DOPPIO TITOLO

PROGRAMMA SUPERIORE IN NUTRIZIONE SPORTIVA

+

COACHING NUTRIZIONALE

ELBS
BUSINESS SCHOOL

ITEBS008

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo corso è rivolto a tutte quelle persone che desiderano acquisire conoscenze sulle esigenze nutrizionali, sugli aspetti dietetici e nutrizionali nelle diverse fasi della vita, sulla nutrizione sportiva e sul coaching nutrizionale.

Attraverso linsieme dei materiali disponibili, lo studente aumenterà le sue conoscenze relative allalimentazione e alla nutrizione, così come allapparato digerente, alle esigenze nutrizionali, allapporto energetico, alla miologia applicata, alla fisiologia dellesercizio fisico e dello sport, alle linee guida nutrizionali sportive, alluso dei nutrienti nellesercizio fisico, agli ausili ergogenici e al doping, così come al coaching nutrizionale, tra gli altri.

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: ~~2380 €~~
IMPORTO ATTUALE: 595 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**PROGRAMMA SUPERIORE IN NUTRIZIONE SPORTIVA + COACHING NUTRIZIONALE**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL COACHING

1. Concetto di *coaching*
   -Origine etimologica
   -Definizioni
2. Storia del *coaching*
   -Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
      · Epoca classica
      · Medioevo
      · Età moderna
   -Il *coaching* nell'attualità
3. Differenze tra il *coaching* e altre discipline
   -*Mentoring* vs. c*oaching*
   -Consulenza vs. *coaching*
   -Tutoraggio vs. *coaching*
   -Psicoterapia vs. coaching

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DEL COACHING

1. Tipologie di *coaching*
2. Campi d'azione
   -Sfera personale o *life coaching*
   -Ambito aziendale
3. Modelli teorici
   -Modello psicodinamico
   -Modello cognitivo-comportamentale
   -Modello sistemico
4. Correnti professionali
   -Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
   -Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
   -Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. FIGURA DEL COACH

1. Che è il *coach*?
   -Competenze del *coach*

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

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FIGURA DEL COACHEE

1. Chi è il *coachee*?
   -Profilo del *coachee*
   -Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*
2. *Coachability*
   -Catalizzatori del progresso
   -Catalizzatori paralizzanti
3. Processo di cambiamento
   -Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

1. Percorso di *coaching*
   -Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
      · Aspetti formali
   -Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
      · Analisi della situazione attuale
      · Selezione degli obiettivi
      · Pianificazione dell'azione
   -Fase III: ciclo di *coaching*
   -Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*
2. Sedute di *coaching*
   -Fasi delle sedute di *coaching*
3. Tecniche percorso di *coaching*
4. Fine del percorso di *coaching*
   -Indirizzare un *coachee* alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

1. Strumenti basilari del *coaching*
   -Osservazione
   -*Rapport*
   -Ascolto attivo
   -Domande potente
2. Tecniche di *coaching*
   -Identificazione dei bisogni
   -Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
   -Alimentazione, alimenti e razioni
   -Nutrizione e nutrienti
   -Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?
3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
   -Macronutrienti
      · Carboidrati o glucidi
      · Lipidi
      · Proteine
      · Acqua
   -Micronutrienti
      · Vitamine
      · Minerali
3. Gruppi di alimenti
   -Piramide dell'alimentazione sana
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per Mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGESTIVO

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digestivo
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
   -Legami covalenti
      · Classificazione dei legami covalenti
   -Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
   -Forze idrofobiche
   -Trasformazione cellulare dei macronutrienti
      · Carboidrati o zuccheri
      · Lipidi o grassi
      · Proteine
   -ATP o adenosina trifosfato

2. Metabolismo
   -Vie metaboliche
3. Unità di misurazione dell'energia
4. Valore calorico degli alimenti
   -Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
   -Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      · Misurazione diretta
      · Misurazione indiretta
      · Metodi teorici
5. Necessità energetiche di un individuo sano
   -Consumo energetico a riposo (CER)
   -Consumo energetico totale (CET)
   -Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
   -Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE

1. Cos'è il *coaching* nutrizionale?
   -Obiettivi del coaching nutrizionale
   -Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
   -Efficacia del coaching nutrizionale
      · Abitudini dietetiche
      · Obesità
      · Attività fisica
2. Ruolo del *coach* nutrizionale
   -Abilità comunicative
   -Strumenti del *coach* nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

1. Definizione dell'obiettivo
   -Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni
   -Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman
3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
   -Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfullness*
   -Mindful eating
5. Miglioramento dell'autostima
   -Autostima sana

6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

1. Modelli di applicazione
   -GROW
   -OUTCOMES
   -ACHIEVE
2. Strumenti
   -Ruota della vita
   -Albero dei successi
   -Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

NUTRIZIONE SPORTIVA I

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Alimentazione, nutrizione e condizione fisica
   -Condizione fisica in relazione con la salute
   -Condizione fisica in relazione con lo sport
2. Classificazione degli alimenti
3. Classificazione dei nutrienti
   -Carboidrati o glucidi
   -Grassi o lipidi
   -Proteine o protidi
   -Vitamine
   -Minerali
   -Acqua
4. Dieta e gruppi di alimenti
   -Piramide dell'alimentazione sana
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per mangiare sano
5. Valutazione dello stato nutrizionale e della malnutrizione
6. Inattività fisica e sedentarietà

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 2. APPARATO DIGERENTE

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente
3. Digestione

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 3. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
   -Legami covalenti
      · Classificazione dei legami covalenti
   -Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
   -Forze idrofobiche
   -Trasformazione cellulare dei macronutrienti
      · Carboidrati o zuccheri
      · Lipidi o grassi
      · Proteine
   -ATP o adenosina trifosfato
2. Metabolismo
   -Vie metaboliche

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 4. APPORTO ENERGETICO

1. Necessità energetiche

2. Unità di misura dell’energia
3. Metabolismo basale e necessità di energia
   -Substrati energetici
   -Ottenimento di energia da parte dell'organismo
4. Bilancio energetico e disponibilità di energia
5. Valore calorico degli alimenti
   -Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
   -Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      · Misurazione diretta
      · Misurazione indiretta
      · Metodi teorici
6. Necessità energetiche di un individuo sano
   -Consumo energetico a risposo (CER)
   -Consumo energetico totale (CET)
   -Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 5. CARBOIDRATI

1. Definizione e generalità
2. Classificazione dei carboidrati
   -Monosaccaridi
   -Oligosaccaridi
   -Polisaccaridi
3. Funzioni dei carboidrati
4. Digestione dei carboidrati
5. Metabolismo dei carboidrati
   -Glicolisi
   -Via delle pentose
   -Ciclo di Krebs
   -Fosforilazione ossidativa
   -Gluconeogenesi
   -Ciclo di Cori
   -Metabolismo
6. Fibra dietetica

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 6. LIPIDI

1. Definizione e generalità
2. Funzioni lipidiche
3. Acidi grassi
   -Biosintesi
   -Catabolismo
4. Classificazione dei lipidi
   -Prospettiva dietetica e nutrizionale
   -Prospettiva chimica
      · Saponificabili
      · Non saponificabili
5. Digestione e assorbimento lipidico
6. Distribuzione e trasporto lipidico

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 7. PROTEINE

1. Definizione e generalità
2. Amminoacidi
3. Classificazione delle proteine
   -Oloproteine o proteine semplici
      · Globulari
      · Fibrose
   -Eteroproteine o proteine coniugate
      · Glicoproteine
      · Lipoproteine
      · Nucleoproteine
      · Cromoproteine
   -Proteine derivate
4. Digestione e assorbimento proteico
5. Metabolismo proteico
   -Decarbossilazione
   -Deaminazione
      · Transaminazione
      · Deaminazione ossidativa
   -Ciclo dell'urea
   -Ciclo di Krebs o ciclo dell'acido citrico
   -Gluconeogenesi
   -Sintesi degli acidi grassi
   -Sintesi delle proteine
6. Necessità proteiche
7. Origine e valore biologico delle proteine
   -Proteine di origine animale
   -Proteine di origine vegetale
8. Malattie relazionate

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 8. VITAMINE

1. Definizione e generalità
2. Classificazione delle vitamine
   -Vitamine liposolubili
      · Vitamina A o retinolo
      · Vitamina D o calciferolo
      · Vitamina E o tocoferolo
      · Vitamina K
   -Vitamine idrosolubili
      · Vitamina C o acido ascorbico
      · Complesso bB
3. Malattie per assenza o eccesso di vitamine
   -Avitaminosi o ipovitaminosi
   -Ipervitaminosi

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

UNITÀ DIDATTICA 9. MINERALI

1. Definizione e generalità

2. Classificazione dei minerali
   -Macrominerali
      · Calcio
      · Fosforo
      · Magnesio
      · Zolfo
      · Sodio, potassio e cloro
   -Microminerali
      · Ferro
      · Rame
      · Iodio
      · Manganese
      · Cromo
      · Cobalto
      · Zinco
      · Fluoro
      · Selenio

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 10. ACQUA

1. Definizione e generalità
2. Funzioni dell'acqua
3. Bilancio idrico

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 11. PRINCIPI DI BASE DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA

1. Origine della nutrizione sportiva
2. Fondamenti della nutrizione sportiva
3. Alimentazione pre-gara
4. Alimentazione durante la gara
5. Alimentazione post-gara

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 12. MIOLOGIA APPLICATA

1. Introduzione alla miologia
2. Caratteristiche e tipi di tessuto muscolare
3. Caratteristiche morfologiche e funzionali del muscolo scheletrico
   -Fibra muscolare
   -Sarcomero
4. Forza muscolare
   -Tipi di azione muscolare
   -Tipi di fibre muscolari
5. Contrazione muscolare
   -Giunzione neuromuscolare
   -Trasmissione di impulsi nervosi o neuromuscolari
      · Pompa sodio- potassio
      · Potenziale della membrana
      · Potenziale d'azione
      · Processo di sinapsi
   -Sequenza della contrazione muscolare

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 13. FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT

1. Principi della fisiologia dell'esercizio e dello sport
2. Carico fisico e adattamenti organici
   -Adattamento nell'allenamento della forza
   -Adattamento nell'allenamento della resistenza
3. Tipi di esercizio
   -Esercizi anaerobici alattacidi
   -Esercizi anaerobici lattacidi
   -Esercizi aerobici
4. Fatica
   -Fatica periferica
   -Fatica centrale
   -Fatica post esercizio

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 14. ORIENTAMENTI NUTRIZIONALI SPORTIVI

1. Orientamenti nutrizionali di carboidrati
   -Fase di pre-gara
   -Fase di pre-allenamento ad alta intensità
   -Fase di esecuzione dell'esercizio
   -Fase di post-esercizio
2. Orientamenti nutrizionali di proteine
   -Sport di forza e/o potenza
   -Sport di resistenza
3. Orientamenti nutrizionali di grassi
4. Idratazione
   -Sostituzione dei liquidi nell'atleta
   -Bevanda sportiva
   -Consigli per mantenere una buona idratazione

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 15. USO DEI NUTRIENTI NELL'ESERCIZIO

1. Uso dell'energia da parte del muscolo
   -Sistemi energetici
      · Sistema di creatinfosfato o via fosfogenica
      · Glicolisi
      · Ossidazione di substrati o via ossidativa
   -Fonti di energia
   -Allenare i sistemi energetici
   -Energia nei diversi tipi di esercizio
2. Uso dei carboidrati
   -Glicogeno
3. Uso dei grassi
   -Lipolisi
4. Uso delle proteine

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 16. AUSILI ERGOGENICI E DOPING

1. Concetto di ausilio ergogenico e sostanza dopante
2. Tipologie e obiettivi dell'integrazione nutrizionale
   -Creatina
   -Caffeina
   -Bicarbonato di sodio
   -Beta-alanina
   -Vitamine e minerali
      · Vitamine
      · Minerali

Riepilogo
Spazio didattico

UNITÀ DIDATTICA 17. ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA NELLE TAPPE DELLA VITA

1. Infanzia
   -Alimentazione
   -Attività fisica
2. Adolescenza
   -Alimentazione
   -Attività fisica
3. Età adulta
   -Alimentazione
   -Attività fisica
4. Terza età
   -Alimentazione
   -Attività fisica

Riepilogo
Spazio didattico

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA