DOPPIO TITOLO

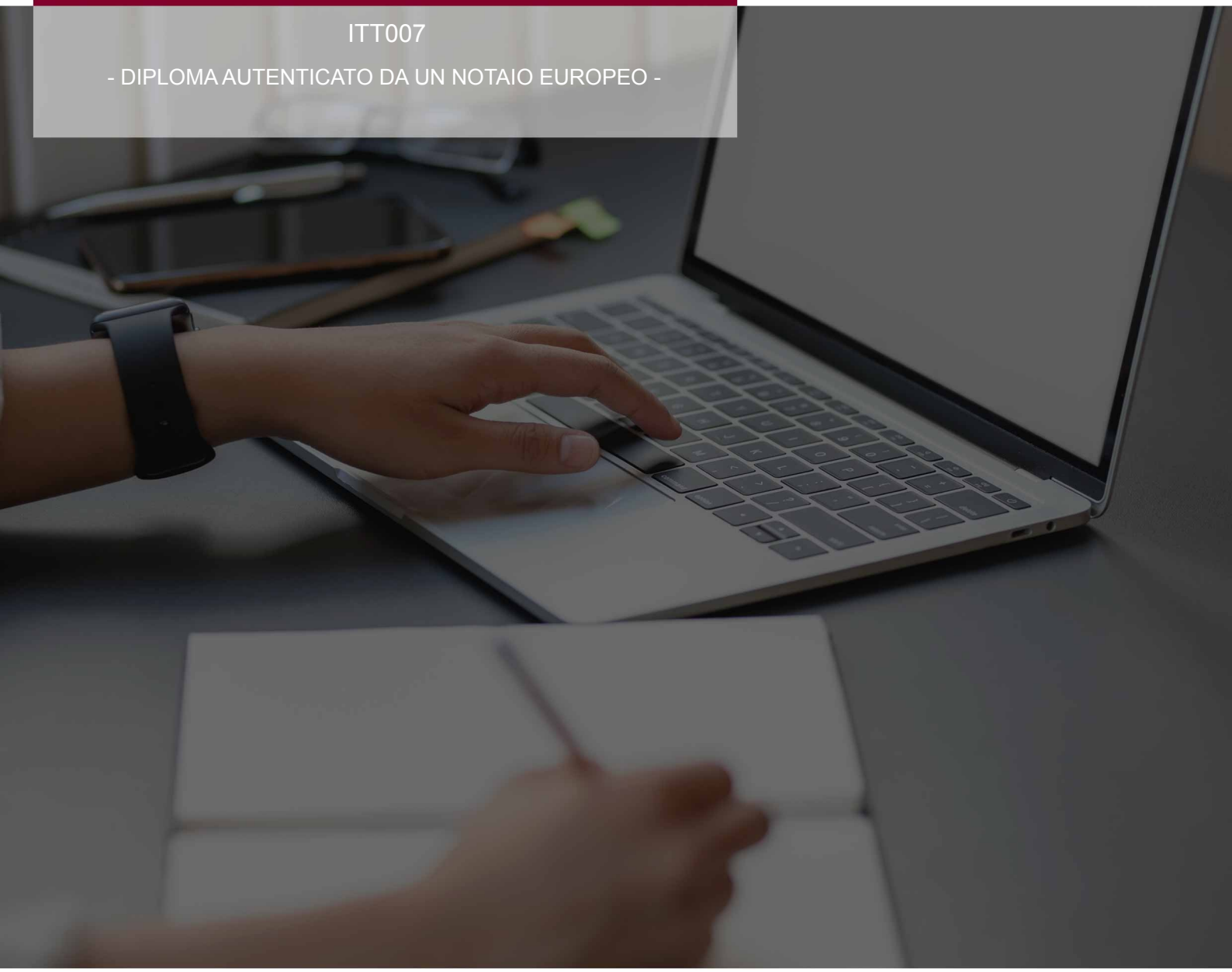
MASTER IN PERSONAL TRAINER

+

MASTER IN COACHING SPORTIVO

ITT007

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE

NOTARIO

asociación española
de escuelas de negocios

CECAP

DESTINATARI

Questo doppio master è rivolto a uomini d'affari, manager, imprenditori, lavoratori e chiunque voglia acquisire le conoscenze necessarie nel campo del Personal Trainer e del Coaching Sportivo.

L'alunno studierà l'introduzione al personal trainer, il profilo del personal trainer, il profilo del cliente, la valutazione dello stato fisico del cliente, la pianificazione e la progettazione di un programma, l'attrezzatura, gli adattamenti organici, il programma di allenamento, i diversi programmi in base alle esigenze del cliente, gli aspetti nutrizionali, il controllo dell'evoluzione, gli infortuni e il primo soccorso, così come il lavoro del coaching sportivo.

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
600 ORE

MODALITÀ
ONLINE

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~1520€~~
IMPORTO ATTUALE: 380€

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN PERSONAL TRAINER + MASTER IN COACHING SPORTIVO**", di ESNECA BUSINESS SCHOOL, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP e AEEN, e cioè le massime istituzioni spagnole 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.

Tutti i diplomi possono portare l'Apostilla dell'Aia, che riconosce e garantisce l'autenticità e la validità del Diploma in qualsiasi paese firmatario dell'accordo.

RETI SOCIALI

@esneca.it

www.esneca.it

www.twitter.com/Esnecal

www.facebook.com/esneca.it

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 PERSONALIZZATO

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. SBOCCO PROFESSIONALE

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

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. Sovracompensazione

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. Traumi
    - 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. ARMADIETTO DEI MEDICINALI

Riepilogo
Spazio Didattico

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. COACHING SPORTIVO

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. COACHING: CONCETTO, DISCIPLINA E STORIA

1. Concetto di coaching
    - Origine etimologica
    - Definizioni
2. Storia del coaching
    - Origini filosofiche
    - Influenze dell'Età Moderna
    - XIX secolo: Stuart Mill, Kierkegaard e Nietzsche
    - Correnti del XX secolo
3. Differenze tra il coaching e altre discipline
    - Mentoring vs. coaching
    - Consulenza vs. coaching
    - Tutoraggio vs. coaching
    - Feedback vs. coaching
    - Valutazione vs. coaching
    - Terapia psicologica e psichiatrica vs. coaching

UNITÀ DIDATTICA 2. PROFILO DEL COACH

1. Attitudini
2. Errori più comuni del coach

UNITÀ DIDATTICA 3. COACHEE: IL PROTAGONISTA DEL PROCESSO

1. Che è il coachee?
    - Caratteristiche del coachee
2. Aspetti sociali e cognitivi del coachee

UNITÀ DIDATTICA 4. DISCIPLINE DEL COACHING

1. Discipline del coaching
    - Secondo il contenuto
        - Coaching personale, di vita o life coach
        - Coaching esecutivo o strategico

        - Coaching aziendale
        - Coaching nutrizionale
        - Coaching sportivo o personal training
        - Coaching educativo, infantile e adolescenziale
        - Coaching familiare e di coppia
    - Secondo il metodo
        - Coaching sistemico
        - Coaching ontologico
        - Coaching con intelligenza emotiva
        - Coaching coercitivo
        - Coaching PNL
        - Coaching cognitivo
        - Coaching Wingware®
    - Secondo il modello
        - Modello anglosassone e/o statunitense: Coaching pragmatico
        - 1Modello sudamericano o cileno: Coaching ontologico
        - Modello europeo o continentale: Coaching umanista

UNITÀ DIDATTICA 5. CODICE ETICO E DEONTOLOGICO DEL COACHING

1. Considerazioni deontologiche ed etiche del coaching
    - Codice etico e deontologico secondo l'International Coach Federation
        - Norme del codice deontologico dell'ICF
        - Giuramento di etica professionale dell'ICF
    - Codice etico e deontologico secondo l'Asociación Española de Coaching
        - Codice etico e deontologico
        - Responsabilità del coach
        - Ambito di applicazione
        - Standard di condotta etica
        - Compromesso etico

UNITÀ DIDATTICA 6. SESSIONI DI COACHING

1. Sono coach, da dove inizio?
    - Metodologia
2. Sviluppo di una sessione di coaching
    - Fase I: stabilire la relazione di coaching
        - Prima sessione di coaching
    - Fase II: pianificare l'azione
    - Fase III: ciclo di coaching
    - Fase IV: valutazione e monitoraggio
3. Predisposizione nell'avanzare del coachee
    - Catalizzatori di progresso
    - Catalizzatori paralizzanti
    - Apprendimento nel coaching
        - Livelli di apprendimento
4. Fine del processo di coaching
    - Quando derivare ad uno psicologo o ad uno psichiatra?

MODULO 2. APPLICAZIONE DEL COACHING ALLO SPORT

UNITÀ DIDATTICA 7. INTRODUZIONE AL COACHING SPORTIVO

1. Cos'è il coaching sportivo?
    - Benefici
    - Origini
2. Profilo del coach sportivo
    - Qualità e abilità
        - Leadership

UNITÀ DIDATTICA 8. VALORI E ATTEGGIAMENTI NELLO SPORT

1. Comunicazione
2. Gruppo, squadra e coesione
3. Motivazione
    - Motivazione al risultato e competitività
4. Autofiducia
5. Empatia
6. Sportività

UNITÀ DIDATTICA 9. PSICOLOGIA DELLO SPORT E COACHING SPORTIVO

1. Cos'è la psicologia dello sport?
    - Funzioni dello psicologo dello sport
        - Differenze tra psicologo dello sport e coach sportivo
    - Similitudini tra la psicologia dello sport e il coaching sportivo
2. Personalità nello sport e nell'esercizio fisico
    - Come si forma la personalità?
    - Personalità e sport
3. Gestione delle emozioni
    - Cosa sono le emozioni?
        - Tipi di emozioni
    - Regolazione emotiva
    - Arousal, ansietà e stress
        - Stress sportivo
4. Flow nello sport
    - Raggiungere la sensazione di flusso

UNITÀ DIDATTICA 10. PNL APPLICATA AL COACHING SPORTIVO

1. Cos'è la programmazione neurolinguistica?
    - PNL e sport
2. Sistemi rappresentazionali (Vucog)
3. Metodo Wingwave®
4. Visualizzazione
    - Tipi di visualizzazione
5. Feedback e rinforzo
    - Feedback nello sport
    - Principio del rinforzo

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA