MASTER

MASTER IN VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ FISICHE

ITELBS099

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo corso si rivolge a uomini daffari, manager, imprenditori, lavoratori, studenti e a tutti coloro che desiderano acquisire le conoscenze necessarie in relazione a questo settore professionale.

Permette di conoscere abilità motorie di base, test per la misurazione delle abilità percettivo-motorie, personalità, motivazione e interessi i, principi di valutazione della capacità fisica, biologica e motivazionale, valutazione antropometrica, test sul campo per la valutazione della forma fisica, valutazione posturale, trattamento dei dati relativi a test di valutazione del fitness, esami e questionari, tra gli altri. Inoltre, alla fine di ogni unità didattica, gli studenti troveranno esercizi di autovalutazione che permetteranno loro di seguire il corso in modo indipendente.

Lo studente riceverà laccesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sul titolo di studio che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

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: ~~2560 €~~
IMPORTO ATTUALE: 640 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**MASTER IN VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ FISICHE**", 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.

CONTENUTO FORMATIVO

VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ FISICHE

INTRODUZIONE

TEST, ESAMI E QUESTIONARI PER LA VALUTAZIONE FITNESS, BIOLOGICA E MOTIVAZIONALE

MODULO 1. ABILITÀ MOTORIE DI BASE

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI DI BASE

1. Schema corporeo
2. Percezione spaziale
3. Percezione temporale

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DELLA PRATICA PSICOMOTORIA

1. Lateralità
2. Atteggiamento
3. Respirazione
4. Rilassamento
5. Orientamento spaziale
6. Strutturazione e organizzazione spaziale
7. Orientamento temporale
8. Ritmo
9. Strutturazione temporale

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. TEST PER LA MISURAZIONE DELLE ABILITÀ PERCETTIVO-MOTORIE

UNITÀ DIDATTICA 1. TEST DI ORIENTAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 2. TEST DI LATERALITÀ

UNITÀ DIDATTICA 3. TEST DELLO SCHEMA CORPOREO

UNITÀ DIDATTICA 4. TEST DELLA PERCEZIONE

UNITÀ DIDATTICA 5. TEST DI ORGANIZZAZIONE TEMPORALE

UNITÀ DIDATTICA 6. TEST DI COORDINAZIONE OCCHIO-SEGMENTO

UNITÀ DIDATTICA 7. TEST DI COORDINAZIONE DINAMICA- GENERALE

UNITÀ DIDATTICA 8. TEST DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO

UNITÀ DIDATTICA 9. TEST DELLE ABILITÀ ACQUATICHE DI BASE

1. Respirazione
2. Galleggiamento

3. Stabilità e movimento

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. PERSONALITÀ, MOTIVAZIONE E INTERESSI I

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI E VALUTAZIONE DEL FITNESS

1. Analisi funzionale del fitness come base del lavoro psicologico
2. Logica interna del fitness
   -Dimensione temporale
   -Dimensione fisiologica

UNITÀ DIDATTICA 2. BASI DELLA PERSONALITÀ

1. Teorie della personalità
2. Personalità, attività fisica e sport

UNITÀ DIDATTICA 3. ASPETTATIVE SUI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

UNITÀ DIDATTICA 4. EFFETTI DEL FITNESS SULLA SALUTE

1. Effetti psicologici
2. Effetti sociali
   -Relazioni e socializzazione
   -Valori e atteggiamenti
   -Valore socio-pedagogico
   -Prevenire i comportamenti dirompenti nella società
   -Esigenze personali e sociali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 4. PERSONALITÀ, MOTIVAZIONE E INTERESSI II

UNITÀ DIDATTICA 1. SVILUPPO DELLE COMPETENZE NEL FITNESS

1. Competenze psicosociali
   -Competenze affettive
   -Competenze cognitive
   -Competenze di socializzazione
2. Abilità psicologiche
   -Motivazione
   -Concentrazione
   -Livello di attivazione
   -Stato emotivo
   -Fiducia in se stessi

UNITÀ DIDATTICA 2. FASI DELLO SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ BASATI SULLA PARTECIPAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. CARATTERISTICHE PSICO-AFFETTIVE DI GRUPPI SPECIALI

1. Fascia d’età
2. Gruppi sportivi

3. Attività svolte collettivamente
4. Persone con disabilità

UNITÀ DIDATTICA 4. OPERATORE SPECIALIZZATO IN SCIENZE MOTORIE

1. Importanza per il benessere sociale
2. Coordinamento con altri specialisti tecnici

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. PRINCIPI DI VALUTAZIONE DELLA CAPACITÀ FISICA, BIOLOGICA E MOTIVAZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI MISURAZIONE E VALUTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. VALUTAZIONE DELLA FORMA FISICA

1. Esigenze di valutazione
2. Aree di valutazione
3. Difficoltà di valutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. REQUISITI PER I TEST DI VALUTAZIONE

1. Validità
2. Affidabilità
3. Precisione
4. Specificità
5. Interpretazione: facilità e oggettività
6. Privacy

UNITÀ DIDATTICA 4. TEST, ESAMI E QUESTIONARI IN FUNZIONE DELL'ETÀ E DEL GENERE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

UNITÀ DIDATTICA 1. BIOTIPOLOGIA

1. Biotipologia secondo Kretschmer
2. Biotipologia secondo Sheldon

UNITÀ DIDATTICA 2. ANTROPOMETRIA E CINEANTROPOMETRIA

UNITÀ DIDATTICA 3. TEST ANTROPOMETRICI IN ATTIVITÀ FISICHE E SPORTIVE

1. Protocolli
2. Misure e indici antropometrici e di robustezza
3. Applicazione autonoma
4. Collaborazione con tecnici specialisti
5. Strumenti e dispositivi di misurazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FONDAMENTI DELLA VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

1. Modelli di composizione corporea
   -Modello bicompartimentale
   -Modello tricompartimentale
2. Composizione corporea e salute
   -Indice di massa corporea: altezza, peso, circonferenza e pliche della pelle
   -Determinazione della percentuale di grasso corporeo
   -Determinazione del modello di distribuzione del grasso corporeo
   -Determinazione della massa e della densità ossea in persone a rischio
   -Valori di riferimento per la composizione corporea in diversi tipi di utenti
3. Determinazione della composizione corporea mediante le pliche cutanee
   -Misurazione delle pliche
   -Equazioni
   -Collaborazione con tecnici esperti

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. TEST BIOLOGICO-FUNZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI BIOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 2. TEST BIOLOGICO-FUNZIONALI

1. Raccomandazioni per l'uso nel campo del fitness

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE DELLA RESISTENZA AEROBICA

1. Determinazione della potenza aerobica massima
2. Procedure di misurazione del VO2max
3. Strumenti per l'esecuzione dei test
   -Ergometro
4. Requisiti dei test per misurare la resistenza aerobica
5. Protocolli per i diversi test

UNITÀ DIDATTICA 4. VALUTAZIONE DELLA CAPACITÀ E POTENZA ANAEROBICA

1. Determinazione della soglia anaerobica
2. Procedure di misurazione delle concentrazioni accumulato di lattato
3. Strumenti necessari per il test
4. Requisiti del test di resistenza anaerobica
5. Protocolli per i diversi test

UNITÀ DIDATTICA 5. VALUTAZIONE DELLA VELOCITÀ

1. Valutazione del tempo di reazione
2. Valutazione della velocità dei segmenti
3. Valutazione della capacità di accelerazione
4. Valutazione di altre capacità della velocità e dei loro protocolli

UNITÀ DIDATTICA 6. VALUTAZIONE DELLA FORZA

1. Valutazione della forza esplosiva
2. Valutazione della forza esplosivo-elastica
3. Valutazione della forza esplosiva-elastica-riflessiva
4. Valutazione funzionale della forza in condizioni non specifiche

UNITÀ DIDATTICA 7. VALUTAZIONE DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE

1. Test e protocolli

UNITÀ DIDATTICA 8. VALUTAZIONE DELL'ELASTICITÀ MUSCOLARE

1. Test e protocolli
2. Applicazione autonoma
3. Collaborazione con tecnici specialisti

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. TEST SUL CAMPO PER LA VALUTAZIONE DELLA FORMA FISICA

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI BIOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 2. TEST SUL CAMPO

1. Raccomandazioni per l'uso nel campo del fitness

UNITÀ DIDATTICA 3. APPLICAZIONE DEI TEST SUL CAMPO PER DETERMINARE DIVERSI PARAMETRI

1. Determinazione della resistenza aerobica
   -Protocolli
   -Applicazione autonoma
   -Collaborazione con tecnici specialisti
   -Strumenti e dispositivi di misurazione
2. Determinazione della forza e della resistenza
   -Protocolli
   -Applicazione autonoma
   -Collaborazione con tecnici specialisti
   -Strumenti e dispositivi di misurazione
3. Determinazione della flessibilità e dell'elasticità muscolare
   -Protocolli
   -Applicazione autonoma
   -Collaborazione con tecnici specialisti
   -Strumenti e dispositivi di misurazione

UNITÀ DIDATTICA 4. ANALISI E VERIFICA DEI RISULTATI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. VALUTAZIONE POSTURALE

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI ANATOMICI

1. Relazioni segmentali

UNITÀ DIDATTICA 2. DISTURBI POSTURALI FREQUENTI

1. Recuperabili: atteggiamento posturale scorretto
2. Patologici: disturbi morfo-funzionali della struttura osteoarticolare

UNITÀ DIDATTICA 3. TEST DI ANALISI POSTURALE NEL FITNESS

1. Protocolli
2. Applicazione autonoma

3. Collaborazione con tecnici specialisti
4. Strumenti e dispositivi di misurazione

UNITÀ DIDATTICA 4. ANALISI E VERIFICA DEI RISULTATI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 10. INTERVISTA PERSONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. QUESTIONARI PER LA VALUTAZIONE INIZIALE

1. Ambito di applicazione
2. Modelli
3. Fascicolo di registrazione

UNITÀ DIDATTICA 2. BACKGROUND DEL CLIENTE

1. Anamnesi medica
2. Anamnesi sportiva

UNITÀ DIDATTICA 3. FONDAMENTI E TECNICHE DI UN'INTERVISTA PERSONALE

1. Dinamiche relazionali tra intervistatore e intervistato
2. Competenze sociali ed empatia
3. Caratteristiche del processo di comunicazione
4. Elementi di comunicazione
   -Emittente
   -Messaggio
   -Destinatario
   -Canale
5. Strategie per facilitare e migliorare la comunicazione

UNITÀ DIDATTICA 4. ANALISI DEI DATI OTTENUTI DALL'INTERVISTA

UNITÀ DIDATTICA 5. L'OSSERVAZIONE COME TECNICA DI VALUTAZIONE

5.1. Misure chiave del processo di osservazione
5.2. Modalità di realizzazione dell'osservazione
5.3. Criteri da rispettare per l'osservazione
5.4. Registrazione dei dati

UNITÀ DIDATTICA 6. PROTEZIONE DEI DATI

UNITÀ DIDATTICA 7. CRITERI DEONTOLOGICI SULLA RISERVATEZZA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

TRATTAMENTO DEI DATI RELATIVI A TEST DI VALUTAZIONE DEL FITNESS, ESAMI E QUESTIONARI

MODULO 11. FUNZIONI ORGANICHE E FATICA FISICA I

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI ANATOMICI E FISIOLOGICI

1. Apparato locomotore
   -Sistema scheletrico
   -Sistema muscolare
   -Sistema articolare
2. Apparato respiratorio
3. Apparato circolatorio
   -Cuore
   -Circolazione
   -Sangue
4. Sistema nervoso

UNITÀ DIDATTICA 2. METABOLISMO ENERGETICO

1. Concetto e uso dell'energia
2. Sistemi di produzione di energia

UNITÀ DIDATTICA 3. CONCETTO DI FATICA

1. Classificazioni della fatica
2. Aree di insorgenza della fatica
3. Meccanismi di fatica
   -Aspetti ormonali
   -Aspetti immunitari
   -Aspetti patologici
4. Percezione della fatica

UNITÀ DIDATTICA 4. SINDROME DA SOVRALLENAMENTO

1. Diagnosi
2. Prevenzione
3. Trattamento

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. FUNZIONI ORGANICHE E FATICA FISICA II

UNITÀ DIDATTICA 1. RECUPERO

1. Fondamenti biologici
2. Mezzi e metodi di recupero

UNITÀ DIDATTICA 2. BILANCIO IDRICO

1. Reidratazione ed esercizio fisico

UNITÀ DIDATTICA 3. TERMOREGOLAZIONE ED ESERCIZIO FISICO

1. Meccanismi normativi
2. Vasodilatazione e sudorazione
3. Conseguenze secondarie della sudorazione
4. Altri meccanismi di perdita di calore
5. Differenze di genere nella termoregolazione

UNITÀ DIDATTICA 4. INTEGRATORI E FARMACI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 13. ANALISI E INTERPRETAZIONE DEI DATI

UNITÀ DIDATTICA 1. ANALISI DEI DATI

1. Applicazione
2. Modelli analitici

UNITÀ DIDATTICA 2. INTERPRETAZIONE DEI DATI OTTENUTI

1. Valutazione dei fattori di rischio
2. Coordinamento con altri specialisti
   -Prescrizione di esercizi da parte di altri professionisti
3. Valutazione dello stile di vita dell'utente

UNITÀ DIDATTICA 3. ANALISI DIAGNOSTICA PER LO SVILUPPO DI PROGRAMMI DI FORMAZIONE

1. Stesura di report
2. Metodologia di analisi
3. Prescrizione di esercizi in base ai risultati dell'analisi
4. Adeguamento e risposta alle esigenze e alle aspettative della domanda

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. ELABORAZIONE E REGISTRAZIONE DEI RISULTATI DELL'ANALISI

UNITÀ DIDATTICA 1. STATISTICA APPLICATA ALLA VALUTAZIONE E REGISTRAZIONE DI TEST, ESAMI E QUESTIONARI

1. Nozioni e concetti generali
2. Gestione dei dati
3. Rappresentazione grafica
4. Standardizzazione dei dati

UNITÀ DIDATTICA 2. RISORSE INFORMATICHE

1. Software e hardware generici e specifici
2. Automazione d'ufficio adattata

UNITÀ DIDATTICA 3. INTEGRAZIONE ED ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI CONSEGUITE

1. Modelli di documento
2. Registrazione fisica
3. Supporto e risorse informatiche
4. Flusso di informazioni
   -Localizzazione e comunicazione dei dati elaborati

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONIO

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARE