DOPPIO TITOLO

CERTIFICAZIONE ESPERTO IN PERSONAL TRAINER

+

COACH SPORTIVO

ELBS
BUSINESS SCHOOL

ITEBS007



DESTINATARI

Il Programma è appositamente progettato per coloro che sono interessati ad acquisire conoscenze su **Personal Trainer e Coach Sportivo** e che vogliono garantire un viaggio verso l'alto in questo settore, con una speciale elevazione e consolidamento delle competenze.

Permette di conoscere le competenze professionali per insegnare il funzionamento del corpo umano in materia di allenamento sportivo e la corretta alimentazione, di fornire allo studente linee guida per la prevenzione e la cura degli infortuni, nonché conoscenze di primo soccorso. Inoltre, lo studente sarà in grado di acquisire conoscenze in relazione al coaching, al suo processo, alle abilità relative al processo, il coache e il coachee, il coaching e lo sport, ai valori dello sport, agli elementi necessari per la pratica sportiva, alle tecniche, alla definizione degli obiettivi e il coaching sportivo e altre discipline.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
300H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1920 €~~
IMPORTO ATTUALE: 480 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il " **CERTIFICAZIONE ESPERTO IN PERSONAL TRAINER + COACH SPORTIVO**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

PERSONAL TRAINER

MODULO 1. INTRODUZIONE AL PERSONAL TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI E DEFINIZIONI

UNITÀ DIDATTICA 2. FITNESS

1. Evoluzione del *fitness*

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO PERSONALIZZATAO

1. Servizio personalizzato vs. allenamento personale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 2. PROFILO DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DI PERSONAL TRAINER

1. Legislazione
   -Catalogna
   -Comunità di Madrid
2. Codice etico

UNITÀ DIDATTICA 2. COMPETENZE E FUNZIONI DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 3. REQUISITI TECNICI DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 4. AREE DI SVILUPPO

UNITÀ DIDATTICA 5. PROGRESSI DEL PERSONAL TRAINER

1. Evoluzione della tecnica
2. Allenatori qualificati

UNITÀ DIDATTICA 6. USCITA PROFESSIONALE

1. Servizio *online*
   -Vantaggi del servizio *online*
   -Svantaggi del servizio *online*

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 3. PROFILO DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. RICHIESTE

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPOLOGIE DI UTENTI

1. Estetica
2. Obbligo
3. Competitività
4. Mantenimento
5. Salute

UNITÀ DIDATTICA 3. FATTORI CHIAVE DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 4. GRUPPI DI LAVORO CON I CLIENTI

UNITÀ DIDATTICA 5. COMPLICAZIONI NEL RAPPORTO DI LAVORO

UNITÀ DIDATTICA 6. COMUNICAZIONE CON IL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 7. PIANO DI MARKETING

1. Definizione
2. Immagine
3. Comunicazione e inALLENAMENTO
4. Risultati
5. Controllo e valutazione

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 4. VALUTAZIONE DELLO STATO FISICO DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. PRIMO CONTATTO

UNITÀ DIDATTICA 2. PUNTO DI PARTENZA E OBIETTIVI

1. Composizione corporea
   -Calcolare la percentuale di grasso corporeo
2. Forza muscolare
   -Flessioni
   -Addominali
   -Forza massima
3. Resistenza cardiovascolare
   -Camminare o correre per 1,5 km
   -Gradino
4. Postura e flessibilità

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE ATTIVA

1. *Fitness* cardiovascolare
2. *Fitness* muscolare
3. *Fitness* anatomico

UNITÀ DIDATTICA 4. FATTORI DI RISCHIO

1. Storia familiare
2. Fumo
3. Ipertensione
4. Ipercolesterolemia
5. Alterazione dei livelli di glucosio nel sangue
6. Obesità
7. Vita sedentaria

UNITÀ DIDATTICA 5. RISULTATI

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 5. PIANIFICAZIONE E PROGETTAZIONE DI UN PROGRAMMA

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUTTURE TEMPORANEE

UNITÀ DIDATTICA 2. PIANIFICAZIONE, PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1. Periodizzazione
   -Tipi di periodizzazione

UNITÀ DIDATTICA 3. ASPETTI ESSENZIALI DEL PROGRAMMA

UNITÀ DIDATTICA 4. OBIETTIVI PIÙ RICHIESTI

1. Riduzione del grasso corporeo
2. Aumento del tono muscolare

UNITÀ DIDATTICA 5. FASI DEL PROGRAMMA

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 6. ATTREZZATURE E AMBIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DEL MATERIALE NECESSARIO

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI AMBIENTALI

1. Clima
2. Altitudine
3. Attrezzature

UNITÀ DIDATTICA 3. FATTORI DI MISURAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. ATTREZZATURA ESTERNA O DOMESTICA

UNITÀ DIDATTICA 5. ATTREZZATURA IN PALESTRA

1. Manutenzione materiale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 7. ADATTAMENTI ORGANICI ALL'ALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ADATTAMENTO

1. Sindrome Generale di Adattamento
2. Legge di Arndt-Schulz
3. Supercompensazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI DETERMINANTI

1. Tipo di allenamento
2. Genetica
3. Livello di prestazione sportiva

UNITÀ DIDATTICA 3. ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO AEROBICO

1. Metabolico
2. Muscolare
3. Cardiovascolare
4. Respiratorio
5. Scheletrico
6. Composizione corporea

UNITÀ DIDATTICA 4. ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO ANAEROBICO

1. Neurologico
2. Muscolare
3. Metabolico
4. Scheletrico
5. Composizione corporea

UNITÀ DIDATTICA 5. SOVRALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 6. DISALLENAMENTO

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

1. Sollevamento pesi

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 3. MITI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 4. PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA DI FORZA

1. Quantità di peso o resistenza
2. Numero di ripetizioni
3. Numero di serie
4. Frequenza degli allenamenti
5. Numero di esercizi
6. Durata della sessione
7. Organizzazione degli esercizi
8. Riposo tra le serie
9. Recupero tra gli allenamenti
10. Aumento del peso utilizzato

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 9. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 2. COMPONENTI DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

1. Tipo di esercizio
2. Intensità
3. Frequenza
4. Durata
5. Progressione
6. Riscaldamento e defaticamento

UNITÀ DIDATTICA 3. TIPI DI ALLENAMENTO DI RESISTENZA

1. Addestramento LSD
2. Allenamento di ritmo/tempo
3. Allenamento intervallato
4. Allenamento in circuito
5. Esercizi per le braccia

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 10. PROGRAMMA CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DEL CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 2. PROGETTAZIONE DEL CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 3. VANTAGGI DEL CROSS TRAINING

Riepilogo
Spazio Didattico
Soluzioni

MODULO 11. ASPETTI NUTRIZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 1. NUTRIZIONE NEL PERSONAL TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 2. ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

1. Alimenti
2. Razioni
3. Nutrienti
4. Rapporto tra cibo e nutrizione

UNITÀ DIDATTICA 3. PIRAMIDE ALIMENTARE

UNITÀ DIDATTICA 4. ESIGENZE ENERGETICHE

1. Unità di misura dell'energia
2. Metabolismo basale
3. Bilancio energetico e disponibilità di energia

UNITÀ DIDATTICA 5. CLASSIFICAZIONE DEI NUTRIENTI

1. Macronutrienti
   -Carboidrati o glucidi
   -Lipidi o grassi
   -Proteine
   -Acqua
2. Micronutrienti
   -Vitamine
   -Minerali

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 12. CONTROLLO DELL'EVOLUZIONE DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI DI MONITORAGGIO DEI PROGRESSI

1. Grafici delle prestazioni

2. Diario di allenamento

UNITÀ DIDATTICA 2. CONFRONTO TRA LO STATO PRECEDENTE E LO STATO ATTUALE

UNITÀ DIDATTICA 3. PREVISIONE FUTURA

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 13. ALLENAMENTO IN POPOLAZIONI SPECIALI

UNITÀ DIDATTICA 1. ESERCIZIO FISICO E GRUPPI DI POPOLAZIONE SPECIFICI

1. Donne incinte
   -Benefici dell'attività fisica durante la gravidanza
   -Svantaggi dell'attività fisica durante la gravidanza
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Bambini e adolescenti
3. Terza età
   -Adeguatezza dell'allenamento personale
   -Obiettivi dell'allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZIO FISICO E DISABILITÀ

1. Disabilità intellettuale
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Disabilità fisica
   -Definizione del programma di allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 3. ESERCIZIO FISICO E PATOLOGIE

1. Problemi cardiovascolari
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Problemi respiratori
   -Definizione del programma di allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZIO FISICO E MALATTIE

1. Obesità
2. Osteoporosi
   -Definizione del programma di allenamento personale
3. Cancro
   -Definizione del programma di allenamento personale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 14. PRINCIPI PSICOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 1. PSICOLOGIA DELLO SPORT

UNITÀ DIDATTICA 2. RIEPILOGO STORICO

UNITÀ DIDATTICA 3. AREE DI SVILUPPO

1. Motivazione
2. Ansia
3. Attenzione e concentrazione

4. Personalità

UNITÀ DIDATTICA 4. PSICOLOGO DELLO SPORT VS. PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 5. PSICOLOGIA NELLE LESIONI SPORTIVE

1. Fattori psicologici soggetti alle lesioni
2. Cronologia delle lesioni
3. Intervento psicologico per la prevenzione delle lesioni
4. Stress e vulnerabilità alle lesioni

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 15. LESIONI SPORTIVE

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELLE LESIONI SPORTIVE

1. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
   -Muscoli
   -Ossatura
   -Articolazioni e i loro componenti

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI LESIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. CAUSE E PREVENZIONE

1. Fasi del programma di prevenzione delle lesioni
2. Fase pre-allenamento: riscaldamento
   -Riscaldamento generale
   -Stretching statico
   -Riscaldamento specifico
   -Stretching dinamico

UNITÀ DIDATTICA 4. TRATTAMENTO

1. Lesioni acute
   -*Protection* (protezione)
   -*Rest* (riposo)
   -*Ice* (trattamento freddo)
   -*Compression* (compressione)
   -*Elevation* (elevazione)
2. Lesioni da uso eccessivo
   -Fattori intrinseci
   -Fattori estrinseci
3. Metodi di supporto

UNITÀ DIDATTICA 5. RIABILITAZIONE

1. Periodo acuto
2. Periodo di riabilitazione
3. Periodo di allenamento

UNITÀ DIDATTICA 6. LESIONI FREQUENTI

1. Distorsioni e stiramenti
2. Strappi muscolari
3. Lesioni al ginocchio
4. Tendine d'Achille

5. Fratture e lussazioni

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 16. PRIMO SOCCORSO

UNITÀ DIDATTICA 1. SITUAZIONI DI EMERGENZA

1. Tecnica ABC e PAS

UNITÀ DIDATTICA 2. INCIDENTI FREQUENTI

1. Ferite
2. Emorragie
3. Traumatismi
   -Immobilizzazione di fratture
4. Incidenti elettrici
5. Punture e morsi di animali

UNITÀ DIDATTICA 3. TRASPORTO DELLA PERSONA

UNITÀ DIDATTICA 4. PRATICHE DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE (RCP)

UNITÀ DIDATTICA 5. KIT DI PRONTO SOCCORSO

Riepilogo
Spazio Didattico

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

COACHING SPORTIVO

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI COACHING

1. Origine etimologica
2. Definizioni

UNITÀ DIDATTICA 2. STORIA DEL COACHING

1. Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
   -Epoca classica
   -Medioevo
   -Età moderna
2. Il *coaching* nell'attualità

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZA TRA IL COACHING E ALTRE DISCIPLINE

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consulenza vs. *coaching*
3. Tutoraggio vs. *coaching*
4. Psicoterapia vs. *coaching*

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 2. FONDAMENTI DEL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. TIPOLOGIE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 2. CAMPI D'AZIONE

1. Sfera personale o *life coaching*
2. Ambito aziendale

UNITÀ DIDATTICA 3. MODELLI TEORICI

1. Modello psicodinamico
2. Modello cognitivo-comportamentale
3. Modello sistemico

UNITÀ DIDATTICA 4. CORRENTI PROFESSIONALI

1. Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
2. Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
3. Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 3. FIGURA DEL COACH

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACH?

1. Competenze del coach

UNITÀ DIDATTICA 2. CODICE DEONTOLOGICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
   -Regolamenti del codice deontologico
   -Impegno etico
2. Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
   -Filosofia del *coaching*
   -Standard di comportamento etico
   -Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACHEE?

1. Profilo del coachee
2. Aspetti sociali e cognitivi del coachee

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizzatori del progresso
2. Catalizzatori paralizzanti

UNITÀ DIDATTICA 3. PROCESSO DI CAMBIAMENTO

1. Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. PERCORSO DI COACHING

1. Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
   -Aspetti formali
2. Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
   -Analisi della situazione attuale
   -Selezione degli obiettivi
   -Pianificazione dell'azione
3. Fase III: ciclo di *coaching*
4. Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 2. SEDUTE DI COACHING

1. Fasi delle sedute di *coaching*

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE STRUTTRALI DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 4. FINE DEL PERCORSO DI COACHIG

1. Indirizzare un coachee alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI BASILARI DEL COACHING

1. Osservazione
2. Rapport
3. Ascolto attivo
4. Domande potente

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI COACHING

1. Identificazione dei bisogni
2. Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 7. INTRODUZIONE AL COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1.COS'È IL COACHING SPORTIVO?

1. Benefici
2. Origini

UNITÀ DIDATTICA 2.PROFILO DEL COACH SPORTIVO

1. Qualità e abilità
   -Leadership

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 8. VALORI E ATTEGGIAMENTI NELLO SPORT

UNITÀ DIDATTICA 1. COMUNICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. GRUPPO, SQUADRA E COESIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. MOTIVAZIONE

1. Motivazione al raggiungimento e competitività

UNITÀ DIDATTICA 4. AUTOFIDUCIA

UNITÀ DIDATTICA 5. EMPATIA

UNITÀ DIDATTICA 6. SPORTIVITÀ

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 9. PSICOLOGIA DELLO SPORT E COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È LA PSICOLOGIA DELLO SPORT?

1. Funzioni dello psicologo sportivo
   -Differenze tra psicologo dello sport e coach sportivo
2. Similitudini tra la psicologia dello sport e il coaching sportivo

UNITÀ DIDATTICA 2. PERSONALITÀ NELLO SPORT E NELL'ESERCIZIO FISICO

1. Come si forma la personalità?
2. Personalità e sport

UNITÀ DIDATTICA 3. GESTIONE DELLE EMOZIONI

1. Cosa sono le emozioni?
   -Tipi di emozioni
2. Regolazione emotiva
3. Arousal, ansietà e stress
   -Stress sportivo

UNITÀ DIDATTICA 4. FLOW NELLO SPORT

1. Raggiungere la sensazione di flusso

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 10. PNL APPLICATA AL COACHING SPORTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA?

1. PNL e sport

UNITÀ DIDATTICA 2. SISTEMI RAPPRESENATZIONALI (VAKOG)

UNITÀ DIDATTICA 3. METODO WINGWAVE

UNITÀ DIDATTICA 4. VISUALIZZAZIONE

1. Tipi di visualizzazione

UNITÀ DIDATTICA 5. FEEDBACK E RINFORZO

1. Feedback nello sport
2. Principio del rinforzo

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA