



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

OSTEOPATIA

L'Alta Formazione in Osteopatia si pone come obiettivo la promozione dello sviluppo professionale nell'ambito dell'Osteopatia, fornendo una adeguata formazione teorico-pratica fondata sui parametri educativi utilizzati nei percorsi universitari di Osteopatia di tutto il mondo.

L'Osteopatia è una disciplina che utilizza un approccio manuale indirizzato alla persona vista nel suo insieme, fondato su una prospettiva incentrata sul paziente e concentrata sul ristabilire, valorizzare e mantenere i normali processi fisiologici dell'organismo. Gli osteopati analizzano l'interconnessione e l'influenza reciproca tra i sistemi corporei; in particolare il sistema muscolo-scheletrico, in quanto strumento della vita di relazione ed espressione dello stato di salute.

Questa disciplina si integra con la medicina classica, in quanto essa si avvale della diagnosi fatta dal medico per valutare e trattare i disturbi funzionali attraverso un approccio olistico ed esclusivamente manuale. La metodologia osteopatica si basa sul principio di relazione tra struttura e funzione ed utilizza dei modelli di lavoro, detti modelli osteopatici, in cui considera i legami anatomico-funzionali esistenti tra le varie parti del corpo.

Scopo del trattamento osteopatico è ristabilire l'equilibrio psicofisico della persona attraverso tecniche manuali non invasive. In questo corso saranno esposti i principi e metodi di base dell'osteopatia, con particolare riferimento alle strutture somatiche dell'arto inferiore; gli stessi principi potranno essere utilizzati in qualunque distretto somatico del corpo.

Presentazione

L'Alta Formazione in Osteopatia si pone come obiettivo la promozione dello sviluppo professionale nell'ambito dell'Osteopatia, fornendo una adeguata formazione teorico-pratica fondata sui parametri educativi utilizzati nei percorsi universitari di Osteopatia di tutto il mondo.

L'Osteopatia è una disciplina che utilizza un approccio manuale indirizzato alla persona vista nel suo insieme, fondato su una prospettiva incentrata sul paziente e concentrata sul ristabilire, valorizzare e mantenere i normali processi fisiologici dell'organismo. Gli osteopati analizzano l'interconnessione e l'influenza reciproca tra i sistemi corporei; in particolare il sistema muscolo-scheletrico, in quanto strumento della vita di relazione ed espressione dello stato di salute. Questa disciplina si integra con la medicina classica, in quanto essa si avvale della diagnosi fatta dal medico per valutare e trattare i disturbi funzionali attraverso un approccio olistico ed esclusivamente manuale. La metodologia osteopatica si basa sul principio di relazione tra struttura e funzione ed utilizza dei modelli di lavoro, detti modelli osteopatici, in cui considera i legami anatomico-funzionali esistenti tra le varie parti del corpo.

Scopo del trattamento osteopatico è ristabilire l'equilibrio psicofisico della persona attraverso tecniche manuali non invasive. In questo corso saranno esposti i principi e metodi di base dell'osteopatia, con particolare riferimento alle strutture somatiche dell'arto inferiore; gli stessi principi potranno essere utilizzati in qualunque distretto somatico del corpo.

Finalità

Il Corso si propone di fare acquisire a diverse figure professionali, che agiscono per il benessere della persona, le conoscenze necessarie per poter efficacemente svolgere specifiche attività nella prevenzione e nella promozione della salute dell'individuo. Saranno perciò promosse e facilitate l'interazione e la collaborazione con il medico specialista e altre figure sanitarie nell'ambito di una collaborazione interdisciplinare.

L'approccio osteopatico sarà fondato su conoscenze avanzate di tipo anatomico-fisiologiche e, ove possibile, sulle evidenze emergenti dalla ricerca scientifica.

Strumenti didattici

L'erogazione del corso si svolgerà, prevalentemente, in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a

materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata. I contenuti didattici sono articolati sei moduli di lavoro, per i primi cinque moduli di lavoro sono previste attività da svolgere esclusivamente on-line. Le attività pratiche, di tirocinio, verranno attivate in ambito territoriale o ospedaliero.

Contenuti:

Tematica

1 Storia, principi, deontologia, razionale OMTAspetti legislativi 3 CFU

2 Elementi di fisiopatologia in ambito ortopedico e fisiatrico 3 CFU

3 Elementi di fisiopatologia in ambito reumatologico 3 CFU

4 Elementi di fisiopatologia in ambito neurologico 3 CFU

5 Elementi di diagnostica per immagini 2 CFU

6 Osteopatia in ambito muscolo-scheletricaOsteopatia in ambito mio-fasciale Osteopatia in ambito craniale 3 CFU

7 Modello neurologico in ambito osteopatico 3 CFU

8 Modello respiratorio e circolatorio in ambito osteopatico 2 CFU

9 La cooperazione tra odontoiatra e osteopata: fondamenti neurofisiologiciVerifica strumentale delle evidenze cliniche 3 CFU

10 Esercitazioni - integrazioni/sintesi e clinica osteopatica (100 ore) 2 CFU

11 Prova finale 3 CFU

Totale 30 CFU

Attività

L'erogazione del corsi si svolgerà in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24.

Il percorso avrà una durata di studio pari a 750 ore (30 CFU). Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete e ad un repertorio di attività didattiche interattive, individuali e di gruppo, mediate dal computer e guidati da tutor/esperti tecnologici e di contenuto, in grado di interagire con i corsisti e rispondere alle loro domande. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti con animazioni grafiche) e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta/prima rata, oltre i 50 euro con cui l'Università adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Per ulteriori informazioni scrivere a: **Unidemontaigne@gmail.com**



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

L'applicazione della Medicina Tradizionale Cinese in ambito clinico.

L'Alta Formazione in “L'applicazione della Medicina Tradizionale Cinese in ambito clinico” dell'Università Unidemontaigne si propone di realizzare un percorso formativo e informativo in grado di soddisfare le esigenze dei diplomati in osteopatia e in discipline sanitarie in tema di Medicine non Convenzionali sia a livello culturale sia a livello professionale e clinico.

Attraverso la sua organizzazione il corso si propone di soddisfare l'esigenza formativa di diverse figure professionali.

I corsisti seguiranno una parte di percorso formativo comune volto a creare un background culturale integrante la propria clinica quotidiana.

L'animus di tale corso e' proprio quello di comunicare e strutturare sanitari con metodiche dell'antica Medicina Tradizionale Cinese, validate scientificamente da molti studi a livello internazionale, al fine di completare a 360 ° l'approccio al paziente : la visione orientale indicata, per la sua conoscenza prodromica, alla prevenzione e alla terapia in fase acuta e sub acuta, quella occidentale alla terapia in fase cronica.

Presentazione

L'Alta Formazione in “L'applicazione della Medicina Tradizionale Cinese in ambito clinico” dell'Università Unipegaso si propone di realizzare un percorso formativo e informativo in grado di soddisfare le esigenze dei diplomati in osteopatia e in discipline sanitarie in tema di Medicine non Convenzionali sia a livello culturale sia a livello professionale e clinico.

Attraverso la sua organizzazione il corso si propone di soddisfare l'esigenza formativa di diverse figure professionali.

I corsisti seguiranno una parte di percorso formativo comune volto a creare un background culturale integrante la propria clinica quotidiana.

L'animus di tale corso e' proprio quello di comunicare e strutturare sanitari con metodiche dell'antica Medicina Tradizionale Cinese, validate scientificamente da molti studi a livello internazionale, al fine di completare a 360 ° l'approccio al paziente : la visione orientale indicata, per la sua conoscenza prodromica, alla prevenzione e alla terapia in fase acuta e sub acuta, quella occidentale alla terapia in fase cronica.

Contenuti

Tematica

1 Introduzione al corso, stato dell'arte della MTC, ricerca e validazioni scientifiche, obiettivi da conseguire **4 CFU**

2 Principi fondamentali della MTC : Tao, yin e yang, le energie, legge dei 5 movimenti, organi e visceri, introduzione al tuina, manovre principali **4 CFU**

3 Studio loggia energetica dell'acqua e relativi canali energetici **4 CFU**

4 Approccio manipolativo - yaofa, logge energetiche del legno e del fuoco e relativi canali energetici **4 CFU**

5 I 6 livelli energetici , loggia energetica della terra e relativi canali energetici **4 CFU**

6 Valutazione energetica interno/esterno **4 CFU**

7 I canali energetici Tendino Muscolari e i canali curiosi **4 CFU**

8 Diagnosi energetica, glossoscopia e pulsologia, le biotipologie energetiche **4 CFU**

9 Studio dei punti Shu Antichi **2 CFU**

10 La tecnica Shu Mo nella clinica **2 CFU**

11 La coppettazione: applicazione, indicazioni e controindicazioni **4 CFU**

12 La moxibustione: applicazioni, indicazioni e controindicazioni **2 CFU**

13 Fior di Prugna: applicazioni, indicazioni e controindicazioni **3 CFU**

14 Qi Gong: effetti del Qi Gong sulla salute , pratica del Qi Gong **4 CFU**

15 Dietetica energetica: principi, sapori, relazioni stagionali **4 CFU**

16 Seminari **3 CFU**

17 Modulo sulla sicurezza

18 Esame finale- test a risposta multipla **4 CFU**

Totale 60 CFU

Finalità

L'intenzione e' di formare terapisti completi, pronti a relazionarsi con il soggetto sofferente

sia sotto l'aspetto puramente organico che emotivo, ricordandoci l'importanza della psiche nell'ambito della patologia come ha evidenziato l'OMS in questo ultimo decennio.

La Medicina Tradizionale Cinese si rivolge al malato no alla malattia, quindi nella sua diagnosi valorizza l'esame "esterno" insieme a quello "interno", ed e' proprio in questo secondo caso che analizza la componente dello Shen, cioè lo psichismo collegato a quella specifica patologia ,in quella determinata stagione ,con quel clima particolare e cosi' via. Il Corso, nei suoi contenuti, sottolinea l'importanza del nostro periodo socio/culturale, di intraprendere un cammino focalizzato verso una visione globale ed un pensiero trasversale del Mondo intorno a noi: quello tangibile e quello "invisibile"ma forse più potente.

Gli operatori sanitari della salute hanno intrapreso da svariati anni questo cammino, cercando approccio, modalità e conoscenze integranti le padronanze scientifiche ortodosse. Spesso sono state tramandate informazioni corrette nella loro tradizione, altre volte distorte che, spesso, confluivano nell'esoterismo, nella magia o in ambiti completamente distanti dalla realtà storico/scientifica.

Strumenti didattici

L'erogazione del Corso si svolgerà, prevalentemente, in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

I contenuti didattici sono articolati sei moduli di lavoro, per i primi cinque moduli di lavoro sono previste attività da svolgere esclusivamente on-line.

Attività

L'erogazione del Corso si svolgerà in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24.

Il corso avrà una durata di studio pari a 1500 ore (60 CFU). Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete e ad un repertorio di attività didattiche interattive, individuali e di gruppo, mediate dal computer e guidati da tutor/esperti tecnologici e di contenuto, in grado di interagire con i corsisti e rispondere alle loro domande.

Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti con animazioni grafiche) e

a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta/prima rata, oltre i 50 euro con cui l'Università adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Per ulteriori informazioni scrivere a: [**Unidemontaigne@gmail.com**](mailto:Unidemontaigne@gmail.com)



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

COSMETOLOGIA

Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 750 ore corrispondenti a 30 CFU

Finalità Il corso che ha carattere di alta formazione permanente e ricorrente” (art. 3 del decreto MURST 509/1999 e decreto MIUR 270/2004), ha il compito di fare acquisire, o meglio di approfondire, per una richiesta di professionalità sempre più esigente e per una competitività sempre più agguerrita, il perché di una scelta cosmetologica attenta e studiata sia nell’ambito dell’estetica che in quella patologica.

Il percorso di studio che promuoviamo attraverso le nostre lezioni e' destinato a promuovere, valorizzare e comunicare meglio, dagli stakeholder ai consumatori, il valore scientifico del cosmetico. Il progetto parte da lontano. Da alcuni anni Cosmetica Italia e le sue imprese sono impegnate nello sforzo di ridefinire gli aspetti peculiari che sono dietro la produzione di un cosmetico, andando oltre il valore intrinseco e commerciale per disegnare un’identità scientifica ben definita. Quindi una cosmetica come un’arte della cultura umana tra benessere e cura di se?. La scienza e la ricerca sono, infatti, gli elementi fondamentali per la crescita e l’evoluzione dell’industria cosmetica. La ricerca scientifica garantisce la continua innovazione dei prodotti cosmetici e dei loro ingredienti, per rispondere alle nuove e crescenti aspettative dei consumatori verso prodotti efficaci e sicuri. Anche la società lavorativa rivolge ormai la sua attenzione solo su profili estremamente qualificati, in possesso di una conoscenza il più possibile completa e allo stesso tempo aggiornata. Ecco perché aggiungere sul curriculum la voce relativa alla specializzazione di un nostro master, oltre a fare la differenza in fase di selezione, apre le porte a orizzonti lavorativi più ampi e più gratificanti.

Strumenti didattici

L'erogazione del corso si svolgerà, prevalentemente, in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata. I contenuti didattici sono articolati sei moduli di lavoro, per i primi cinque moduli di lavoro sono previste attività da svolgere esclusivamente on-line.

Contenuti

Tematica

- 1 COSMETOLOGIA ESTETICA **10 CFU**
- 2 COSMETOLOGIA APPLICATA **10 CFU**
- 3 LA COSMETOLOGIA NELLA PATOLOGIA **5 CFU**
- 4 SICUREZZA
- 5 Prova finale **5 CFU**

Totale 30 CFU

Attività

L'erogazione dell'Alta Formazione si svolgerà in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24.

Il master avrà una durata di studio pari a 750 ore (30 CFU). Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete e ad un repertorio di attività didattiche interattive, individuali e di gruppo, mediate dal computer e guidati da tutor/esperti tecnologici e di contenuto, in grado di interagire con i corsisti e rispondere alle loro domande.

Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti con animazioni grafiche) e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

Titoli ammissione

Sono richiesti i seguenti titoli di ammissione: scuola media superiore

Termini iscrizione.

Iscrizioni sempre aperte.

Quota di iscrizione € 1300,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo)

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta/prima rata, oltre i 116 euro con cui l'Università adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DEL CORSISTA

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

Assistente di studio odontoiatrico (A.S.O)

Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 700 ore corrispondenti a 28 CFU

Presentazione

L'assistente di studio odontoiatrico non è una nuova professione sanitaria, ma un operatore di "interesse sanitario" la cui competenza e formazione, secondo la legge 43/2006, è delle Regioni e non è riconducibile alle professioni sanitarie laureate classiche che la stessa norma descrive.

Il Master è rivolto a tutti coloro che vogliono specializzarsi in questa figura che opera in quattro settori diversi:

- tecnico clinico; ambientale e strumentale;
- relazionale;
- segretariale e amministrativo.

Finalità Il Corso si propone la finalità di formare persone che sappiano:

- prestare assistenza ad odontoiatri e a professionisti sanitari del settore durante la prestazione clinica;
- predisporre l'ambiente e lo strumentario;
- accogliere i pazienti e gestisce la segreteria e i rapporti con i fornitori.

Contenuti

- 1 Interagire con le persone assistite, i membri dell'equipe professionale, i fornitori ed i collaboratori esterni **2 CFU 50 ore;**
- 2 Allestire spazi e strumentazioni di trattamento odontoiatrico secondo protocolli e procedure standard **2 CFU 50 ore;**
- 3 Assistenza all'odontoiatra **5 CFU 110 ore;**
- 4 Trattamento documentazione clinica ed amministrativo-contabile **3 CFU 90 ore;**
- 5 Stage/Tirocinio pratico **16 CFU 400 ore.**

Totale 28 CFU 700 ore.

Titoli ammissione

Sono richiesti i seguenti titoli di ammissione:

- diploma maturità.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1000,00 (ai quali si aggiungono **€ 116** per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

Management dell'A.F.A. Attività Fisica Adattata: principi e attività di supporto tecnico-pratiche.

Presentazione

L'Alta Formazione in A.F.A. si pone come obiettivo la promozione dello sviluppo professionale nell'ambito dell'Attività Fisica Adattata, fornendo una adeguata formazione teorico-pratica fondata sui parametri educativi utilizzati nei percorsi universitari in questo ambito di tutto il mondo.

Premessa:

L'incremento della durata della vita, influenzato da diversi fattori genetici e ambientali, ha subito una grande evoluzione soprattutto nell'ultimo secolo.

Alla fine del XIX secolo solo il 30% della popolazione totale riusciva a raggiungere i sessant'anni di età e di questi solamente il 6-7% li superava; di conseguenza, fino alla fine degli anni '60, per i nati all'inizio del novecento, l'idea prevalente era che la terza età fosse una breve fase della vita carica di incertezze e difficoltà. Risulta quindi evidente che si sta delineando un scenario assolutamente nuovo nella storia, che progressivamente evolverà in una nuova struttura sociale, che dovrà tenere conto delle nuove necessità e dovrà essere capace di organizzare le trasformazioni individuali. L'A.F.A. attività fisica adattata nasce dall'esigenza di permettere ad ogni persona di muoversi correttamente con lo scopo di prevenire le malattie croniche con esercizi adattati per i pazienti.

Programmi di attività fisica adattata in rapporto a specifiche alterazioni dello stato di salute per la prevenzione secondaria e terziaria delle disabilità.

Il Corso è finalizzato allo studio dell'attività fisica adattata (A.F.A.) i discenti formati potranno inserirsi in strutture pubbliche (azienda sanitaria locale, case di riposo, strutture

riabilitative, centri diurni etc.) o private (centri fitness, centri riabilitativi, case di riposo, la rete Palestre della Salute, etc.), i progetti di attività fisica adattata per la salute sono rivolti a persone portatrici di patologie cronico-degenerative (metaboliche, funzionali e neurologiche e psichiatriche). Il Corso offre la possibilità di autonome iniziative imprenditoriali nel settore dell'attività fisica adattata per la prevenzione primaria e terziaria si configura come un settore in notevole espansione.

I programmi AFA sono adatti a prevenire la perdita di capacità motorie attraverso il movimento svolto in un gruppo guidato da un istruttore. I programmi AFA si svolgono secondo la normativa vigente.

Finalità:

Il Corso intende, infatti, fornire gli strumenti teorici e le conoscenze pratiche necessarie per agevolare l'insegnante nella predisposizione dei corsi AFA, fornendo le basi metodologiche e conoscitive di una vasta gamma di argomenti.

Insegnamento delle conoscenze necessarie alla prescrizione, progettazione ed esecuzione dell'Attività Fisica Adattata A.F.A. attraverso l'acquisizione di:

- Basi sull'inquadramento clinico della singola patologia e sulle linee guida internazionali per i programmi di attività fisica;
- Conoscenze sulla teoria e metodologia per il supporto alla valutazione, progettazione, organizzazione e gestione di programmi di esercizio fisico per la promozione della salute;
- Specifiche conoscenze sugli strumenti necessari per la valutazione dello stato di salute del paziente e delle capacità funzionali, ai fini della implementazione di programmi di esercizio in modalità sicura e individualizzata.
- Conoscenza del setting e degli strumenti di lavoro (palestre) con particolare attenzione alle condizioni di sicurezza ambientale.

Abilità:

- Gestione della relazione tra lo staff prescrittivo e il paziente, nelle diverse fasi previste dall'iter valutazione-prescrizione-conduzione, con efficace suddivisione di compiti e responsabilità;
- Adattare il programma di lavoro (esercizi di attività fisica adattata) proposto al variare della condizione della persona (includendo lo stadio patologia, condizioni psicologiche e motivazione all'esercizio, distanza abitazione palestre, mezzi di trasporto alla palestra, etc.), compliance del paziente al programma di esercizi;

- Implementazione di tecniche di relazione e comunicazione efficace con i pazienti affinché intraprendano con continuità i corsi;
- Cura degli aspetti amministrativi e di fornitura delle risorse necessarie allo svolgimento delle attività e vigilano sulla tenuta in efficienza e sicurezza degli impianti e delle attrezzature;
- Utilizzazione di un linguaggio condiviso con uno staff multidisciplinare;
- Capacità di gestione dei sistemi informatici per l'acquisizione ed elaborazione dei dati.

Destinatari

Diplomati o Laureati con Diploma di Laurea Triennale. La partecipazione al Corso è incompatibile con l'iscrizione ad altri corsi di laurea, dottorati e scuole di specializzazione.

Strumenti didattici

Modalità di erogazione:

L'erogazione del Master si svolgerà, prevalentemente, in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete. Lo studio dei materiali didattici digitali/video lezioni dei docenti e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata. I full online con piattaforma informatica accessibile h24.

Lezioni video on-line;

4 Webinar formativi obbligatori in modalità sincrona;

documenti cartacei appositamente preparati;

bibliografie;

sitografia (link di riferimento consigliati dal docente per approfondimento);

test di valutazione.

Contenuti

1 Fisiologia dell'attività motoria **1 CFU**

2 L'attività fisica e gli effetti biologici generali **1 CFU**

3 Biochimica e Bioenergetica dell'Esercizio Fisico **1 CFU**

4 Biomeccanica dell'esercizio Fisico **1 CFU**

- 5 Patologia Generale **1 CFU**
 - 6 Le Attività motorie di base **1 CFU**
 - 7 Storia e normativa dell'AFA **1 CFU**
 - 8 Igiene Generale **1 CFU**
 - 9 Postura nell'attività motoria **1 CFU**
 - 10 Neuroscienze dell'AFA **1 CFU**
 - 11 4 Webinar formativi obbligatori **20 CFU**
- Totale 30 CFU**

Attività

PROGRAMMAZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA ADATTATA E VALUTAZIONE DEGLI EFFETTI SULLA SALUTE.

Lezione Frontale:

L'erogazione del Master si svolgerà in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24 ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete e ad un repertorio di attività didattiche interattive, individuali e di gruppo, mediate dal computer e guidati da tutor/esperti tecnologici e di contenuto, in grado di interagire con i corsisti e rispondere alle loro domande. Lo studio dei materiali didattici digitali (video lezioni dei docenti con animazioni grafiche) e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

Acquisizione conoscenze e capacità di comprensione dei principi dell'A.F.A.

Attività

Fisica Adattata e dell'Esercizio fisico adattato come rimedio che sostituisca i farmaci per i suoi effetti sulla salute;

- Acquisizione degli strumenti idonei a programmare l'AFA e l'esercizio terapia e a valutarne gli effetti con particolare attenzione alle popolazioni con patologie croniche non trasmissibili, disabili e anziani;
- Organizzazione attività di supporto nell'offerta di servizi di attività motoria adattata e coordinamento delle risorse correlata alla realizzazione e allo sviluppo dell'offerta di attività fisica adattata;
- Conoscenza delle caratteristiche dell'AFA e degli effetti bio-molecolari sulla regolazione del metabolismo e in generale dei benefici dell'esercizio fisico adattato nella prevenzione e

management di patologie cronico degenerative e tumorali. Lo studente acquisirà le metodologie validate nella letteratura scientifica per la valutazione dello stato di salute fisica e della fitness nella popolazione a rischio affetta da malattie croniche in vario stadio, anziani e non e imparerà ad applicare le conoscenze acquisite all'ambito professionale, adattando le strategie generali apprese ai contesti di popolazione fragile;

- Acquisizione ed approfondimento di un linguaggio appropriato al proprio ambito professionale e imparare a relazionarsi correttamente con interlocutori differenti (medici, laureati in scienze motoria, istruttori, etc..) nell'ottica di un lavoro in team multidisciplinare.

TIROCINIO PRATICO:

Apprendimento di una serie di programmi di esercizio non sanitari basati sull'esercizio fisico, svolti in piccoli gruppi, appositamente disegnati per soggetti affetti da malattie croniche, e principalmente finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione della disabilità.

Titoli ammissione

Titolo accademico richiesto: laurea triennale, magistrale o specialistica conseguita secondo l'ordinamento antecedente o successivo al D. M. 509/99 in Fisioterapia, in Scienze Motorie, in Scienze Infermieristiche ed altre Professioni Sanitarie.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono **€ 116** per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, **ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.**

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

VOCOLOGIA MIOFUNZIONALE E POSTURALE

Contenuti

- 1 Posturologia vocale **6 CFU**
- 2 Riflessi stabilometrici dell'attività del diaframma nella vocalizzazione **6 CFU**
- 3 L'influenza dei disturbi temporo-mandibolari in vocologia **6 CFU**
- 4 Patologie dell'apparato stomatognatico in relazione alle deviazioni espressive e dell'articolazione della parola **6 CFU**
- 5 Origine del linguaggio **6 CFU**
- 6 Relazione tra la morfopsicologia ed i muscoli mimici **8 CFU**
- 7 Controllo dei fattori di rischio vocale **7 CFU**
- 8 L'influenza della postura sull'emissione vocale **7 CFU**
- 9 Due Seminari obbligatori con esonero per autocertificazione competenze
- 10 Prova finale **8 CFU**

Totale 60 CFU

Attività

L'erogazione del corso si svolgerà in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24 ore/24. Il modello di sistema e-learning adottato prevede l'apprendimento assistito lungo un percorso formativo predeterminato, con accesso a materiali didattici sviluppati appositamente e fruibili in rete e ad un repertorio di attività didattiche interattive, individuali e di gruppo, mediate dal computer e guidati da tutor/esperti tecnologici e di contenuto, in grado di interagire con i corsisti e rispondere alle loro domande. Lo studio dei materiali didattici digitali (video lezioni dei docenti con animazioni grafiche) e a stampa (dispense e/o testi) avviene di regola secondo tempi e disponibilità del singolo corsista durante le 24 ore della giornata.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono **€ 116** per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

Master in Infermieristica Pediatrica

Presentazione

Gli interventi del personale di Infermieristica Pediatrica comportano, in molte occasioni, un'esperienza difficile, tanto per il bambino e la famiglia come per lo stesso professionista. Per favorire il successo delle procedure e, allo stesso tempo, facilitare l'appropriata interrelazione con il bambino e la famiglia, è necessario aggiornare il professionista infermieristico in conoscenze, competenze e attitudini specifiche dell'ambito pediatrico.

L'Infermieristica Pediatrica è stata differenziata come specialità per la convinzione che i problemi di salute e i bisogni di assistenza richiesti durante l'infanzia e l'adolescenza sono molto diversi da quelli richiesti in età adulta. Effettivamente, l'assistenza alla salute infantile ha sperimentato un evidente miglioramento negli ultimi decenni come conseguenza, tra le altre cose, dell'efficacia dei trattamenti e la qualità delle cure e delle attività vincolate con la promozione sanitaria e la prevenzione delle malattie.

I problemi che sorgono nella società attuale, come i disturbi alimentari o i problemi di salute mentale, insieme all'aumento del numero di nascite dovuto all'immigrazione, implicano una grande sfida per i professionisti della salute in generale, e per gli infermieri pediatrici in particolare, poiché si tratta di rispondere a nuove richieste in contesti complessi, che richiedono professionisti qualificati.

Il professionista di Infermieristica Pediatrica deve essere in grado di fornire assistenza generale al bambino nelle diverse fasi della sua vita, includendo tutti gli aspetti relazionati con la prestazione delle cure esperte per promuovere e proteggere la sua salute, così come prevenire e curare la malattia.

Questo programma facilita l'aggiornamento del professionista infermieristico in modo pratico e adattato alle sue necessità, con l'obiettivo di fornire cure dirette al paziente pediatrico e alla sua famiglia, con la massima qualità e sicurezza e sulla base dell'ultima evidenza scientifica.

Questo Master in Infermieristica Pediatrica possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- Sviluppo di oltre 100 casi clinici presentati da esperti nelle diverse specializzazioni. I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici, con cui sono concepiti, forniscono informazioni scientifiche e sanitarie su quelle discipline mediche che sono essenziali per l'esercizio professionale;
- Novità diagnostico-terapeutiche sull'aggiornamento delle patologie pediatriche più frequenti, e le cure infermieristiche adeguate ad ogni caso;
- Presentazione di laboratori pratici sulle tecniche infermieristiche;
- Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni sulle situazioni cliniche proposte;
- Speciale enfasi sulla medicina basata su prove e metodologie di ricerca in Infermieristica Pediatrica;
- Tutto questo sarà completato da lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale;
- Possibilità di accedere ai contenuti da qualsiasi dispositivo, fisso o mobile, con una connessione internet.

Questa proposta di Master è diretta all'aggiornamento di infermieri professionisti che si occupano di pazienti in età infantili, e che richiedono un alto livello di qualifica. I contenuti sono basati sulle ultime evidenze scientifiche, e orientati in modo didattico per integrare le conoscenze teoriche nella pratica infermieristica, e gli elementi teorico#pratici faciliteranno l'aggiornamento delle conoscenze e permetteranno di prendere decisioni nella gestione dei pazienti.

Grazie al contenuto multimediale sviluppato con le ultime tecnologie educative, il professionista di infermieristica riceverà un apprendimento situato e contestuale, ovvero un contesto simulato che fornirà una preparazione immersiva e programmata per allenarsi davanti a situazioni reali.

La progettazione di questo programma è centrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale l'infermiere deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il programma. A tal fine, lo specialista disporrà di un innovativo sistema di video interattivo creato da esperti di riconosciuta fama in Infermieristica Pediatrica, e con una grande esperienza didattica.

Obiettivi

Questo programma ha lo scopo di aggiornare efficacemente le conoscenze del professionista di infermieristica affinché possa fornire un'assistenza di qualità, basata sulle ultime evidenze scientifiche e che garantisca la sicurezza del paziente.

Obiettivo Generale

Aggiornare le conoscenze necessarie in assistenza infermieristica al paziente pediatrico, per aumentare la qualità e la sicurezza della pratica infermieristica in Unità di Terapia Intensiva.

Obiettivi Specifici

- Aggiornare i principi dell'infermieristica nella cura del bambino e adolescente;
- Identificare e definire le fasi della gravidanza e del parto, e la funzione del personale infermieristico nelle varie tappe;
- Determinare i test di valutazione del neonato;
- Stabilire i principali problemi di salute del neonato;
- Definire il processo di rianimazione in sala parto, la stabilizzazione post-rianimazione e il trasporto del neonato;
- Descrivere i diversi esami e controlli di salute nel bambino sano nelle diverse fasi di sviluppo;
- Stabilire il calendario vaccinale e i vaccini in situazioni particolari;
- Spiegare l'alimentazione infantile, prescolare, scolastica e adolescenziale;
- Descrivere le cure relazionate con i diversi problemi di salute nel bambino, e l'approccio psicosociale in età pediatrica;
- Definire l'assistenza infermieristica in urgenza ed emergenza pediatrica;
- Descrivere le diverse procedure e tecniche in ambito pediatrico;
- Spiegare i concetti base e le manovre di supporto vitale pediatrico avanzato in base all'età del bambino;

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato di Infermieristica Pediatrica, il professionista infermieristico avrà acquisito le competenze professionali necessarie per un esercizio medico di qualità, e aggiornate in base alla metodologia scientifica più innovativa.

Competenze Generali

- Possedere e comprendere conoscenze che forniscano una base o un'opportunità di originalità nello sviluppo e/o nell'applicazione di idee, spesso in un contesto di ricerca;
- Saper applicare le conoscenze acquisite e le abilità di problem-solving in situazioni nuove o poco conosciute all'interno di contesti più ampi (o multidisciplinari) relativi alla propria area di studio;
- Integrare le conoscenze e affrontare la complessità di formulare giudizi sulla base di informazioni incomplete o limitate, includendo riflessioni sulle responsabilità sociali ed etiche legate all'applicazione delle proprie conoscenze e giudizi;
- Comunicare le conclusioni, le conoscenze finali e la logica che le sostiene ad un pubblico specializzato e non specializzato in modo chiaro e non ambiguo;
- Acquisire capacità di apprendimento che permettano di continuare a studiare in modo ampiamente auto-diretto o autonomo.

Competenze di base

- Sviluppare la professione nel rispetto di altri specialisti sanitari, acquisendo capacità di lavorare in gruppo;
- Riconoscere la necessità di mantenere e aggiornare la competenza professionale con particolare enfasi sull'apprendimento autonomo e continuo di nuove conoscenze;
- Sviluppare capacità di analisi critica e di ricerca nel campo della propria professione.

Competenze specifiche

- Fornire cure infermieristiche pediatriche specializzate in tutti i livelli di assistenza, includendo la promozione sanitaria, la prevenzione della malattia e l'assistenza al neonato, bambino o adolescente, sano o ammalato, e la sua riabilitazione;
- Realizzare le diverse procedure e tecniche in ambito pediatrico, facilitando una relazione adeguata con il bambino e la famiglia;
- Valutare in maniera integrale e contestualizzata il paziente pediatrico e la sua famiglia, intercettando qualsiasi anomalia e possibili deficit nelle sue necessità;
- Gestire le cure infermieristiche orientate alla soddisfazione delle necessità del paziente

- pediatrico e alla prevenzione di complicazioni, garantendo una pratica sicura e di qualità;
- Prestare cure integrali da un punto di vista etico e legale, con rispetto e tolleranza;
 - Pianificare cure al momento delle dimissioni ospedaliere ed elaborare il rapporto sulla continuità delle cure;
 - Garantire assistenza professionale adeguata al paziente pediatrico nel domicilio;
 - Elaborare protocolli di azione di fronte a situazioni di rischio durante l'infanzia e l'adolescenza;
 - Identificare i fondamenti e le attività necessarie per educare ai valori la popolazione scolastica;
 - Identificare gli aspetti di rischio che possano colpire la salute degli alunni, come le patologie, le alterazioni psicosociali ecc., e tracciare piani di azione;
 - Identificare le necessità nutrizionali del bambino e dell'adolescente sano, elaborare menù e diete adattate agli alunni con necessità speciali;
 - Spiegare concetti base di igiene e ideare strategie di azione nell'insieme della comunità scolastica;
 - Descrivere il calendario vaccinale in vigore, applicarlo in maniera corretta e identificare possibili complicazioni relazionate con l'amministrazione dei vaccini;
 - Elaborare un piano di comunicazione fluido ed efficace con i genitori e i professori;
 - Descrivere i diversi controlli e gli esami sanitari nel bambino e nell'adolescente sani;
 - Rivedere e acquisire abilità per agire di fronte ad incidenti, urgenze ed emergenze nell'ambiente scolastico;
- Svolgere il ruolo infermieristico in situazioni di supporto vitale basico e/o avanzato pediatrico in base alle ultime raccomandazioni ERC;
- Preparare e controllare il trasporto intra e interospedaliero del paziente pediatrico critico;
 - Gestire i principali metodi e tecniche di ricerca quantitativa e qualitativa di applicazioni in ambito pediatrico;
 - Conoscere le basi di dati documentali più importanti in Scienze della Salute;
 - Acquisire abilità di ricerca documentale tramite gli strumenti elettronici disponibili nel web Ricerca in internet e basi di dati elettroniche;
 - Conoscere le caratteristiche dei diversi disegni di ricerca quantitativa e qualitativa;
 - Acquisire abilità nella redazione di materiali per la pubblicazione e presentazione in congressi, così come la lettura critica di pubblicazioni scientifiche;
 - Fomentare stili di vita salutari e l'auto-cura, appoggiando il mantenimento di condotte preventive e terapeutiche in ambito infantile e giovanile;

- Basare gli interventi di Infermieristica Pediatrica sull'evidenza scientifica e nei mezzi disponibili;
- Stabilire una comunicazione efficace con pazienti, famiglie, gruppi sociali e compagni, e fomentare l'educazione sanitaria nel campo dell'infermieristica pediatrica ospedaliera;
- Acquisire abilità nell'uso e indicazione dei prodotti sanitari relazionati con le cure di infermieristica pediatrica;
- Approfondire la conoscenza dei diversi gruppi di farmaci utilizzati in ambito infantile e giovanile, i principi di autorizzazione, l'uso e indicazione, e i meccanismi d'azione;
- Conoscere i processi fisiopatologici più frequenti durante l'infanzia e adolescenza, così come le manifestazioni e i fattori di rischio che determinano lo stato di salute e malattie nelle diverse tappe del ciclo vitale;
- Riconoscere le situazioni di rischio vitale più frequenti durante l'infanzia e l'adolescenza;
- Applicare il processo infermieristico per proporzionare e garantire il benessere, la qualità e la sicurezza della popolazione infantile e giovanile (e le loro famiglie);
- Applicare cure generali durante il processo di maternità per facilitare l'adattamento delle donne e i neonati, le nuove domande e la prevenzione di complicazioni.

Direzione del corso.

La creazione dei materiali è stata realizzata da una squadra di professionisti di riferimento in Infermieristica Pediatrica che svolgono la loro attività professionale nei principali centri ospedalieri e nelle unità di più importanti della Spagna, trasferendo nel programma l'esperienza acquisita durante la loro intera carriera.

Strutture e Contenuti

La struttura del piano di studi è stata ideata da un team di professionisti che conoscono le implicazioni della specializzazione infermieristica nella gestione del paziente pediatrico, consapevoli dell'importanza attuale della specializzazione, e impegnati in un insegnamento di qualità grazie alle nuove tecnologie educative.

Modulo 1. Basi e fondamenti dell'infermieristica nella cura del bambino e adolescente

- 1.1. Legislatura, etica e deontologia in Infermieristica Pediatrica
- 1.2. Metodologia delle cure in Infermieristica Pediatrica
- 1.3. Processo infermieristico NANDA-NOC-NIC
- 1.4. Cure durante l'infanzia
- 1.5. Cure durante l'adolescenza

Modulo 2. Monitoraggio materno-infantile e assistenza durante il parto

- 2.1. Fasi della gravidanza
- 2.2. Parto
- 2.3. Valutazione del neonato
 - 2.3.1. Indice di Apgar
 - 2.3.2. Somatometria
 - 2.3.3. Cromosomopatie
 - 2.3.4. Screening metabolico neonatale
- 2.4. Neonato patologico

Modulo 3. Assistenza infermieristica al neonato

- 3.1. Concetti generali di perinatologia
- 3.2. Esplorazione fisica del neonato
- 3.3. Problemi di salute nel neonato
 - 3.3.1. Patologia cardiaca
 - 3.3.2. Patologia metabolica
 - 3.3.3. Patologia neurologica
 - 3.3.4. Patologia respiratoria
 - 3.3.5. Patologia digerente
 - 3.3.6. Patologia ematologica
 - 3.3.7. Patologia renale
 - 3.3.8. Sindrome da morte improvvisa del lattante
 - 3.3.9. Ittero fisiologico

26 | Struttura e contenuti

Modulo 4. Supporto vitale avanzato neonatale

- 4.1. Rianimazione in sala parto
- 4.2. Situazioni particolari
- 4.3. Questioni etiche
- 4.4. Stabilizzazione post-rianimazione e trasporto neonatale

Modulo 5. Assistenza al bambino sano

- 5.1. Esami di salute
- 5.2. Sviluppo del bambino
 - 5.2.1. Sviluppo psicomotorio e linguaggio

- 5.2.2. Sviluppo cognitivo
- 5.2.3. Sviluppo della visione
- 5.2.4. Relazioni socio-affettive Sviluppo del vincolo
- 5.2.5. Sviluppo delle abitudini del sonno
- 5.3. Allattamento materno e artificiale
- 5.4. Alimentazione nel lattante e prescolastica
- 5.5. Alimentazione scolastica e adolescenziale
- 5.6. Vaccinazioni Calendario vaccinale Vaccinazione in situazioni particolari
- 5.7. Salute scolastica
 - 5.7.1. Promozione della salute a scuola L'infermiera scolastica
 - 5.7.2. Educazione per la salute a scuola
 - 5.7.3. Infermeria nelle scuole di educazione speciale

Modulo 6. Assistenza al bambino con problemi di salute

- 6.1. Cure dermatologiche in età pediatrica
- 6.2. Alterazioni nutrizionali e metabolismo endocrino
- 6.3. Cure pediatriche nei problemi relazionati con l'apparato digerente
- 6.4. Approccio psicosociale in età pediatrica
- 6.5. Cure pediatriche nei problemi relazionati con l'apparato cardiovascolare
- 6.6. Cure pediatriche nei problemi relazionati con l'apparato renale
- 6.7. Cure pediatriche nei problemi relazionati con l'apparato respiratorio
- 6.8. Cure pediatriche nei problemi relazionati con l'apparato neurologico
- 6.9. Il bambino con malattie croniche

Modulo 7. Urgenze ed emergenze pediatriche

- 7.1. Emergenze delle vie respiratorie
- 7.2. Episodio febbrile acuto
- 7.3. Convulsioni
- 7.4. Dolore addominale e disturbi gastrointestinali
- 7.5. Esantemi
- 7.6. Ferite e ustioni
- 7.7. Intossicazioni medicinali e non
- 7.8. Punture e morsi
- 7.9. Assistenza iniziale al trauma pediatrico
- 7.10. Trauma cranico nel bambino

Modulo 8. Tecniche pediatriche

- 8.1. Accesso venoso Vie di somministrazione di medicinali
- 8.2. Pulsossimetria e capnografia
- 8.3. Ossigenoterapia
- 8.4. Via aerea pediatrica Sequenza rapida di intubazione
- 8.5. Analgesia e sedazione
- 8.6. Puntura intraossea
- 8.7. Prelievo di costanti e campioni
- 8.8. Altre tecniche e procedure di pediatria
 - 8.8.1. Puntura sovrapubica
 - 8.8.2. Sondino vescicale
 - 8.8.3. Sondino naso-gastrico

Modulo 9. Supporto vitale avanzato pediatrico

- 9.1. Sindromi apparentemente letali
- 9.2. Riconoscimento e attuazione di fronte a un bambino gravemente malato
 - 9.2.1. Epidemiologia, eziologia e prevenzione della PCR durante l'infanzia
 - 9.2.2. Triangolo di valutazione pediatrica e la sua utilità
 - 9.2.3. Valutazione dell'ABCDE pediatrico
- 9.3. Supporto vitale base pediatrico
 - 9.3.1. RCP basica
 - 9.3.2. Ostruzione della via aerea per corpi estranei
 - 9.3.3. Defibrillazione automatica in pediatria
- 9.4. Supporto vitale avanzato pediatrico
- 9.5. Gestione basica e avanzata della via aerea
- 9.6. Concetti di base della ventilazione meccanica in pediatria
- 9.7. Vie di infusione in RCP pediatrica e farmaci
- 9.8. Diagnosi e trattamento di aritmie nella PCR

Modulo 10. Cure critiche nel paziente pediatrico

- 10.1. Patologie prevalenti nelle cure intensive pediatriche
 - 10.1.1. Alterazioni più comuni nel neonato
 - 10.1.2. Il bambino politraumatizzato
- 10.2. Valutazione del paziente critico pediatrico
 - 10.2.1. Valutazione per necessità

- 10.2.2. Scale di valutazione pediatriche più comuni
- 10.3. Cure critiche nel paziente critico pediatrico
 - 10.3.1. Gestione delle vie aeree e della ventilazione nel paziente critico pediatrico
 - 10.3.2. Tecniche infermieristiche nel paziente critico pediatrico
 - 10.3.3. Cure post-operatorie pediatriche
 - 10.3.4. Il dolore in pediatria
 - 10.3.5. Somministrazione farmacologica nel paziente pediatrico
 - 10.3.6. Cure del neonato prematuro
 - 10.3.7. Cure alla fine della vita
 - 10.3.8. Trasporto interospedaliero del paziente critico pediatrico

Modulo 11. Metodologia di ricerca in Infermieristica Pediatrica

- 11.1. Recupero delle informazioni di qualità specializzata in scienze della salute
- 11.2. Gestori di riferimenti bibliografici
- 11.3. Lettura critica sulla ricerca di risultati
- 11.4. Redazione di articoli con una struttura scientifica e pubblicazione dei risultati in riviste con fattore di impatto

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.

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

- . Gli studenti che seguono questo metodo non solo raggiungono l'assimilazione dei concetti, ma sviluppano anche la loro capacità mentale, attraverso esercizi che valutano situazioni reali e l'applicazione delle conoscenze;
- . L'apprendimento è solidamente incorporato nelle abilità pratiche che permettono al professionista in infermieristica di integrare al meglio le sue conoscenze in ambito ospedaliero o in assistenza primaria;
- . L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti;
- La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per

gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, **ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA**.

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

Master in Nutrizione Sportiva Completa

Mantenere un'alimentazione adeguata è importante per tutta la popolazione, ma nel caso degli atleti, soprattutto di quelli che svolgono un'intensa attività fisica, è fondamentale, in quanto il cibo è una fonte di energia essenziale per l'esercizio. Per questo motivo, molti atleti si rivolgono a nutrizionisti specializzati per adattare la dieta alle loro condizioni fisiche, in modo da ottenere le migliori prestazioni possibili.

Partendo da questa premessa, Unidemontaigne ha ideato questo programma completo in Nutrizione Sportiva Completa, in cui i nutrizionisti potranno aggiornarsi sulle ultime novità in questo campo, in modo da migliorare la loro preparazione e di conseguenza, la loro consulenza agli sportivi.

I cambiamenti nella società hanno favorito la pratica dello sport in quasi tutte le fasce d'età. Non sorprende quindi che sempre più persone decidano di rivolgersi a professionisti del settore per migliorare la propria condizione fisica ed evitare possibili rischi durante l'attività fisica. Infatti, non sono più solo gli atleti d'élite a preoccuparsi di mantenere un'alimentazione adeguata che li porti a migliorare le loro prestazioni, ma persone di tutte le età: giovani, adulti e persino anziani, sentono il bisogno di rivolgersi a nutrizionisti specializzati per avere una guida in campo nutrizionale, tenendo conto delle loro condizioni fisiche e degli esercizi che praticano.

Pertanto, al giorno d'oggi, i nutrizionisti hanno trovato nel campo dello sport una nuova opportunità di lavoro sulla quale concentrare le loro conoscenze, non solo a livello di atleti professionisti, ma anche di dilettanti. Da qui nasce la necessità di ottenere una specializzazione per categorie speciali che hanno trovato nella pratica dell'esercizio fisico

un modo di migliorare la propria salute. Questo Master Specialistico di Unidemontaigne offre ai nutrizionisti la più completa preparazione sull'argomento, con la quale potranno ottenere una specializzazione superiore che permetterà loro di raggiungere un'ampia fascia della popolazione, che richiede specialisti in questo settore per essere aiutata a migliorare le proprie condizioni fisiche.

In questo modo, il programma fornisce una visione globale della nutrizione sportiva, concentrandosi al tempo stesso sugli aspetti più importanti e innovativi: l'allenamento invisibile o la dieta appropriata per gli atleti e l'alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio. Il programma offre anche informazioni su professionisti provenienti da diverse attività sportive e con diverse situazioni personali e, specificando in ogni caso le migliori raccomandazioni dietetiche, con l'obiettivo di fornire al fisioterapista una conoscenza completa che gli permetta di adattarsi a ogni utente durante lo sviluppo della sua pratica quotidiana.

Per questo, Unidemontaigne propone un metodo di studio innovativo, in cui la pratica è la chiave dello studio. Grazie a una metodologia completamente nuova, il professionista avrà l'opportunità di combinare lo studio teorico a casi pratici, in modo tale da rendere l'apprendimento molto più efficace ed efficiente. Tutto questo in un formato 100% online, che consentirà agli studenti di studiare da qualsiasi parte del mondo, senza doversi recare in un luogo fisico e potendo autogestire il proprio tempo di studio come desiderano. Un'opportunità unica che sarà indispensabile per il tuo sviluppo professionale.

Questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- L'ultima tecnologia nel software di e-learning;
- Il sistema di insegnamento intensamente visivo, supportato da contenuti grafici e schematici di facile assimilazione e comprensione;
- Lo sviluppo di casi di studio presentati da esperti attivi;
- Sistemi di video interattivi di ultima generazione;
- Insegnamento supportato dalla pratica online;
- Sistemi di aggiornamento e riciclaggio permanente,
- Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altre occupazioni;
- Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- Gruppi di sostegno e sinergie educative: domande all'esperto, forum di discussione e conoscenza;

- Comunicazione con l'insegnante e lavoro di riflessione individuale;
- La disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet;
- Banche di documentazione complementari disponibili permanentemente.

Il nostro personale docente è composto da professionisti attivi. In questo modo, Unidemontaigne garantisce di offrire l'obiettivo di aggiornamento formativo che si intende raggiungere.

Un team multidisciplinare di professionisti formati ed esperti in diversi ambienti, che svilupperanno efficacemente le conoscenze teoriche, ma soprattutto, metteranno al servizio della specializzazione le conoscenze pratiche derivate dalla propria esperienza.

La padronanza della materia è completata dall'efficacia del design metodologico di questo Master Specialistico. Sviluppato da un team multidisciplinare di esperti di e-Learning, integra i più recenti progressi della tecnologia educativa, che consente di studiare avvalendosi di una serie di strumenti multimediali comodi e versatili che daranno agli studenti l'operatività di cui hanno bisogno nella loro preparazione.

La progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, un approccio che concepisce l'apprendimento come un processo eminentemente pratico. Per raggiungere questo obiettivo in modalità remota, useremo la pratica online: Grazie all'aiuto di un innovativo sistema di video interattivo e del Learning from an Expert, potrai acquisire le conoscenze come se stessi affrontando il contesto che stai studiando in quel momento. Un concetto che ti permetterà di integrare e ancorare l'apprendimento in modo più realistico e permanente.

Obiettivi

L'obiettivo principale del presente Master Specialistico di Unidemontaigne è quello di offrire agli studenti le nozioni più complete e rilevanti sulla nutrizione sportiva. Pertanto, non solo affronta aspetti globali di questa branca, ma si occupa anche delle questioni più specifiche che possono riguardare gli atleti appartenenti a categorie speciali.

Indubbiamente un programma unico che eleverà la preparazione dei nutrizionisti ai più alti standard qualitativi.

Obiettivi generali

- Aggiornare le conoscenze del professionista sulle nuove tendenze della nutrizione umana;
- Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze della nutrizione e della loro applicazione agli sportivi;
 - Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, attraverso un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di sviluppo attraverso laboratori di simulazione online e/o formazione specifica;
 - Incoraggiare la stimolazione professionale attraverso la formazione continua e la ricerca;
 - Prepararsi per la ricerca su pazienti con problemi nutrizionali;
 - Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico;
 - Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport;
 - Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline per ottenere la massima performance sportiva;
 - Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive;
 - Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale;
 - Acquisire la capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare;
 - Avere una comprensione avanzata del contesto in cui si sviluppa l'area della propria specializzazione;
 - Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
 - Gestire le competenze necessarie mediante il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare a formarsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del Master Specialistico in, sia in modo autonomo;
 - Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo sport;
 - Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche;
 - Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche di età e sesso;
 - Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato;
 - Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi;
 - Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici.

Obiettivi Specifici

- Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale;
 - Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale;
 - Individuazione e valutazione precoce delle deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza, sia quantitativa che qualitativa;
 - Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti;
 - Spiegare le diverse tecniche e prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione dell'atleta;
 - Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici;
 - Spiegare l'attuale regolamento antidoping;
 - Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione;
 - Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico;
 - Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico;
 - Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi;
 - Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito;
 - Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare;
 - Interpretazione della biochimica per individuare deficit nutrizionali o condizioni di sovrallenamento;
 - Interpretare i diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato;
- Monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione;
- Pianificare i periodi della stagione in base alle loro esigenze;
 - Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici;
 - Capire le richieste e i requisiti dell'attività sportiva in un ambiente acquatico;
 - Differenziare le necessità nutrizionali tra i diversi sport acquatici;
 - Differenziare i principali fattori di limitazione delle prestazioni causati dal clima;
 - Sviluppare un piano di acclimatazione secondo la situazione data;
 - Approfondire gli adattamenti fisiologici dovuti all'altitudine;
 - Stabilire le corrette linee guida di idratazione individuale in base al clima;
 - Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani;
 - Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi;
 - Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi;

- Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti;
- Stabilire il meccanismo fisiologico e biochimico del diabete sia a riposo che durante l'esercizio;
- Approfondire le conoscenze sul funzionamento delle diverse insuline o farmaci usati dai diabetici
- Valutare i requisiti nutrizionali delle persone con diabete sia nella vita quotidiana che nell'esercizio fisico per migliorare la loro salute
- Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione degli atleti con diabete di diverse discipline, al fine di migliorare la loro salute e prestazioni;
- Stabilire lo stato attuale delle evidenze sugli aiuti ergogenici per i diabetici;
- Approfondire le differenze tra le diverse categorie di atleti paralimpici e i loro limiti fisiologico-metabolici;
- Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire un piano nutrizionale preciso;
- Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e nutrienti al fine di evitare deficit nutritivo;
- Capire la composizione corporea dei para-atleti in diverse categorie sportive;
- Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici;
- Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli sport per categoria di peso;
- Acquisire una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta alla competizione;
- Ottimizzare il miglioramento della composizione corporea attraverso un approccio nutrizionale;
- Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone;
- Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano l'approccio nutrizionale di questi gruppi;
- Determinare le differenti fasi della lesione;
- Assistere nella prevenzione degli infortuni;
- Migliorare la prognosi della lesione;
- Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo della lesione.

Competenze

Una volta studiati tutti i contenuti e raggiunti gli obiettivi del Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per destreggiarsi con successo in un settore in costante crescita, poiché la diffusione della pratica dell'esercizio fisico negli ultimi tempi ha fatto sì che sempre più persone desiderino mettersi nelle mani di professionisti e adeguare la propria alimentazione alla pratica sportiva. Senza dubbio, un programma che segnerà un prima e un dopo nella preparazione dei nutrizionisti.

Competenze generali

- Applicare le nuove tendenze della nutrizione nell'attività fisica e nello sport ai pazienti;
- Applicare le nuove tendenze della nutrizione secondo le caratteristiche dell'adulto;
- Eseguire delle ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti.

Competenze Specifiche

- Valutare lo stato nutrizionale dello sportivo;
- Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate a seconda dei casi;
- Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete;
- Conoscere le regole anti-doping;
- Cercare aiuto per i pazienti con disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione;
- Essere aggiornati sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari;
- Identificare i benefici della dieta mediterranea;
- Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate;
- Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport;
- Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva;
- Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo sport;
- Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche;
- Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi;
- Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici.

Direzione del Corso.

Il personale docente di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva completa è composto da un team di professionisti con una vasta esperienza nella ricerca, nell'insegnamento e nella consulenza. Si tratta di persone che hanno dedicato gran parte della loro vita a migliorare la propria preparazione in questo ambito professionale e che ora mettono a disposizione tutte le loro conoscenze per aiutare gli studenti a crescere in un settore sempre più richiesto, in modo che questa qualifica superiore faccia la differenza e li aiuti ad avere successo in questo campo.

Struttura e Contenuti

La struttura e i contenuti di questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Completa** sono stati progettati tenendo conto delle esigenze accademiche dei professionisti della nutrizione che, sempre più spesso, si trovano a visitare numerosi atleti che decidono di seguire diete adatte alle loro condizioni fisiche. Per questo motivo, Uniemontaigne ha progettato un programma accademico molto completo, che evidenzia le peculiarità di ogni tipo di atleta, compresi quelli con caratteristiche speciali.

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- 1.1. Basi molecolari della nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
 - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
 - 1.5.2. Probiotici, prebiotici e sinbiotici
 - 1.5.3. Qualità e disegno
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza Alimentare
 - 1.9.1. Pericoli fisici
 - 1.9.2. Pericoli chimici
 - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazione dei consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
 - 2.2.1. Fondamenti
 - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
 - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
 - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immunitaria
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione. Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea

Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta. Attuazione nella pratica.

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
 - 3.1.1. Requisiti energetici
 - 3.1.2. Metodi di valutazione della spesa energetica
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
 - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
 - 3.2.2. Diagnosi clinica Sintomi e segni
 - 3.2.3. Metodi biochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Valutazione dell'assunzione
 - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di cibo e nutrienti
 - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornamento sui bisogni nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano. Obiettivi e linee guida. Dieta mediterranea
- 3.6. Alimentazione in menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio. Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale dello sportivo

- 4.5. Valutazione della capacità fisica dello sportivo
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 4.6.1. Pre-competitiva
 - 4.6.2. Durante
 - 4.6.3. Post-competizione
- 4.7. Idratazione
 - 4.7.1. Regolazione e bisogni
 - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 4.9. La nutrizione nel recupero delle lesioni sportive
- 4.10. Disturbi psicologici legati allo sport
 - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigorexia, ortoressia, anoressia
 - 4.10.2. Affaticamento da sovrallenamento
 - 4.10.3. La triade dell'atleta donna
- 4.11. Il ruolo del coach nella performance sportiva

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
 - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
 - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
 - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
 - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
 - 5.3.1. Cortisolo
 - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
 - 5.4.1. La fibra muscolare
 - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
 - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfogeno
 - 5.6.1. Percorsi metabolici per la risintesi di ATP durante l'esercizio
 - 5.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati

- 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
- 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
 - 5.8.1. Lipolisi
 - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
 - 5.8.3. Corpi chetonici
- 5.9. Metabolismo delle proteine
 - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
 - 5.9.2. Ossidazione degli aminoacidi
- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
 - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
 - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

Modulo 6. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- 6.1. Valutazione biochimica
 - 6.1.1. Emocromo
 - 6.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 6.2. Valutazione antropometrica
 - 6.2.1. Composizione corporea
 - 6.2.2. Profilo ISAK
- 6.3. Pre-stagione
 - 6.3.1. Alto carico di lavoro
 - 6.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 6.4. Stagione competitiva
 - 6.4.1. Prestazioni sportive
 - 6.4.2. Recupero tra le partite
- 6.5. Periodo di transizione
 - 6.5.1. Periodo di vacanza
 - 6.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 6.6. Viaggi
 - 6.6.1. Tornei durante la stagione
 - 6.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 6.7. Monitoraggio degli atleti
 - 6.7.1. Stato iniziale dell'atleta
 - 6.7.2. Sviluppi durante la stagione

6.8. Calcolo del tasso di sudore

6.8.1. Perdite d'acqua

6.8.2. Protocollo di calcolo

6.9. Lavoro multidisciplinare

6.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta

6.9.2. Comunicazione con il resto delle aree

6.10. Doping

6.10.1. Elenco WADA

6.10.2. Test antidoping

Modulo 7. Sport acquatici

7.1. Storia degli sport acquatici

7.1.1. Olimpiadi e tornei importanti

7.1.2. Sport acquatici oggi

7.2. Vincoli di rendimento

7.2.1. Negli Sport acquatici dentro l'acqua (nuoto, pallanuoto, ecc)

7.2.2. Negli sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc)

7.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici

7.3.1. Sport acquatici dentro l'acqua (nuoto, pallanuoto, ecc)

7.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc)

7.4. Fisiologia degli sport acquatici

7.4.1. Metabolismo energetico

7.4.2. Biotipo di atleta

7.5. Formazione

7.5.1. Forza

7.5.2. Resistenza

7.6. Composizione corporea

7.6.1. Nuoto

7.6.2. Pallanuoto

7.7. Pre-gara

7.7.1. 3 ore prima

7.7.2. 1 ore prima

7.8. Post-competizione

7.8.1. Carboidrati

7.8.2. Idratazione

7.9. Post-competizione

7.9.1. Idratazione

7.9.2. Proteina

7.10. Aiuti ergogenici

7.10.1. Creatina

7.10.2. Caffaina

Modulo 8. Condizioni avverse

8.1. Storia dello sport in condizioni estreme

8.1.1. Competizioni invernali nella storia

8.1.2. Concorsi in ambienti caldi oggi

8.2. Limiti di rendimento nei climi caldi

8.2.1. Disidratazione

8.2.2. Fatica

8.3. Caratteristiche di base nei climi caldi

8.3.1. Alta temperatura e umidità

8.3.2. Acclimatazione

8.4. Nutrizione e idratazione nei climi caldi

8.4.1. Idratazione ed elettroliti

8.4.2. Carboidrati

8.5. Vincoli di rendimento nei climi freddi

8.5.1. Fatica

8.5.2. Indumenti

8.6. Caratteristiche di base nei Climi freddi

8.6.1. Freddo estremo

8.6.2. VO₂max ridotto

8.7. Nutrizione e idratazione nei Climi freddi

8.7.1. Idratazione

8.7.2. Carboidrati

Modulo 9. Vegetarismo e veganismo

9.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport

9.1.1. Il principio del veganismo nello sport

9.1.2. Atleti vegetariani oggi

9.2. Diversi tipi di diete vegetariane (cambiare la parola vegetariano)

- 9.2.1. Sportivo vegano
- 9.2.2. Sportivo vegetariano
- 9.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 9.3.1. Bilancio energetico
 - 9.3.2. Assunzione di proteine
- 9.4. Vitamina B12
 - 9.4.1. Supplemento di B12
 - 9.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 9.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 9.5.1. Qualità delle proteine
 - 9.5.2. Sostenibilità ambientale
- 9.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 9.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 9.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 9.7.1. Anemia
 - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
 - 9.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 9.8.2. Cibo corrente
- 9.9. Aiuti ergogenici
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteina
- 9.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 9.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 9.10.2. Ossalati

Modulo 10. Atleta diabetico di tipo 1

- 10.1. Capire il diabete e la sua patologia
 - 10.1.1. Incidenza del diabete
 - 10.1.2. Fisiopatologia del diabete
 - 10.1.3. Conseguenze del diabete
- 10.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
 - 10.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
 - 10.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete

- 10.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
 - 10.3.1. Ipoglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
 - 10.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 10.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2. Controllo della glicemia
 - 10.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
 - 10.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 10.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
 - 10.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
 - 10.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 10.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
 - 10.6.1. Pompa per infusione di insulina
 - 10.6.2. Tipi di insulina
- 10.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
 - 10.7.1. Dalla teoria alla pratica
 - 10.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
 - 10.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 10.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
 - 10.8.1. Maratona
 - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
 - 10.9.1. Calcio
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Integratori sportivi e diabete
 - 10.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete

Modulo 11. Para-atleti

- 11.1. Classificazione e categorie nei para-atleti
 - 11.1.1. Cos'è un para-atleta?
 - 11.1.2. Come sono classificati i para-atleti?
- 11.2. Scienza dello sport nei para-atleti
 - 11.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 11.2.2. Biomeccanica
 - 11.2.3. Psicologia
- 11.3. Fabbisogno energetico e idratazione nei para-atleti
 - 11.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento

- 11.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 11.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di para-atleti secondo la patologia o l'anomalia
 - 11.4.1. Lesioni del midollo spinale
 - 11.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.4.3. Amputati
 - 11.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
 - 11.4.5. Disabilità intellettuali
- 11.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paralimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
 - 11.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 11.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
 - 11.6.1. Requisiti energetici
 - 11.6.2. Macronutrienti
 - 11.6.3. Termoregolazione e idratazione
 - 11.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 11.7. Problemi di pianificazione e nutrizione nei para-atleti con deficit visivo-uditivo e intellettuale
 - 11.7.1. Problemi nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite Pigmentosa, Retinopatia diabetica, Albinismo, Malattia di Stargardt e Patologie Uditive
 - 11.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e Fenilchetonuria.
- 11.8. Composizione corporea nei para-atleti
 - 11.8.1. Tecniche di misurazione
 - 11.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 11.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
 - 11.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dai para-atleti
 - 11.9.2. Carenze di micronutrienti nei para-atleti
- 11.10. Aiuti ergogenici
 - 11.10.1. Integratori potenzialmente benefici per i para-atleti
 - 11.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

Modulo 12. Sport per categoria di peso

- 12.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
 - 12.1.1. Regolamento
 - 12.1.2. Categorie
- 12.2. Programmazione della stagione
 - 12.2.1. Concorsi
 - 12.2.2. Macro ciclo
- 12.3. Composizione corporea
 - 12.3.1. Sport da combattimento
 - 12.3.2. Sollevamento pesi
- 12.4. Fasi di aumento della massa muscolare
 - 12.4.1. Percentuale di grasso corporeo
 - 12.4.2. Programmazione
- 12.5. Fasi di definizione
 - 12.5.1. Carboidrati
 - 12.5.2. Proteina
- 12.6. Pre-gara
 - 12.6.1. Peak Week
 - 12.6.2. Prima della pesata
- 12.7. Pre-gara
 - 12.7.1. Applicazioni pratiche
 - 12.7.2. Timing
- 12.8. Post-competizione
 - 12.8.1. Idratazione
 - 12.8.2. Proteina
- 12.9. Aiuti ergogenici
 - 12.9.1. Creatina
 - 12.9.2. Whey Protein

Modulo 13. Differenti fasi o popolazioni specifiche

- 13.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 13.1.1. Fattori limitanti
 - 13.1.2. Requisiti
- 13.2. Ciclo mestruale
 - 13.2.1. Fase luteale

- 13.2.2. Fase follicolare
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Amenorrea
 - 13.3.2. Osteoporosi
- 13.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 13.4.1. Requisiti energetici
 - 13.4.2. Micronutrienti
- 13.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 13.5.1. Allenamento di forza
 - 13.5.2. Allenamento di resistenza
- 13.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 13.6.1. Zucchero
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 13.7.1. Carboidrati
 - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 13.8.1. Grasso corporeo % Grasso corporeo
 - 13.8.2. Massa muscolare
- 13.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 13.9.1. Articolazioni
 - 13.9.2. Salute cardiovascolare
- 13.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
 - 13.10.1. Whey Protein
 - 13.10.2. Creatina

Modulo 14. Periodo di infortunio

- 14.1. Introduzione
- 14.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
 - 14.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 14.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
 - 14.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
 - 14.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 14.3. Fasi della lesione
 - 14.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante

questa fase

14.3.2. Fase di ritorno dell'attività

14.4. Assunzione energetica durante il periodo di infortunio

14.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di infortunio

14.5.1. Assunzione di carboidrati

14.5.2. Assunzione di grassi

14.5.3. Assunzione di proteine

14.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni

14.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio

14.7.1. Creatina

14.7.2. Omega 3

14.7.3. Altro

14.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti

14.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti Struttura del tendine

14.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?

14.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene

14.9. Ritorno alla competizione

14.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione

14.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni

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.

In Unidemontaigne applichiamo il metodo casistico in una data situazione clinica, come dovrebbe fare il professionista? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

1. I nutrizionisti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono

l'applicazione delle conoscenze.

2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche che permettono al nutrizionista una migliore integrazione della conoscenza della pratica clinica.

3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.

4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, **ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.**

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com



Corsi di Alta Formazione Area Sanità

Master in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive.

In questo programma troverai contenuti dettagliati su come allenare e migliorare la forza, capirai come questa influisce sulla velocità, sulla resistenza e sugli sport di situazione, nonché sull'accelerazione, sui cambi di direzione, ecc. Ogni argomento è insegnato da autentici specialisti del settore in grado di fornire la migliore preparazione teorica e una vasta esperienza pratica, che rendono questo programma unico nel suo genere.

Nel corso degli ultimi anni, l'allenamento della forza si è imposto nella comunità scientifica con notevole impatto, abbracciando molteplici contesti che comprendono la Prestazione negli Sport di tempo e per obiettivi, gli sport di situazione, nonché l'intera gamma di modalità sportive.

Questo Master Privato affronta l'importanza vitale della forza nelle prestazioni umane a 360 gradi, con un livello unico di approfondimento teorico e pratico totalmente innovativo rispetto a quanto visto finora.

Gli studenti di questo Master riceveranno una preparazione migliore rispetto ai loro colleghi del settore, potendo lavorare in tutti gli ambiti sportivi in qualità di specialisti in Allenamento di Forza.

Il personale docente di questo Master in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive ha selezionato con cura ogni singolo argomento di questa specializzazione, in modo da offrire allo studente un'opportunità di studio estremamente esauriente e aggiornata.

Unidemontaigne si è perciò proposta di creare contenuti di altissima qualità didattica e educativa che trasformeranno i nostri studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Ti presentiamo questo Master Privato, caratterizzato da una ricchezza di contenuti tale da permetterti di diventare un vero esperto della preparazione fisica.

Trattandosi inoltre di un Master online, lo studente non deve seguire orari prestabiliti o spostarsi verso una sede fisica, ma può accedere ai contenuti quando lo desidera, conciliando la propria vita professionale e privata con quella accademica.

Questo Master in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del Master sono:

- Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti del personal training;
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione;

- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento.

Il sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi che favoriscono il processo decisionale.

La sua speciale enfasi sulle metodologie innovative in ambito di personal training.

Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale.

La disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet.

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti delle scienze motorie, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato 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 nel campo dell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive.

Programma

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti consapevoli della rilevanza della preparazione attuale per intervenire nel campo del personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio e attività fisica

1.1. Termodinamica e Bioenergetica

1.1.1. Definizione

1.1.2. Concetti generali

1.1.2.1. Chimica organica

1.1.2.2. Gruppi funzionali

1.1.2.3. Enzimi

1.1.2.4. Coenzimi

1.1.2.5. Acidi e Basi

1.1.2.6. PH

1.2. Sistemi Energetici

1.2.1. Concetti Generali

1.2.1.1. Capacità e Potenza

1.2.1.2. Processi Citoplasmatici e Mitocondriali

1.2.2. Metabolismo dei Fosfageni

1.2.2.1. ATP - PC

1.2.2.2. Via del Pentosio

1.2.2.3. Metabolismo dei Nucleotidi

1.2.3. Metabolismo dei Carboidrati

1.2.3.1. Glicolisi

1.2.3.2. Glucogenogenesi

1.2.3.3. Glicogenolisi

1.2.3.4. Gluconeogenesi

1.2.4. Metabolismo dei Lipidi

1.2.4.1. Lipidi bioattivi

1.2.4.2. Lipolisi

1.2.4.3. Beta ossidazione

1.2.4.4. De Novo Lipogenesi

1.2.5. Fosforilazione Ossidativa

1.2.5.1. Decarbossilazione Ossidativa del Piruvato

- 1.2.5.2. Ciclo di Krebs
- 1.2.5.3. Catena di Trasporto degli elettroni
- 1.2.5.4. ROS
- 1.2.5.5. Crosstalk Mitocondriale
- 1.3. Vie Di Segnalazione
 - 1.3.1. Secondi Messaggeri
 - 1.3.2. Ormoni Steroidei
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD⁺
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Muscolo Scheletrico
 - 1.4.1. Struttura e Funzione
 - 1.4.2. Fibre
 - 1.4.3. Innervazione
 - 1.4.4. Citoarchitettura muscolare
 - 1.4.5. Sintesi e Decomposizione delle Proteine
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adattamenti Neuromuscolari
 - 1.5.1. Reclutamento delle Unità Motorie
 - 1.5.2. Sincronizzazione
 - 1.5.3. Drive Neurale
 - 1.5.4. Organo Tendineo di Golgi e Fuso Neuromuscolare
- 1.6. Adattamenti Strutturali
 - 1.6.1. Ipertrofia
 - 1.6.2. Meccanotrasduzione dei segnali
 - 1.6.3. Stress Metabolico
 - 1.6.4. Danno Muscolare e infiammazione
 - 1.6.5. Cambiamenti a livello di Struttura Muscolare
- 1.7. Fatica
 - 1.7.1. Fatica Centrale
 - 1.7.2. Fatica Periferica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modello Bioenergetico
 - 1.7.5. Modello Cardiovascolare
 - 1.7.6. Modello Termoregolatore

- 1.7.7. Modello Psicologico
- 1.7.8. Modello di Governatore Centrale
- 1.8. Consumo Massimo di Ossigeno
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Valutazione
 - 1.8.3. Cinetica del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economia di Carriera
- 1.9. Soglie
 - 1.9.1. Lattato e Soglia Ventilatoria
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potenza Critica
 - 1.9.4. HIIT e LIT
 - 1.9.5. Riserva Anaerobica di Velocità
- 1.10. Condizioni Fisiologiche Estreme
 - 1.10.1. Altezza
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Immersioni

Modulo 2. Allenamento della forza per il miglioramento delle abilità di movimento

- 2.1. La forza nello sviluppo delle abilità
 - 2.1.1. Importanza della forza nello sviluppo delle abilità
 - 2.1.2. Benefici dell'allenamento della forza orientato alle abilità
 - 2.1.3. Tipi di forza presenti nelle abilità
 - 2.1.4. Aiuti all'allenamento necessari per sviluppare la forza nelle abilità
- 2.2. Abilità negli sport di squadra
 - 2.2.1. Concetti generali
 - 2.2.2. Competenze nello sviluppo della performance
 - 2.2.3. Classificazione delle skill o abilità
 - 2.2.3.1. Locomotive skill
 - 2.2.3.2. Manipulative skill
- 2.3. Agilità e spostamenti
 - 2.3.1. Concetti di base
 - 2.3.2. Importanza negli sport
 - 2.3.3. Componenti dell'agilità

- 2.3.3.1. Classificazione delle abilità di movimento
- 2.3.3.2. Fattori fisici: forza
- 2.3.3.3. Fattori antropometrici
- 2.3.3.4. Componenti percettivo-cognitivi
- 2.4. Postura
 - 2.4.1. Importanza della postura nelle abilità
 - 2.4.2. Postura e mobilità
 - 2.4.3. Postura e core
 - 2.4.4. Postura e centro di pressione
 - 2.4.5. Analisi biomeccanica di una postura efficiente
 - 2.4.6. Risorse metodologiche
- 2.5. Skill o abilità lineari
 - 2.5.1. Caratteristiche delle abilità lineari
 - 2.5.1.1. Principali piani e vettori
 - 2.5.2. Classificazione
 - 2.5.2.1. Avvio, frenata e decelerazione
 - 2.5.2.1.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.1.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.1.3. Risorse metodologiche
 - 2.5.2.2. Accelerazione
 - 2.5.2.2.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.2.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.2.3. Risorse metodologiche
 - 2.5.2.3. Backpedal
 - 2.5.2.3.1. Definizioni e contesto di uso
 - 2.5.2.3.2. Analisi biomeccanica
 - 2.5.2.3.3. Risorse metodologiche
- 2.6. Skill multidirezionali: shuffle
 - 2.6.1. Classificazione delle skill multidirezionali
 - 2.6.2. Shuffle: Definizioni e contesto di uso
 - 2.6.3. Analisi biomeccanica
 - 2.6.4. Risorse metodologiche
- 2.7. Abilità multidirezionali: crossover
 - 2.7.1. Crossover come cambio di direzione
 - 2.7.2. Crossover come movimento di transizione

- 2.7.3. Definizioni e contesto di uso
- 2.7.4. Analisi biomeccanica
- 2.7.5. Risorse metodologiche
- 2.8. Jump Skill 1 (abilità di salto)
 - 2.8.1. Importanza del salto nelle skills
 - 2.8.2. Concetti di base
 - 2.8.2.1. Biomeccanica dei salti
 - 2.8.2.2. CEA
 - 2.8.2.3. Stiffness
 - 2.8.3. Classificazione dei salti
 - 2.8.4. Risorse metodologiche
- 2.9. Jump Skill 2 (abilità di salto)
 - 2.9.1. Metodologie
 - 2.9.2. Accelerazione e salti
 - 2.9.3. Shuffle e salti
 - 2.9.4. Crossover e salti
 - 2.9.5. Risorse metodologiche
- 2.10. Varianti della programmazione

Modulo 3. L'allenamento della forza secondo il paradigma dei Sistemi Dinamici Complessi

- 3.1. Introduzione ai Sistemi Dinamici Complessi
 - 3.1.1. I modelli applicati alla preparazione fisica
 - 3.1.2. Determinazione delle Interazioni positive e negative
 - 3.1.3. L'incertezza nei Sistemi Dinamici Complessi
- 3.2. Il controllo motorio e il suo ruolo nella prestazione
 - 3.2.1. Introduzione alle teorie del controllo motorio
 - 3.2.2. Movimento e funzione
 - 3.2.3. L'Apprendimento motorio
 - 3.2.4. Il controllo motorio applicato alla teoria dei sistemi
- 3.3. I processi di comunicazione nella teoria dei sistemi
 - 3.3.1. Dal messaggio al movimento
 - 3.3.1.1. Il processo di comunicazione efficiente
 - 3.3.1.2. Le fasi dell'apprendimento
 - 3.3.1.3. Il ruolo della comunicazione e lo sviluppo sportivo in giovane età
 - 3.3.2. Principio V.A.K.T

- 3.3.3. Conoscenza della performance e del risultato
- 3.3.4. Feedback verbale nelle interazioni di sistema
- 3.4. La forza come condizione fondamentale
 - 3.4.1. L'allenamento della forza negli sport di squadra
 - 3.4.2. Le manifestazioni della forza all'interno del sistema
 - 3.4.3. Il continuum forza-velocità. Revisione sistemica
- 3.5. I Sistemi Dinamici Complessi e i metodi di allenamento
 - 3.5.1. La periodicità. Revisione storica
 - 3.5.1.1. La periodicità tradizionale
 - 3.5.1.2. La periodicità contemporanea
 - 3.5.2. Analisi dei modelli di periodicità nei sistemi di allenamento
 - 3.5.3. Evoluzione dei metodi di allenamento della forza
- 3.6. La forza e la divergenza motrice
 - 3.6.1. Lo sviluppo della forza in giovane età
 - 3.6.2. Le manifestazioni della forza in età infantile e adolescenziale
 - 3.6.3. La programmazione efficiente in giovane età
- 3.7. Il ruolo del processo decisionale nei Sistemi Dinamici Complessi
 - 3.7.1. Il processo decisionale
 - 3.7.2. Il timing decisionale
 - 3.7.3. Lo sviluppo del processo decisionale
 - 3.7.4. Programmazione dell'allenamento in base al processo decisionale
- 3.8. Le capacità percettive negli sport
 - 3.8.1. Le capacità visive
 - 3.8.1.1. Il riconoscimento visivo
 - 3.8.1.2. La visione centrale e periferica
 - 3.8.2. L'esperienza motrice
 - 3.8.3. La concentrazione
 - 3.8.4. La componente tattica
- 3.9. Visione sistemica della programmazione
 - 3.9.1. L'influenza dell'identità nella programmazione
 - 3.9.2. Il sistema come percorso per uno sviluppo a lungo termine
 - 3.9.3. Programmi di sviluppo a lungo termine
- 3.10. Programmazione globale: dal Sistema alla necessità
 - 3.10.1. Ideazione di programmi
 - 3.10.2. Seminario pratico sulla valutazione del sistema

Modulo 4. Prescrizione e programmazione dell'allenamento della forza

4.1. Introduzione e definizione dei concetti

4.1.1. Concetti generali

4.1.1.1. Pianificazione, periodicità, prescrizione

4.1.1.2. Qualità, metodi, obiettivi

4.1.1.3. Complessità, rischio e incertezza

4.1.1.4. Coppie complementari

4.2. Esercizio

4.2.1. Generale e Specifico

4.2.2. Semplice e Complesso

4.2.3. Di Spinta e Balistico

4.2.4. Cinetico e Cinematico

4.2.5. Modelli di Base

4.2.6. Ordine, Enfasi e Importanza

4.3. Variabili di programmazione

4.3.1. Intensità

4.3.2. Sforzo

4.3.3. Intento

4.3.4. Volume

4.3.5. Densità

4.3.6. Carico

4.3.7. Dose

4.4. Strutture di Periodicità

4.4.1. Microciclo

4.4.2. Mesociclo

4.4.3. Macrocycle

4.4.4. Cicli Olimpici

4.5. Strutture della Sessione

4.5.1. Emisferi

4.5.2. Partite

4.5.3. Weider

4.5.4. Modelli

4.5.5. Muscoli

4.6. Prescrizione

4.6.1. Scheda di Carico-Sforzo

- 4.6.2. Basata sulla percentuale
- 4.6.3. Basata sulle Varianti Soggettive
- 4.6.4. Basata sulla velocità (VBT)
- 4.6.5. Altri
- 4.7. Previsione e Monitoraggio
 - 4.7.1. Allenamento Basato sulla Velocità
 - 4.7.2. Zone di Ripetizioni
 - 4.7.3. Zone di Carico
 - 4.7.4. Tempi e Ripetizioni
- 4.8. Pianificazione
 - 4.8.1. Schemi di Serie e Ripetizioni
 - 4.8.1.1. Plateau
 - 4.8.1.2. Step
 - 4.8.1.3. Onde
 - 4.8.1.4. Scale
 - 4.8.1.5. Piramidi
 - 4.8.1.6. Light-Heavy
 - 4.8.1.7. Cluster
 - 4.8.1.8. Rest-Pause
 - 4.8.2. Pianificazione Verticale
 - 4.8.3. Pianificazione Orizzontale
 - 4.8.4. Classifiche e modelli
 - 4.8.4.1. Costante
 - 4.8.4.2. Lineare
 - 4.8.4.3. Lineare Invertita
 - 4.8.4.4. Blocchi
 - 4.8.4.5. Accumulazione
 - 4.8.4.6. Ondulante
 - 4.8.4.7. Ondulante Invertita
 - 4.8.4.8. Volume-Intensità
- 4.9. Adattamento
 - 4.9.1. Modello Dose-Risposta
 - 4.9.2. Robusto-Ottimo
 - 4.9.3. Fitness-Affaticamento
 - 4.9.4. Micro dosi

- 4.10. Valutazioni e Aggiustamenti
- 4.10.1. Carico Autoregolato
- 4.10.2. Aggiustamenti basati sulla VBT
- 4.10.3. Basati su RIR e RPE
- 4.10.4. Basati sulla Percentuale
- 4.10.5. Via Negativa

Modulo 5. Metodologia dell'allenamento della forza

- 5.1. Metodi di Allenamento Derivati dal Powerlifting
 - 5.1.1. Isometrici Funzionali
 - 5.1.2. Ripetizioni Forzate
 - 5.1.3. Eccentrici in esercizi da gara
 - 5.1.4. Caratteristiche principali dei metodi più utilizzati nel Powerlifting
- 5.2. Metodi di Allenamento Derivati dal Sollevamento Pesì
 - 5.2.1. Metodo Bulgaro
 - 5.2.2. Metodo Russo
 - 5.2.3. Origine delle metodologie popolari nella scuola di sollevamento pesi Olimpica
 - 5.2.4. Differenze tra il concetto bulgaro e russo
- 5.3. Metodi di Zatsiorsky
 - 5.3.1. Metodo dello Sforzo Massimo
 - 5.3.2. Metodo dello Sforzo Ripetuto
 - 5.3.3. Metodo dello Sforzo Dinamico
 - 5.3.4. Componenti di carico e Caratteristiche Principali dei Metodi di Zatsiorsky
 - 5.3.5. Interpretazione e differenze nelle variabili meccaniche (forza, potenza e velocità) rivelate tra Metodo dello Sforzo Massimo, Ripetuto e Dinamico e la loro risposta interna
- 5.4. Metodi Piramidali
 - 5.4.1. Classico Ascendente
 - 5.4.2. Classico Discendente
 - 5.4.3. Doppio
 - 5.4.4. Piramide Skewed
 - 5.4.5. Piramide Tronca
 - 5.4.6. Piramide Piana o Stabile
 - 5.4.7. Componenti del carico (volume e intensità) delle diverse proposte del Metodo Piramidale
- 5.5. Metodi di Allenamento provenienti dal Culturismo e dal Bodybuilding

- 5.5.1. Superserie
- 5.5.2. Triserie
- 5.5.3. Serie Composte
- 5.5.4. Serie Giganti
- 5.5.5. Serie Congestionanti
- 5.5.6. Wave-Like loading
- 5.5.7. ACT (Anti-catabolic Training)
- 5.5.8. Bulk
- 5.5.9. Cluster
- 5.5.10. 10x10 Zatziorsky
- 5.5.11. Heavy Duty
- 5.5.12. Scale
- 5.5.13. Caratteristiche e componenti di carico delle diverse proposte metodologiche dei sistemi di allenamento provenienti dal culturismo e dal bodybuilding
- 5.6. Metodi Provenienti dall'Allenamento Sportivo
 - 5.6.1. Pliometria
 - 5.6.2. Circuit Training
 - 5.6.3. Cluster Training
 - 5.6.4. Contrasto
 - 5.6.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dall'allenamento sportivo
- 5.7. Metodi Provenienti dall'Allenamento Non Convenzionale e dal CROSSFIT
 - 5.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
 - 5.7.2. Tabata
 - 5.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
 - 5.7.4. For Time
 - 5.7.5. Principali caratteristiche dei metodi di allenamento della forza provenienti dal Crossfit
- 5.8. Allenamento Basato sulla Velocità (VBT)
 - 5.8.1. Fondamenti Teorici
 - 5.8.2. Considerazioni pratiche
 - 5.8.3. Dati Propri
- 5.9. Il Metodo Isometrico
 - 5.9.1. Concetti e fondamenti fisiologici degli sforzi isometrici
 - 5.9.2. Proposta di Yuri Verkhoshansky

5.10. Metodologia del Repeat Power Ability (RPA) di Alex Natera

5.10.1. Fondamenti Teorici

5.10.2. Applicazioni Pratiche

5.10.3. Dati pubblici e Dati Propri

5.11. Metodologia di allenamento proposta da Fran Bosch

5.11.1. Fondamenti Teorici

5.11.2. Applicazioni Pratiche

5.11.3. Dati pubblicati e Dati Propri

5.12. Metodologia Trifasica di Cal Dietz e Matt Van Dyke

5.12.1. Fondamenti Teorici

5.12.2. Applicazioni Pratiche

5.13. Nuove tendenze nell'allenamento Eccentrico quasi Isometrico

5.13.1. Argomenti neurofisiologici e analisi delle risposte meccaniche mediante l'uso di trasduttori di posizione e piattaforme di forza per ogni approccio di allenamento della forza

Modulo 6. Teoria dell'allenamento della forza e basi per l'allenamento strutturale

6.1. Forza, concettualizzazione e terminologia

6.1.1. La Forza da un punto di vista Meccanico

6.1.2. La Forza da un punto di vista Fisiologico

6.1.3. Concetto di Deficit di Forza

6.1.4. Concetto di Forza Applicata

6.1.5. Concetto di Forza Utile

6.1.6. Terminologia di allenamento della forza

6.1.6.1. Forza Massima

6.1.6.2. Forza esplosiva

6.1.6.3. Forza Elastica esplosiva

6.1.6.4. Forza riflessa elastico-esplosiva

6.1.6.5. Forza balistica

6.1.6.6. Forza rapida

6.1.6.7. Potenza esplosiva

6.1.6.8. Forza-velocità

6.1.6.9. Forza-resistenza

6.2. Concetti relativi alla potenza 1

6.2.1. Definizione di Potenza

6.2.1.1. Aspetti concettuali della potenza

- 6.2.1.2. Importanza della Potenza nel contesto della prestazione sportiva
- 6.2.1.3. Fare chiarezza sulla terminologia relazionata con la Potenza
- 6.2.2. Fattori che contribuiscono allo sviluppo della potenza massima
- 6.2.3. Aspetti strutturali che condizionano la produzione di potenza
 - 6.2.3.1. Ipertrofia muscolare
 - 6.2.3.2. Composizione muscolare
 - 6.2.3.3. Rapporto tra le sezioni trasversali di fibre veloci e lente
 - 6.2.3.4. Lunghezza del muscolo e il suo effetto sulla contrazione muscolare
 - 6.2.3.5. Quantità e caratteristiche dei componenti elastici
- 6.2.4. Aspetti neurali che condizionano la produzione di potenza
 - 6.2.4.1. Potenziale di azione
 - 6.2.4.2. Velocità di reclutamento delle unità motrici
 - 6.2.4.3. Coordinazione intramuscolare
 - 6.2.4.4. Coordinazione intermuscolare
 - 6.2.4.5. Potenziamiento post-attivazione (PAP)
 - 6.2.4.6. Meccanismi riflessi neuromuscolari e la loro rispettiva incidenza
- 6.3. Concetti relativi alla potenza 2
 - 6.3.1. Aspetti teorici per comprendere la curva forza-tempo
 - 6.3.1.1. Impulso di forza
 - 6.3.1.2. Fasi della curva forza-tempo
 - 6.3.1.3. Fasi dell'accelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.1.4. Zona di massima accelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.1.5. Fase di decelerazione della curva forza-tempo
 - 6.3.2. Aspetti teorici per comprendere le curve di potenza
 - 6.3.2.1. Curva potenza-tempo
 - 6.3.2.2. Curva potenza-spostamento
 - 6.3.2.3. Carico ottimale di lavoro per lo sviluppo della massima potenza
- 6.4. Relazione tra i concetti di Forza e come questi hanno a che fare con la Prestazione Sportiva
 - 6.4.1. Obiettivo dell'allenamento della Forza
 - 6.4.2. Relazione della potenza con il ciclo o fase di allenamento
 - 6.4.3. Relazione tra Forza Massima e Potenza
 - 6.4.4. Relazione tra la Potenza e il miglioramento della prestazione sportiva
 - 6.4.5. Relazione tra Forza e Prestazione sportiva
 - 6.4.6. Relazione tra Forza e velocità

- 6.4.7. Relazione tra Forza e salto
- 6.4.8. Relazione tra Forza e cambi di direzione
- 6.4.9. Relazione tra la Forza e altri aspetti della prestazione sportiva
 - 6.4.9.1. La Forza massima e i suoi effetti sull'allenamento
- 6.5. Sistema Neuromuscolare (Allenamento Ipertrofico)*
 - 6.5.1. Struttura e funzione
 - 6.5.2. Unità motrice
 - 6.5.3. Teoria dello scivolamento
 - 6.5.4. Tipologie di fibra
 - 6.5.5. Tipologie di contrazione
- 6.6. Risposte e adattamenti del sistema Neuromuscolare (Allenamento Ipertrofico)
 - 6.6.1. Adattamenti nell'impulso nervoso
 - 6.6.2. Adattamenti nell'attivazione muscolare
 - 6.6.3. Adattamenti nella sincronizzazione delle unità motrici
 - 6.6.4. Adattamenti nella coattivazione degli antagonisti
 - 6.6.5. Adattamenti nelle doppiette
 - 6.6.6. Pre-attivazione muscolare
 - 6.6.7. Stiffness muscolare
 - 6.6.8. Riflessi
 - 6.6.9. Modelli interni di engrammi motori
 - 6.6.10. Tono muscolare
 - 6.6.11. Velocità del potenziale di azione
- 6.7. Ipertrofia
 - 6.7.1. Introduzione
 - 6.7.1.1. Ipertrofia parallela e in serie
 - 6.7.1.2. Ipertrofia Sarcoplasmatica
 - 6.7.2. Cellule satelliti
 - 6.7.3. Iperplasia
- 6.8. Meccanismi che inducono l'ipertrofia*
 - 6.8.1. Meccanismo induttore di Ipertrofia. Tensione Meccanica
 - 6.8.2. Meccanismo induttore di Ipertrofia. Stress metabolico
 - 6.8.3. Meccanismo induttore di Ipertrofia. Danno Muscolare
- 6.9. Variabili nella Programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia*
 - 6.9.1. Volume
 - 6.9.2. Intensità

- 6.9.3. Frequenza
- 6.9.4. Carico
- 6.9.5. Densità
- 6.9.6. Scelta degli esercizi
- 6.9.7. Ordine nell'esecuzione degli esercizi
- 6.9.8. Tipi di azione muscolare
- 6.9.9. Durata degli intervalli di riposo
- 6.9.10. Durata delle ripetizioni
- 6.9.11. ROM del movimento
- 6.10. Principali fattori che influiscono sullo sviluppo ipertrofico al massimo livello
- 6.10.1. Genetica
- 6.10.2. Età
- 6.10.3. Sesso
- 6.10.4. Stato di allenamento

Modulo 7. Allenamento della forza per migliorare la velocità

- 7.1. Forza
- 7.1.1. Definizione
- 7.1.2. Concetti generali
- 7.1.2.1. Manifestazioni della Forza
- 7.1.2.2. Fattori che determinano la prestazione
- 7.1.2.3. Requisiti di forza per il miglioramento dello sprint. Relazione tra le manifestazioni di forza e lo sprint
- 7.1.2.4. Curva forza-velocità
- 7.1.2.5. Relazione della curva F-V e Potenza, e la loro applicazione alle fasi dello sprint
- 7.1.2.6. Sviluppo della forza e della potenza muscolare
- 7.2. Dinamica e meccanica dello sprint lineare (modello dei 100mt)
- 7.2.1. Analisi cinematico della partita
- 7.2.2. Dinamica e applicazione di forza durante la partita
- 7.2.3. Analisi cinematico della fase di accelerazione
- 7.2.4. Dinamica e applicazione di forza durante l'accelerazione
- 7.2.5. Analisi cinematica della corsa a velocità massima
- 7.2.6. Dinamica e applicazione della forza durante la velocità massima
- 7.3. Analisi della tecnica di accelerazione e velocità massima negli sport di squadra

- 7.3.1. Descrizione della tecnica negli sport di squadra
- 7.3.2. Confronto della tecnica di corsa in velocità tra gli sport di squadra e le prove atletiche
- 7.3.3. Analisi del tempo e del movimento di azioni di velocità negli sport di squadra
- 7.4. Esercizi come mezzi di base e speciali per lo sviluppo della forza necessaria al miglioramento dello sprint
 - 7.4.1. Modelli di base del movimento
 - 7.4.1.1. Descrizione degli schemi con enfasi sugli esercizi per gli arti inferiori
 - 7.4.1.2. Richiesta meccanica degli esercizi
 - 7.4.1.3. Esercizi derivati dal sollevamento di pesi a livello olimpico
 - 7.4.1.4. Esercizi balistici
 - 7.4.1.5. Curva F-V degli esercizi
 - 7.4.1.6. Vettore di produzione di forza
 - 7.5. Metodi speciali di allenamento della forza applicati allo sprint
 - 7.5.1. Metodo di massimo sforzo
 - 7.5.2. Metodo dello sforzo dinamico
 - 7.5.3. Metodo dello sforzo ripetuto
 - 7.5.4. Metodo complex e contrasto francese
 - 7.5.5. Allenamento basato sulla velocità
 - 7.5.6. Allenamento della forza per ridurre il rischio di infortuni
 - 7.6. Mezzi e metodi di allenamento della forza per migliorare la velocità
 - 7.6.1. Mezzi e metodi dell'allenamento della forza per migliorare la fase di accelerazione
 - 7.6.1.1. Relazione tra forza e accelerazione
 - 7.6.1.2. Slittino e corsa contro la resistenza
 - 7.6.1.3. Pendenze
 - 7.6.1.4. Capacità di salto
 - 7.6.1.4.1. Costruzione del salto verticale
 - 7.6.1.4.2. Costruzione del salto orizzontale
 - 7.6.2. Mezzi e metodi per l'allenamento della velocità massima/top speed
 - 7.6.2.1. Pliometria
 - 7.6.2.1.1. Concetto del metodo di shock
 - 7.6.2.1.2. Prospettiva storica
 - 7.6.2.1.3. Metodologia del metodo di shock per il miglioramento della velocità
 - 7.6.2.1.4. Evidenze scientifiche
 - 7.7. Mezzi e metodi di allenamento della forza applicati all'agilità e al cambio di direzione

7.7.1. Fattori determinanti dell'agilità e del cambio di direzione

7.7.2. Salti multidirezionali

7.7.3. Forza eccentrica

7.8. Valutazione e controllo dell'allenamento della forza

7.8.1. Profilo forza-velocità

7.8.2. Profilo carica-velocità

7.8.3. Carico progressivo

7.9. Integrazione

7.9.1. Caso pratico

Modulo 8. Valutazione della prestazione sportiva nell'allenamento della forza

8.1. Valutazione

8.1.1. Concetti generali sulla valutazione, i test e la misurazione

8.1.2. Caratteristiche dei Test

8.1.3. Tipologie di Test

8.1.4. Obiettivi della Valutazione

8.2. Tecnologia e valutazioni neuromuscolari

8.2.1. Tappeto di contatto

8.2.2. Piattaforme di Forza

8.2.3. Celle di Carico

8.2.4. Accelerometro

8.2.5. Trasduttori di Posizione

8.2.6. Applicazioni cellulari per la valutazione neuromuscolare

8.3. Test di Ripetizioni Submassimali

8.3.1. Protocollo per la valutazione

8.3.2. Formule di stima validate nei diversi esercizi di allenamento

8.3.3. Risposte Meccaniche e di Carico Interno durante un Test di Ripetizioni Submassimali

8.4. Test dei Progressivi Massimi Incrementali (TPI_{max})

8.4.1. Protocollo di Naclerio e Figueroa del 2004

8.4.2. Risposte Meccaniche (encoder lineare) e di Carico Interno (PSE) durante un TPI_{max}

8.4.3. Determinazione della Zona Ottimale per l'allenamento della Potenza

8.5. Test dei Salti Orizzontali

8.5.1. Valutazione senza uso di Tecnologie

8.5.2. Valutazione con uso di Tecnologie (Encoder Orizzontale e Piattaforma di Forza)

8.6. Test dei Salti Verticali Singoli

- 8.6.1. Valutazione dello Squat Jump (SJ)
- 8.6.2. Valutazione del Countermovement Jump (CMJ)
- 8.6.3. Valutazione di un Salto Abalakov (ABK)
- 8.6.4. Valutazione di un Drop Jump (DJ)
- 8.7. Test dei salti verticali ripetuti (Rebound Jump)
 - 8.7.1. Test di salti ripetuti in 5 secondi
 - 8.7.2. Test di salti ripetuti in 15 secondi
 - 8.7.3. Test di salti ripetuti in 30 secondi
 - 8.7.4. Indice di Resistenza alla Forza Veloce (Bosco)
 - 8.7.5. Indice di Sforzo nel Test di Rebound Jump
- 8.8. Risposte meccaniche (Forza, Potenza e Velocità/Tempo) durante i test di salto Singolo e Ripetuto
 - 8.8.1. Forza/tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
 - 8.8.2. Velocità/Tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
 - 8.8.3. Potenza/Tempo nei Salti Singoli e Ripetuti
- 8.9. Profilo Forza-Velocità nei vettori orizzontali
 - 8.9.1. Fondamenti teorici in un Profilo F/V
 - 8.9.2. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 8.9.3. Applicazioni pratiche
 - 8.9.4. Valutazione con tappetino da contatto, encoder lineare e piattaforma di forza
- 8.10. Profilo Forza-Velocità nei vettori verticali
 - 8.10.1. Fondamenti teorici in un Profilo F/V
 - 8.10.2. Protocolli di valutazione di Morín e Samozino
 - 8.10.3. Applicazioni pratiche
 - 8.10.4. Valutazione con tappetino da contatto, encoder lineare e piattaforma di forza
- 8.11. Test isometrici
 - 8.11.1. Test McCall
 - 8.11.1.1. Protocollo di valutazione e valori registrati con la piattaforma di forza
 - 8.11.2. Test di trazione a metà coscia
 - 8.11.2.1. Protocollo di valutazione e valori registrati con la piattaforma di forza

Modulo 9. Allenamento della forza negli sport di situazione

- 9.1. Fondamenti di base
 - 9.1.1. Adattamenti funzionali e strutturali
 - 9.1.1.1. Adattamenti Funzionali

9.1.1.2. Relazione carico-pausa (densità) come criterio di adattamento

9.1.1.3. Forza come qualità di base

9.1.1.4. Meccanismi o indici per gli adattamenti strutturali

9.1.1.5. Uso, concettualizzazione degli adattamenti muscolari provocati, come meccanismo adattativo del carico selezionato (Tensione meccanica, Stress metabolico, Danno muscolare)

9.1.2. Reclutamento delle unità motrici

9.1.2.1. Ordine di Reclutamento, meccanismi regolatori del sistema nervoso centrale, adattamenti periferici, adattamenti centrali usando tensione, velocità o affaticamento come strumento di adattamento neurale

9.1.2.2. Ordine di reclutamento o affaticamento durante sforzi massimi

9.1.2.3. Ordine di reclutamento e fatica durante gli sforzi submassimali

9.1.2.4. Recupero fibrillare

9.2. Fondamenti specifici

9.2.1. Il movimento come punto di partenza

9.2.2. La Qualità del Movimento come Obiettivo Generale per il Controllo Motorio, lo Schema Motorio e la Programmazione motoria

9.2.3. Movimenti orizzontali prioritari

9.2.3.1. Accelerazione, Frenata, Cambio di Direzione con gamba interna e gamba esterna, Velocità Assoluta Massima e Submassima. Tecnica, correzione e applicazione in base ai movimenti specifici in competizione

9.2.4. Movimenti verticali prioritari

9.2.4.1. Jumps, Hops, Bounds. Tecnica, correzione e applicazione in base ai movimenti specifici in competizione

9.3. Mezzi Tecnologici per la valutazione dell'allenamento della forza e il controllo del carico esterno

9.3.1. Introduzione alla tecnologia e allo sport

9.3.2. Tecnologia per valutare e controllare l'allenamento di forza e potenza

9.3.2.1. Encoder rotativo (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)

9.3.2.2. Celle di carico (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)

9.3.2.3. Piattaforme di forza (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)

9.3.2.4. Fotocellule elettriche (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)

- 9.3.2.5. Tappeto da contatto (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
- 9.3.2.6. Accelerometro (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
- 9.3.2.7. Applicazioni per dispositivi mobili (funzionamento, variabili di interpretazione, protocolli di intervento, applicazione)
- 9.3.3. Protocollo di intervento per valutare e controllare l'allenamento
- 9.4. Controllo Interno del carico
 - 9.4.1. Percezione soggettiva del carico secondo lo sforzo percepito
 - 9.4.1.1. Percezione soggettiva per stimare la carica relativa (% 1RM)
 - 9.4.2. Risultati
 - 9.4.2.1. Come controllo dell'esercizio
 - 9.4.2.1.1. Ripetizioni e PRE
 - 9.4.2.1.2. Ripetizioni in riserva
 - 9.4.2.1.3. Scala di Velocità
 - 9.4.2.2. Controllare l'effetto globale di una sessione
 - 9.4.2.3. Come strumento di periodicità
 - 9.4.2.3.1. Uso (APRE) dell'Esercizio di Resistenza Progressiva Autoregolata, interpretazione dei dati e relazione di questi con il corretto carico durante la sessione
 - 9.4.3. Scala di qualità di recupero, interpretazione e applicazione pratica nella sessione (TQR 0-10)
 - 9.4.4. Come strumento nella pratica quotidiana
 - 9.4.5. Applicazioni
 - 9.4.6. Raccomandazioni
- 9.5. Mezzi per allenare la forza
 - 9.5.1. Ruolo del mezzo nella pianificazione di un metodo
 - 9.5.2. Mezzi al servizio di un metodo e in funzione di un obiettivo sportivo centrale
 - 9.5.3. Tipologie di Mezzi
 - 9.5.4. Modelli di movimento e attivazioni come asse centrale per la selezione dei mezzi e l'implementazione di un metodo
- 9.6. Costruzione di un Metodo
 - 9.6.1. Definizione del tipo di esercizio
 - 9.6.1.1. Collegamenti trasversali come guida all'obiettivo del movimento
 - 9.6.2. Evoluzione degli esercizi
 - 9.6.2.1. Modifica della componente rotazionale e del numero di supporti secondo il piano di

movimento

9.6.3. Organizzazione degli esercizi

9.6.3.1. Relazione con i movimenti orizzontali e verticali prioritari (2.3 e 2.4)

9.7. Applicazione pratica di un Metodo (Programmazione)

9.7.1. Applicazione del piano logico

9.7.2. Applicazione di una sessione di gruppo

9.7.3. Programmazione individuale in un contesto di gruppo

9.7.4. Forza applicata al gioco

9.7.5. Proposta di periodicità

9.8. UTI 1 (Unità Tematica Integrativa)

9.8.1. Costruzione di un allenamento per adattamenti funzionali, strutturali e ordine di reclutamento

9.8.2. Costruzione di un sistemi di monitoraggio e/o valutazione dell'allenamento

9.8.3. Costruzione di un allenamento basato nel movimento per l'applicazione dei fondamenti, i mezzi e il controllo del carico interno ed esterno

9.9. UTI 2 (Unità Tematica Integrativa)

9.9.1. Costruzione di una sessione di allenamento di gruppo

9.9.2. Costruzione di una sessione di allenamento di gruppo applicata al gioco

9.9.3. Costruzione di uno schema di periodizzazione dei carichi analitici e specifici

Modulo 10. Allenamento negli sport di media e lunga durata

10.1. Forza

10.1.1. Definizione e concetto

10.1.2. Contingente di capacità condizionali

10.1.3. Requisiti di forza per sport di resistenza. Prove scientifiche

10.1.4. Manifestazioni di forza e la relazione con gli adattamenti neuromuscolari negli sport di resistenza

10.2. Prove scientifiche sugli adattamenti dell'allenamento della forza e la loro influenza sugli eventi di resistenza di media e lunga durata

10.2.1. Adattamenti neuromuscolari

10.2.2. Adattamenti metabolici ed endocrini

10.2.3. Adattamenti sulla prestazione in prove specifiche

10.3. Principio di corrispondenza dinamica applicata agli sport di resistenza

10.3.1. Analisi biomeccanica della produzione della forza in diversi contesti: corsa, ciclismo, nuoto, canottaggio, sci di fondo

- 10.3.2. Parametri di gruppi muscolari coinvolti e attivazione muscolare
- 10.3.3. Cinematica angolare
- 10.3.4. Ritmo e durata della produzione di forza
- 10.3.5. Dinamica dello sforzo
- 10.3.6. Ampiezza e direzione del movimento
- 10.4. Allenamento simultaneo di forza e resistenza
 - 10.4.1. Prospettiva Storica
 - 10.4.2. Fenomeno di interferenza
 - 10.4.2.1. Aspetti molecolari
 - 10.4.2.2. Prestazione sportiva
 - 10.4.3. Effetti dell'allenamento della forza sulla resistenza
 - 10.4.4. Effetti dell'allenamento della resistenza sulle manifestazioni della forza
 - 10.4.5. Tipologie e modi di organizzazione della carica e risposta adattativa
 - 10.4.6. Allenamento simultaneo. Evidenza nei diversi sport
- 10.5. Allenamento della forza
 - 10.5.1. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza massima
 - 10.5.2. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza esplosiva
 - 10.5.3. Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza reattiva
 - 10.5.4. Allenamento della forza come mezzo di riduzione del rischio di infortuni
 - 10.5.5. Allenamento pliometrico e sviluppo della capacità di salto come parte importante per migliorare la corsa
- 10.6. Esercizi e mezzi speciali di allenamento della forza per sport di resistenza di media e lunga durata
 - 10.6.1. Modelli di movimento
 - 10.6.2. Esercizi di base
 - 10.6.3. Esercizi balistici
 - 10.6.4. Esercizi dinamici
 - 10.6.5. Esercizi di forza resistita e assistita
 - 10.6.6. Esercizi di core
- 10.7. Programmazione di allenamento della forza in funzione della struttura del microciclo
 - 10.7.1. Selezione e ordine degli esercizi
 - 10.7.2. Frequenza settimanale di allenamento della forza
 - 10.7.3. Volume e intensità in base all'obiettivo
 - 10.7.4. Tempi di recupero
- 10.8. Allenamento della forza orientato a diverse discipline cicliche

10.8.1. Allenamento della forza per corridori di fondo e mezzofondo

10.8.2. Allenamento della forza orientato al ciclismo

10.8.3. Allenamento della forza orientato al nuoto

10.8.4. Allenamento della forza orientato al canottaggio

10.8.5. Allenamento della forza orientato allo sci di fondo

10.9. Controllo del processo di allenamento

10.9.1. Profilo di carica-velocità

10.9.2. Test di carica progressiva

L'obiettivo principale del programma è quello di trasmettere al professionista delle scienze motorie una conoscenza teorico-pratica, affinché questi possa diventare un vero e proprio esperto nell'Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive.

Il nostro obiettivo è quello di farti raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad avere successo a livello professionale. Non esitare e iscriviti subito alla nostra università”

Obiettivi generali

Approfondire le conoscenze basate sulle prove scientifiche più attuali e che siano applicabili nel campo pratico dell'allenamento della Forza;

Padroneggiare tutti i metodi più avanzati che riguardino l'allenamento della Forza;

Applicare con sicurezza i metodi di allenamento più aggiornati per migliorare le prestazioni sportive in termini di Forza;

Padroneggiare con efficacia l'allenamento della Forza per migliorare la prestazione negli sport a tempo e di situazione;

Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica;

Approfondire i principi che regolano la Teoria dei Sistemi Dinamici Complessi in relazione all'allenamento della Forza;

Integrare con successo l'allenamento della Forza per il miglioramento delle Abilità Motorie in ambito sportivo;

Padroneggiare con successo tutte le conoscenze acquisite nei diversi moduli nella pratica reale.

Obiettivi specifici

Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave della biochimica e della termodinamica;

Comprendere a fondo le vie metaboliche dell'energia, le loro modificazioni mediate dall'esercizio e il loro ruolo nelle prestazioni umane;

Specializzarsi sugli aspetti chiave del sistema neuromuscolare, del controllo motorio e del suo ruolo nell'allenamento fisico;

Conoscere a fondo 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;

Capire in profondità la relazione tra forza e abilità;

Identificare le principali abilità nello sport, per analizzarle, capirle e poi migliorarle attraverso l'allenamento;

Ordinare e sistematizzare il processo di sviluppo delle abilità;

Collegare e mettere in relazione il lavoro sul campo e in palestra per migliorare le abilità;

Gestire le conoscenze specifiche sulla teoria dei sistemi nell'allenamento sportivo;

Analizzare le diverse componenti relazionate con l'allenamento della forza e la loro applicazione negli sport di situazione;

Orientare le metodologie di allenamento della forza verso una prospettiva che risponda alle esigenze specifiche dello sport;

Sviluppare una visione critica della realtà riguardante l'allenamento della forza per persone sportive e non;

Specializzarsi e interpretare gli aspetti chiave dell'allenamento della forza;

Conoscere in maniera approfondita le diverse componenti del carico

Approfondire gli aspetti chiave della pianificazione, periodizzazione e monitoraggio del carico;

Conoscere in profondità i diversi schemi di pianificazione delle sessioni;

Gestire i modelli più comuni di prescrizione, monitoraggio e adeguamento;

Conoscere a fondo le diverse proposte metodologiche per l'allenamento della Forza e la loro applicabilità nel campo pratico;

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;

Padroneggiare con criterio gli aspetti metodologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrafocici;

Padroneggiare con criterio gli aspetti Fisiologici riguardanti l'Allenamento con obiettivi Ipertrafocici;

Conoscere e interpretare gli aspetti chiave riguardanti la tecnica della velocità e del cambio di direzione;

Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica;

Comprendere in modo approfondito gli aspetti meccanici che possono influenzare la riduzione delle prestazioni e i meccanismi che producono infortuni nello sprint;

Applicare analiticamente i diversi mezzi e metodi di allenamento della forza per migliorare lo sprint;

Specializzarsi nei diversi tipi di valutazione e nella loro applicabilità in ambito pratico;

Selezionare le prove/test appropriati alla necessità specifica;

Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti;

Approfondire e applicare diversi tipi di tecnologie attualmente utilizzate nel campo della valutazione, sia nel campo della salute che in quello delle prestazioni fisiche;

Capire in profondità la logica di pianificare un allenamento basato sul movimento;

Differenziare mezzi e metodi per la forza;

Identificare i modelli di movimento prioritari per l'applicazione della forza nello sport in questione;

Comprendere il funzionamento e l'applicazione dei mezzi tecnologici che servono ad allenare la forza;

Identificare e analizzare i meccanismi che generano forza nelle diverse discipline di resistenza;

Conoscere in profondità i diversi mezzi e metodi di allenamento della forza e la loro applicabilità pratica;

Approfondire gli effetti dell'allenamento concomitante e le conseguenti risposte sulla resistenza;

Programmare e organizzare l'allenamento della forza.

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Privato in Allenamento di Forza per le Prestazioni Sportive, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una prassi di qualità e aggiornata in base alla più recente evidenza scientifica.

Competenza generale

Integrare con successo l'allenamento della forza per migliorare le abilità sportive

Competenze specifiche

Approfondire il funzionamento del sistema cardiovascolare, respiratorio e l'uso dell'ossigeno durante l'esercizio;

Ordinare e sistematizzare il processo di sviluppo delle competenze;

Analizzare le diverse componenti relazionate con l'allenamento della forza e la loro applicazione negli sport di situazione;

Approfondire gli aspetti chiave della pianificazione, della periodicità e del monitoraggio durante l'Allenamento della Forza e conoscerne in profondità i termini teorici;

Confrontare e differenziare la velocità nello sport di situazione con il modello dell'atletica;

Amministrare correttamente e con sicurezza i protocolli dei diversi test e l'interpretazione dei dati raccolti;

Identificare i modelli di movimento prioritari per l'applicazione della forza nello sport in questione;

Identificare e analizzare i meccanismi di produzione della forza nelle diverse discipline di resistenza.

Termini iscrizione

Iscrizioni sempre aperte

Quota di iscrizione € 1500,00 (ai quali si aggiungono € 116 per spese di bollo).

Il pagamento è in un'unica soluzione.

Modalità pagamento

Il pagamento dell'intera retta, oltre i **116 euro** con cui l'Università Unidemontaigne adempirà per conto dello studente all'obbligo normativo della marca da bollo (che quindi non verrà più apposta) e a tutti gli altri costi previsti dalla normativa vigente, dovrà avvenire mediante bonifico bancario, **ESEGUITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA.**

Per ulteriori informazioni scrivere a: Unidemontaigne@gmail.com