

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO EM PERSONAL TRAINER

+

MESTRADO EM COACH DESPORTIVO

esneca.pt

PTT007

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

Esta dupla titulação destina-se a empresários, gestores, empresários, trabalhadores e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários no âmbito do personal trainer e do coaching esportivo.

O aluno irá estudar a introdução ao personal training, o perfil do personal trainer, o perfil do cliente, a avaliação do estado físico do cliente, o planeamento de um programa, os equipamentos, as adaptações orgânicas, o programa de treinamento, os diferentes programas de acordo com as necessidades do cliente, os aspectos nutricionais, controle da evolução, as lesões e primeiros socorros, assim como o trabalho do coaching esportivo.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS



MODALIDADE
ONLINE



CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE



TUTOR
PESSOAL



IDIOMA
PORTUGUÊS



DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável



VALOR

VALOR ORIGINAL: 1680€
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o “**MESTRADO EM PERSONAL TRAINER + MESTRADO EM COACH DESPORTIVO**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS



www.facebook.com/esneca.pt



[@esneca_pt](https://twitter.com/esneca_pt)



[@esneca.pt](https://www.instagram.com/esneca.pt)



www.esneca.pt

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. PERSONAL TRAINER

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO AO PERSONAL TRAINING

1. Conceitos e definições
2. Fitness
3. Treino personalizado

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO PERSONAL TRAINER

1. Definição de personal trainer
2. Habilidades e funções do personal trainer
3. Requisitos técnicos do personal trainer
4. Áreas de desenvolvimento
5. Progresso do personal trainer
6. Carreira profissional

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 3. PERFIL DO CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuários
3. Fatores chave do cliente
4. Grupos de trabalho com os clientes
5. Complicações na relação de trabalho
6. Comunicação com o cliente
7. Plano de marketing

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 4. AVALIAÇÃO DO ESTADO FÍSICO DO CLIENTE

1. Primeiro contato
2. Ponto de partida e objetivos
3. Avaliação ativa
4. Fatores de risco
5. Resultados

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 5. PLANEAMENTO E DESIGN DE UM PROGRAMA

1. Estruturas temporárias
2. Planeamento, programação e periodização do plano de treino
3. Aspetos essenciais do programa
4. Objetivos mais exigidos
5. Fases do programa

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 6. EQUIPAMENTO E AMBIENTE

1. Características do material necessário
2. Fatores ambientais
3. Fatores de medição
4. Equipamento ao ar livre ou a domicílio
5. Equipamento no ginásio

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 7. ADAPTAÇÕES ORGÂNICAS DO TREINO

1. Características da adaptação
2. Fatores determinantes
3. Adaptações do treino aeróbico
4. Adaptações do treino anaeróbico
5. Treino excessivo
6. Destreinamento

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 8. PROGRAMA DE TREINO DE FORÇA

1. Características do treino de força
2. Benefícios do treino de força
3. Mitos do treino de força
4. Planeamento do programa de força

Resumo

Autoavaliação

Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 9. PROGRAMA DE TREINO DE RESISTÊNCIA

1. Características do treino de resistência
2. Componentes do treino de resistência
3. Tipos de treino de resistência

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 10. PROGRAMA DE TREINO CRUZADO

1. Características do treino cruzado
2. Projeto de treino cruzado
3. Vantagens do treino cruzado

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 11. ASPETOS NUTRITIVOS

1. Nutrição no personal training
2. Alimentação e nutrição
3. Pirâmide da alimentação saudável
4. Necessidades energéticas
5. Classificação dos nutrientes

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 12. CONTROLE DE AVALIAÇÃO DO CLIENTE

1. Ferramentas de controle do progresso
2. Comparação do estado prévio e do estado atual
3. Previsão futura

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 13. TREINOS ESPECIALIZADOS

1. Exercício físico e grupos de população específicos
2. Exercício físico e pne
3. Exercício físico e patologias
4. Exercício físico e doenças

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 14. PRINCÍPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicologia do desporto
2. Histórico
3. Áreas de desenvolvimento
4. Psicólogo do desporto x personal trainer
5. Psicologia nas lesões esportivas

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 15. LESÕES DESPORTIVAS

1. Características das lesões desportivas
2. Tipos de lesão
3. Causas e prevenção
4. Tratamento
5. Reabilitação
6. Lesões frequentes

Resumo
Autoavaliação
Soluções

UNIDADE DIDÁTICA 16. PRIMEIROS SOCORROS

1. Situações de urgência
2. Acidentes frequentes
3. Transporte da pessoa afetada
4. Práticas de reanimação cardiopulmonar (rcp)
5. Kit de primeiros socorros

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 2. COACH DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. HABILIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. OS ERROS MAIS COMUNS DO COACH

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 3. O COACHEE: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE?

UNIDADE DIDÁTICA 2. ASPECTOS SOCIAIS E COGNITIVOS DO COACHEE

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DE COACHING

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DE COACHING

Resumo

Autoavaliação

Soluções

MÓDULO 6. SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. PREDISPOSIÇÃO DE AVANÇAR DO COACHEE

UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 7. INTRODUÇÃO AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING DESPORTIVO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH DESPORTIVO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 8. VALORES E ATITUDES NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GRUPO, EQUIPA E COESÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MOTIVAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONFIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESPORTIVISMO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 9. PSICOLOGIA DO DESPORTO E COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PSICOLOGIA DO DESPORTO?

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERSONALIDADE NO DESPORTO E EXERCÍCIO FÍSICO

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONTROLO DAS EMOÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 4. FLOW NO DESPORTO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 10. PNL APLICADA AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA REPRESENTATIVO (VAKOG)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÉTODO WINGWAVE®

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 5. FEEDBACK E REFORÇO

Resumo

Autoavaliação

Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME