparare a relazionarsi).

Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica della specializzazione e la relativa attuazione è subordinata sia all'idoneità dei pazienti sia alla disponibilità del centro e al suo carico di lavoro; le attività proposte sono le seguenti:





Modulo	Attività Pratica
Valutazione e diagnosi	Condurre un colloquio iniziale con il cliente per valutare le sue condizioni attuali e raccogliere le informazioni pertinenti
	Eseguire test di valutazione fisica, come misurazioni antropometriche, valutazione della postura e della mobilità, test di forza e resistenza, ecc.
	Eseguire test di valutazione psicologica, come questionari di personalità e test di abilità sociale
Pianificazione dell'allenamento	Progettare piani di allenamento personalizzati in base agli obiettivi, alle esigenze e alle caratteristiche individuali del cliente
	Selezionare e insegnare tecniche di allenamento specifiche, come esercizi di forza, resistenza, flessibilità ed equilibrio
	Sviluppare piani nutrizionali e dietetici personalizzati per migliorare le prestazioni atletiche e la salute generale
Allenamento pratico	Condurre sessioni di personal training con i clienti in tempo reale, supervisionando e correggendo la tecnica degli esercizi e garantire i progressi e la sicurezza dei clienti
	Utilizzare diversi tipi di attrezzature per l'allenamento, dai pesi alle macchine, dagli elastici alle palle da ginnastica
	Eseguire allenamenti all'aperto, sfruttando l'ambiente e il paesaggio per creare un allenamento completo e vario
Allenamento individuale	Progettare piani di allenamento individuale per persone con esigenze particolari, come anziani, donne in gravidanza o persone con disabilità
	Insegnare tecniche di rilassamento e respirazione per ridurre lo stress e l'ansia, e migliorare la salute mentale
	Svolgere sessioni di fisioterapia e massaggio sportivo per favorire il recupero da lesioni sportive e migliorare la salute dei muscoli e delle articolazioni
Comunicazione e relazione con i clienti	Stabilire e mantenere una buona comunicazione con i clienti, creando relazioni durature e di fiducia
	Padroneggiare le capacità di comunicazione e negoziazione per garantire una comunicazione efficace tra allenatore e cliente
	Risolvere i conflitti e i problemi legati al coaching e alle relazioni con i clienti

## Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia 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 la permanenza 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 del tirocinio

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

**1. TUTORAGGIO:** durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande. 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, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. 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 Master Semipresenziale, 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 Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

**5. RAPPORTO DI LAVORO:** il Master Semipresenziale non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

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

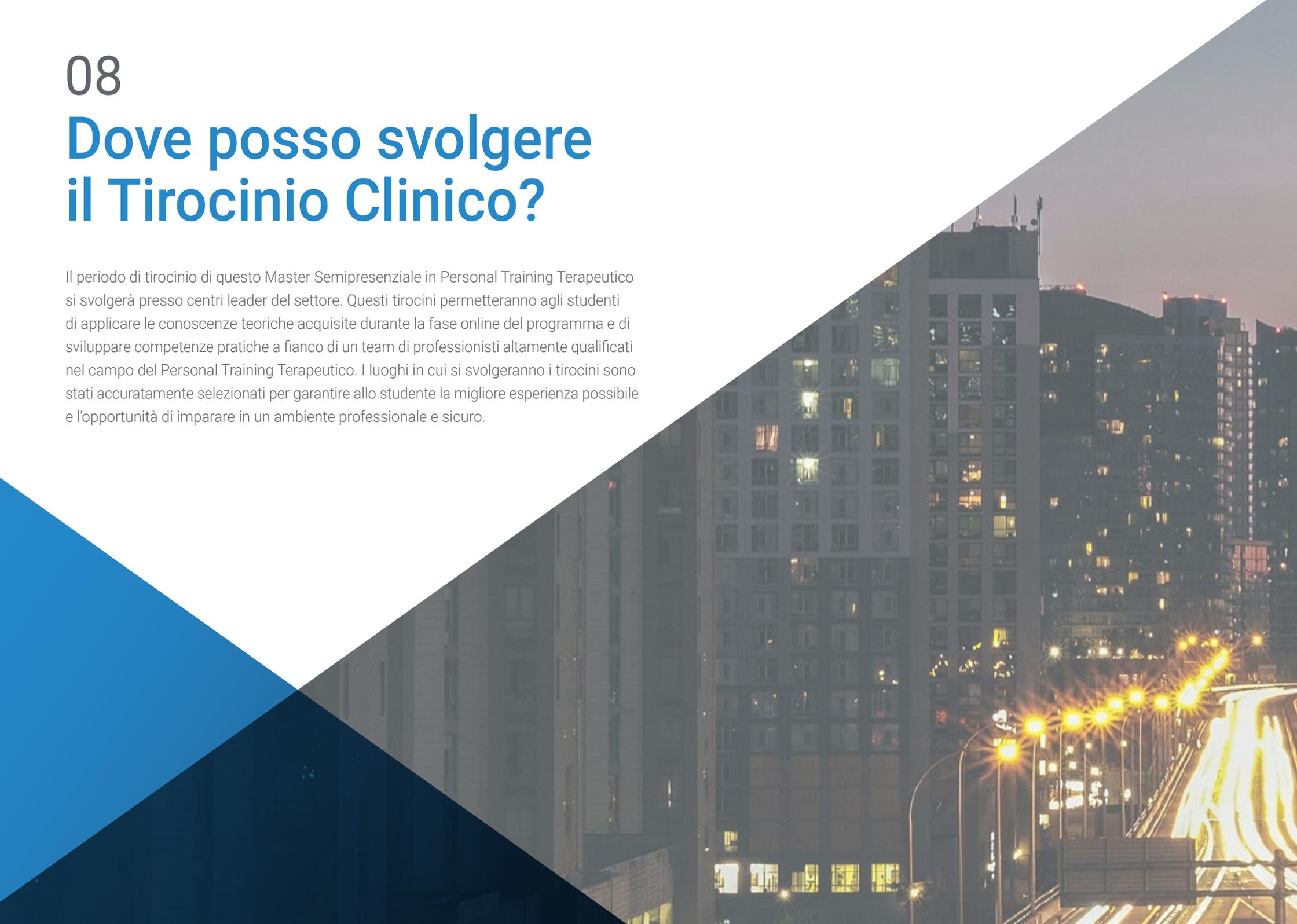
**7. NON INCLUDE:** il Master Semipresenziale non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

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.

08

# Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Il periodo di tirocinio di questo Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico si svolgerà presso centri leader del settore. Questi tirocini permetteranno agli studenti di applicare le conoscenze teoriche acquisite durante la fase online del programma e di sviluppare competenze pratiche a fianco di un team di professionisti altamente qualificati nel campo del Personal Training Terapeutico. I luoghi in cui si svolgeranno i tirocini sono stati accuratamente selezionati per garantire allo studente la migliore esperienza possibile e l'opportunità di imparare in un ambiente professionale e sicuro.



“

*TECH mette a tua disposizione i migliori centri a livello internazionale per ottenere una preparazione d'élite nell'ambito della Personal Training Terapeutico"*



Gli studenti potranno svolgere il tirocinio di questo Master Semipresenziale presso i seguenti centri:



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Sagrada Familia

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Iradier

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Balmes

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Las Arenas

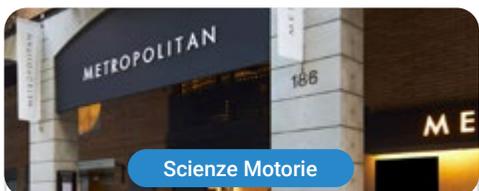
Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Galileo

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Badalona

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Gran Vía

Paese	Città
Spagna	Barcelona

Indirizzo: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan Abascal

Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Eurobuilding

Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere in Spagna

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Isozaki

Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Paseo Uribarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Begoña

Paese	Città
Spagna	Vizcaya

Indirizzo: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Romareda

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Paraíso

Paese	Città
Spagna	Saragozza

Indirizzo: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Sevilla

Paese	Città
Spagna	Siviglia

Indirizzo: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Gijón

Paese	Città
Spagna	Asturias

Indirizzo: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



**Scienze Motorie**

### Club Metropolitan Vigo

Paese	Città
Spagna	Pontevedra

Indirizzo: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

---

**Ambiti pratici di competenza:**

- Personal Training Terapeutico
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Club Metropolitan La Solana

Paese                      Città  
Spagna                    La Coruña

Indirizzo: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La più grande catena nazionale di Centri Sportivi, di Salute e Benessere

**Ambiti pratici di competenza:**  
- Personal Training Terapeutico  
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### MoveBon

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: Calle de García de Paredes, 42, 28010 Madrid

MoveBon, centro specializzato in sessioni di allenamento per piccoli gruppi, sessioni all'aperto o online

**Ambiti pratici di competenza:**  
- Personal Training Terapeutico  
- Istruttore di Fitness



Scienze Motorie

### Entrenamiento Personal Madrid

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: Calle de Puenteareas, 13, 28002 Madrid

Personal Training Madrid, specializzato nella preparazione fisica e nella riabilitazione

**Ambiti pratici di competenza:**  
- Personal Training Terapeutico



Scienze Motorie

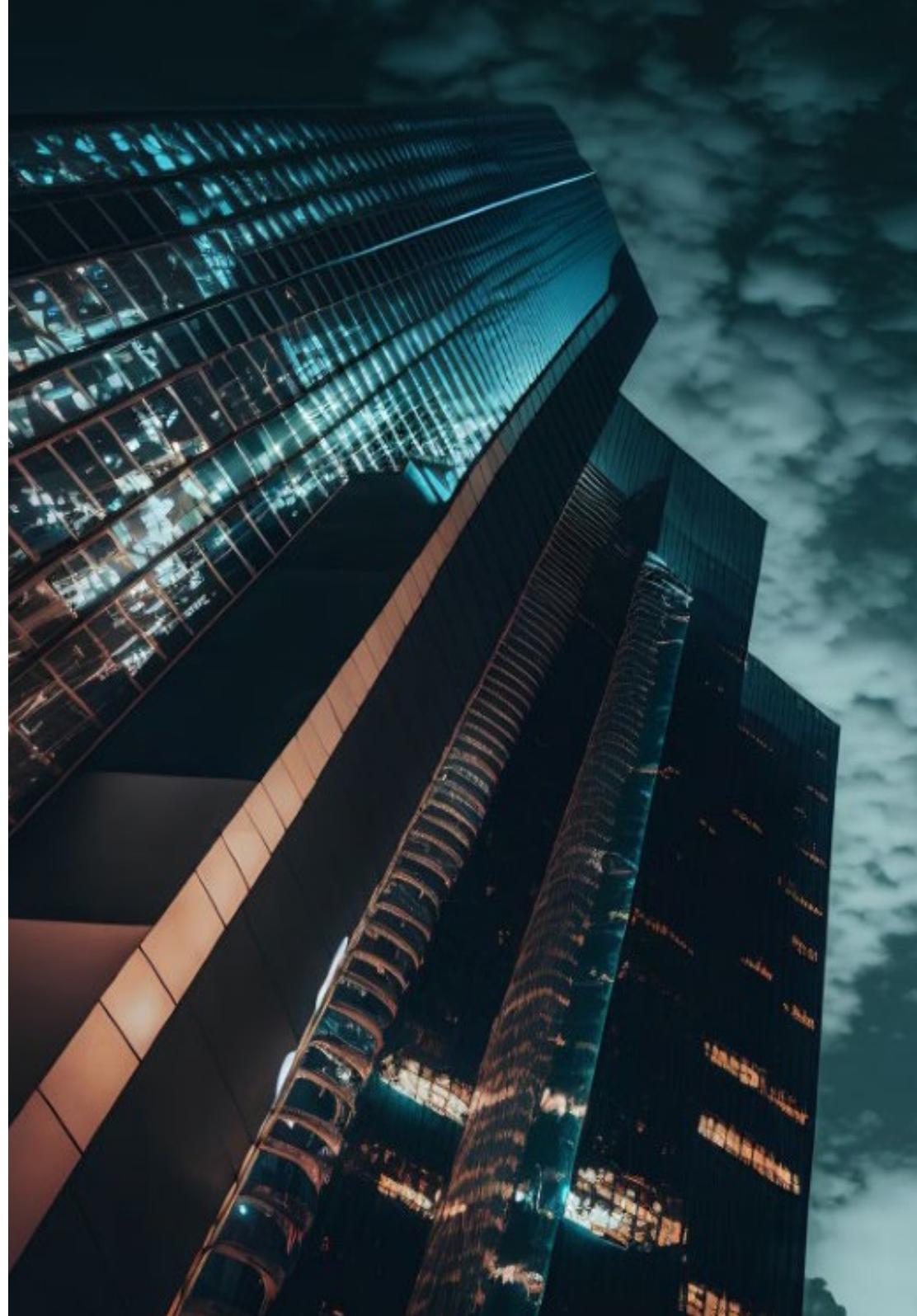
### Premium global health care Madrid

Paese                      Città  
Spagna                    Madrid

Indirizzo: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Riabilitazione, riadattamento e allenamento personale: sono questi i pilastri della clinica di Fisioterapia presso Chamartín

**Ambiti pratici di competenza:**  
- MBA in Digital Marketing  
- Project Management





09

# 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.



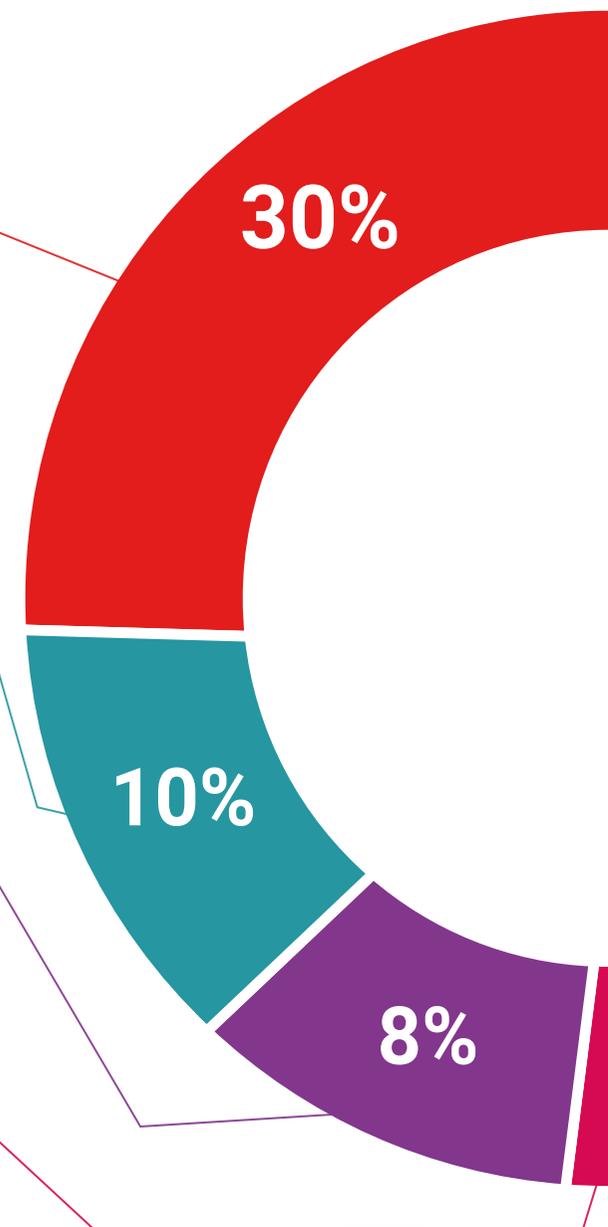
#### Pratiche di competenze e competenze

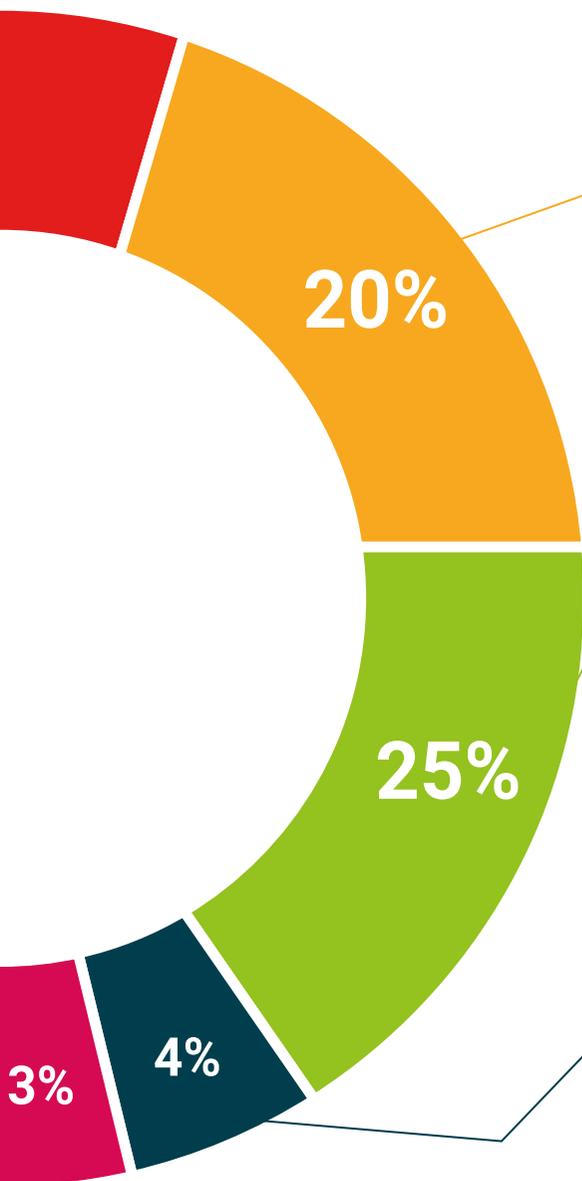
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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.



# 10 Titolo

Il titolo di Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico garantisce, oltre alla specializzazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso ad una qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Global University



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio di **Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico**

Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio)**

Durata: **12 mesi**

Crediti: **60 + 4 ECTS**

**tech** global university

Dott. \_\_\_\_\_ con documento d'identità \_\_\_\_\_ ha superato con successo e ottenuto il titolo di:

**Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico**

Si tratta di un titolo di studio privato corrispondente a 1.620 horas di durata equivalente a 65 ECTS, con data di inizio dd/mm/aaaa e data di fine dd/mm/aaaa.

TECH Global University è un'università riconosciuta ufficialmente dal Governo di Andorra il 31 de gennaio 2024, appartenente allo Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA).

In Andorra la Vella, 28 febbraio 2024

Dott. Pedro Navarro Illana  
 Rettore

Università online ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. código unico TECH: APWOR235 techinute.com/titulos

**Master Semipresenziale in Personal Training Terapeutico**

Tipo di insegnamento	ECTS
Obbligatorio (OB)	60
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	4
Tesi di Master (TM)	0
<b>Totale 64</b>	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	ECTS	Codice
1º	Patologia nel contesto socio-sanitario attuale	7	OB
1º	Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze speciali	7	OB
1º	Obesità ed esercizio fisico	7	OB
1º	Diabete ed esercizio fisico	7	OB
1º	Sindrome metabolica ed esercizio fisico	6	OB
1º	Malattie cardiovascolari	6	OB
1º	Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica	6	OB
1º	Patologia respiratoria ed esercizio fisico	6	OB
1º	Esercizio fisico e gravidanza	6	OB
1º	Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani	6	OB

Dott. Pedro Navarro Illana  
 Rettore

\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH Global University 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 lingua



**Master Semipresenziale**  
Personal Training Terapeutico

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Global University

Crediti: 60 + 4 ECTS

# Master Semipresenziale

## Personal Training Terapeutico

Approvato dall'NBA

