

DOPPIO TITOLO

PROGRAMMA SUPERIORE IN NUTRIZIONE
SPORTIVA

+

COACHING NUTRIZIONALE



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 l'insieme dei materiali disponibili, lo studente aumenterà le sue conoscenze relative all'alimentazione e alla nutrizione, così come all'apparato digerente, alle esigenze nutrizionali, all'apporto energetico, alla miologia applicata, alla fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport, alle linee guida nutrizionali sportive, all'uso dei nutrienti nell'esercizio 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
300 ORE



MODALITÀ
ONLINE



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, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

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

RETI SOCIALI



CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1. NUTRIZIONE SPORTIVA

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

UNITÀ DIDATTICA 2. APPARATO DIGERENTE

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

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

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 riposo (CER)
 - Consumo energetico totale (CET)
 - Consigli per accelerare il metabolismo basale

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 del glicogeno
6. Fibra dietetica

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

UNITÀ DIDATTICA 7. PROTEINE

1. Definizione e generalità
2. Amminoacidi
3. Classificazione delle proteine
 - Oloproteine o proteine semplici
 - 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

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

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

UNITÀ DIDATTICA 10. ACQUA

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

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

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

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

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

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

UNITÀ DIDATTICA 16. AUSILI ERGOGENICI E DOPING

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

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

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. COACHING NUTRIZIONALE

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 della disciplina
 - Influenze del Medioevo nel coaching
 - XIX secolo: anticamera della modernità
 - Epoca moderna: il secolo XX e le sue correnti
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 Wingwave®
- Secondo il modello
 - Modello anglosassone e/o statunitense: coaching pragmatico
 - Modello 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 della ICF
 - Giuramento etico professionale della ICF
 - Codice etico e deontologico secondo l'Associazione Spagnola di 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: il ciclo di coaching
 - Fase IV: valutazione e monitoraggio
3. Predisposizione ad avanzare del coach e del cliente
 - Catalizzatori di progresso
 - Catalizzatori paralizzanti
 - Apprendimento nel coaching
 - Livelli di apprendimento
4. Fine del processo di coaching
 - Quando rivolgersi ad uno psicologo o uno psichiatra?

MODULO 2. FONDAMENTI DELLA NUTRIZIONE

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

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI E DEI 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

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGERENTE

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

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

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

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

MODULO 3. APPLICAZIONE DEL COACHING ALLA NUTRIZIONE

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

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. Mindfulness
 - Mindful eating
5. Miglioramento dell'autostima
 - Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

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

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA