

Curso

Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby

Reconhecido pela NBA





Curso

Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/nutricao-esportiva-aplicada-rugby

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

A nutrição esportiva aplicada ao rugby é essencial para garantir o desempenho ideal no campo. Trata-se de um esporte fisicamente exigente, portanto, uma nutrição adequada pode proporcionar aos jogadores os nutrientes e a energia de que eles precisam para ter o melhor desempenho possível, além de ajudar na prevenção e recuperação de lesões. Por esse motivo, a TECH elaborou uma capacitação que permite que os alunos ampliem ao máximo seus conhecimentos sobre aspectos como macronutrientes, balanço energético, suplementação e metabolismo, entre outros. Tudo isso, através de uma modalidade 100% online e com os conteúdos multimídia de maior dinamismo e praticidade do mercado acadêmico.



“

Adquira novas habilidades em Macronutrientes e Suplementação, graças à melhor universidade online do mundo de acordo com a Forbes, a TECH”

A nutrição esportiva pode ser fundamental para o sucesso no Rugby. As equipes com nutricionistas e dietistas têm uma grande vantagem na competição. Ao trabalhar com profissionais de nutrição, os jogadores garantem que estão recebendo uma alimentação adequada às suas necessidades individuais, melhorando o desempenho no campo de jogo.

Por esse motivo, a TECH criou um Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby com o objetivo de fornecer aos alunos as habilidades e competências necessárias para que possam realizar seu trabalho como especialistas com a maior eficiência e qualidade possíveis. Assim, ao longo deste curso, serão abordados aspectos como Recomposição Corporal, Ganho de Massa Muscular, Medidas Antropométricas e Base Fisiológica da Nutrição no Rugby.

Tudo isso, graças a uma conveniente modalidade 100% online que permite que os alunos organizem seus horários e estudos, permitindo que eles os conciliem com outras atividades. Além disso, este programa conta com os materiais teóricos e práticos mais completos do mercado, o que facilita muito o processo de estudo do aluno e permite que ele atinja seus objetivos com rapidez e precisão.

Este **Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações úteis e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Torne-se um especialista em Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby em apenas 6 meses e com total liberdade de organização"

“

Domine as Bases Fisiológicas da Nutrição no Rugby graças à TECH e a uma modalidade 100% online"

Teste suas habilidades em Nutrição no Rugby fazendo estudos de caso que abrangem uma ampla variedade de situações que simulam perfeitamente a realidade.

Saiba mais sobre a importância do metabolismo e das vias de energia no Rugby, sem sair de casa e sem restrições de tempo.

O programa de estudos inclui em seu corpo docente profissionais do setor que trazem a experiência de seu trabalho nesta capacitação, além de renomados especialistas de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.



02 Objetivos

O objetivo final deste Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby é que o aluno adquira uma atualização precisa e completa de seus conhecimentos em uma área tão relevante para o esporte. Uma atualização que permitirá ao estudante realizar seu trabalho com o máximo de qualidade e eficiência possível. Tudo isso, graças à TECH e a uma modalidade 100% online que oferece total liberdade de organização ao aluno.





“

Alcance seus objetivos profissionais mais exigentes graças à TECH e sua renomada equipe de especialistas em Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby”



Objetivos gerais

- ◆ Conhecer de maneira aprofundada o Rugby XV e VII, bem como as demais modalidades
- ◆ Saber como aprofundar, desenvolver e desenvolver habilidades físicas e técnicas
- ◆ Adquirir uma especialização em nutrição voltada para o Rugby, de acordo com a modalidade e a posição do jogador
- ◆ Aprender a administrar as emoções e aplicar a psicologia ao ambiente esportivo
- ◆ Aprender a gerir equipes e jogadores
- ◆ Aprender a vender o Rugby como um produto para o consumidor
- ◆ Conhecer a fundo as ferramentas para o jogador controlar suas emoções e obter o desempenho máximo





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre o conceito de nutrição para o Rugby.
- ◆ Diferenciar a composição corporal do jogador de acordo com sua modalidade
- ◆ Aprender sobre os diferentes modelos de nutrição e suplementação para Rugby



Acesse todo o conteúdo sobre Composição Corporal no Rugby desde o primeiro dia e com qualquer dispositivo com conexão à Internet"

03

Direção do curso

Os profissionais que compõem o corpo docente deste Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby fazem parte da renomada equipe de especialistas da TECH. Estes especialistas aplicaram sua vasta experiência em todo o programa de estudos para criar materiais didáticos abrangentes e atualizados que superam as expectativas mais exigentes. Além disso, acompanharão o aluno durante todo o programa para tornar o processo de estudo mais fácil e eficaz.



“

Especialistas renomados em Nutrição Esportiva de prestígio internacional o acompanharão durante todo o processo de estudo para ajudá-lo a impulsionar seu perfil profissional"

Direção



Sr. Javier De Juan Roldán

- ♦ Jogador profissional de Rugby da seleção espanhola VII
- ♦ Bicampeão Europeu de Rugby VII
- ♦ Jogador profissional do Independiente Rugby Club
- ♦ Jogador profissional do Rugby Ciencias
- ♦ Treinador nas escolas Ciencias Rugby Club e Independiente Rugby Club



Sra. Marta Lliteras Ruiz

- ♦ Treinadora do Comando Geral do Exército das Baleares em Rugby 7's feminino e Rugby XV masculino
- ♦ Cofundador da All&Go
- ♦ Coordenadora da Associação para Mulheres no Rugby Profissional
- ♦ Jogadora internacional de rugby XV e 7
- ♦ Campeã Europeia de Rugby
- ♦ Certificado Olímpico do Rio de Janeiro
- ♦ Formada em Ciências Políticas, Mestrado em Administração e Gestão de Recursos Humanos
- ♦ Mestrado em Gestão de Equipes

Professores

Sr. Cristian Serra Hernández

- ◆ Nutricionista da Clínica Be Strong Nutrição
- ◆ Treinador e jogador do Clube de Rugby San Roque na Divisão de Honra B
- ◆ Jogador profissional de Rugby
- ◆ Professor do Mestrado em Nutrição Esportiva na Escola de Formação Esportiva Apta Vital Sport
- ◆ Formado em Nutrição Humana e Dietética pela Universidade de Valência



04

Estrutura e conteúdo

Todos os recursos didáticos deste programa de estudos foram elaborados pelos excelentes profissionais que compõem a equipe de especialistas da TECH na área de Nutrição Esportiva. Esses especialistas utilizaram sua grande experiência e seus conhecimentos mais aprofundados para criar conteúdos práticos e totalmente atualizados. Tudo isso, com base na mais eficiente metodologia de ensino, o *Relearning* utilizado pela TECH em todos seus cursos.





“

Matricule-se agora e aproveite a visão mais completa e atualizada sobre nutrição em um esporte tão popular e exigente como o Rugby”

Módulo 1. Nutrição esportiva aplicada ao Rugby

- 1.1. Base fisiológica para a nutrição do Rugby
 - 1.1.1. Macronutrientes
 - 1.1.2. Digestão e absorção de nutrientes
 - 1.1.3. Balanço energético
- 1.2. Metabolismo e vias energéticas no Rugby
 - 1.2.1. Via do fosfágeno (ATP)
 - 1.2.2. Glicólise
 - 1.2.3. Oxidação de ácidos graxos
- 1.3. Composição corporal no Rugby (XV e 7)
 - 1.3.1. Composição corporal em atacantes de Rugby XV
 - 1.3.2. Composição corporal em jogadores de Rugby XV de três quartos
 - 1.3.3. Composição corporal em jogadores de Rugby 7
- 1.4. Antropometria em equipes de rugby profissional
 - 1.4.1. Métodos de estimativa da composição corporal
 - 1.4.2. Medidas antropométricas
 - 1.4.3. Diferenças entre o Rugby XV e o VII
- 1.5. Periodização nutricional no Rugby XV
 - 1.5.1. Pré-temporada e pós-temporada
 - 1.5.2. Planejamento da temporada e da semana de jogos
 - 1.5.3. Planejamento durante o período de lesão
- 1.6. Nutrição para mudança na composição corporal
 - 1.6.1. Perda de gordura
 - 1.6.2. Aumento da massa muscular
 - 1.6.3. Recomposição corporal
- 1.7. Periodização nutricional no Rugby 7
 - 1.7.1. Pré-temporada de Rugby 7
 - 1.7.2. Semana do torneio de Rugby 7
 - 1.7.3. Pós-temporada





- 1.8. Suplementação esportiva em Rugby (XV e 7)
 - 1.8.1. Suplementos do grupo de evidência A
 - 1.8.2. Suplementos do grupo de evidência B e C
 - 1.8.3. Suplementos não permitidos
- 1.9. Nutrição durante partidas/torneios de Rugby (XV e 7)
 - 1.9.1. Lanches durante as partidas de Rugby XV
 - 1.9.2. Recuperação pós-jogo
 - 1.9.3. Carga de carboidratos antes da competição
- 1.10. Orientação nutricional para jogadores/equipes profissionais de Rugby
 - 1.10.1. Definição de metas e entrevista dietética
 - 1.10.2. Desenvolvimento de diretrizes para equipes
 - 1.10.3. Elaboração de um plano nutricional personalizado

“

Com apenas 150 horas de estudo, você se tornará o especialista de sucesso em Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby que sempre quis ser”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



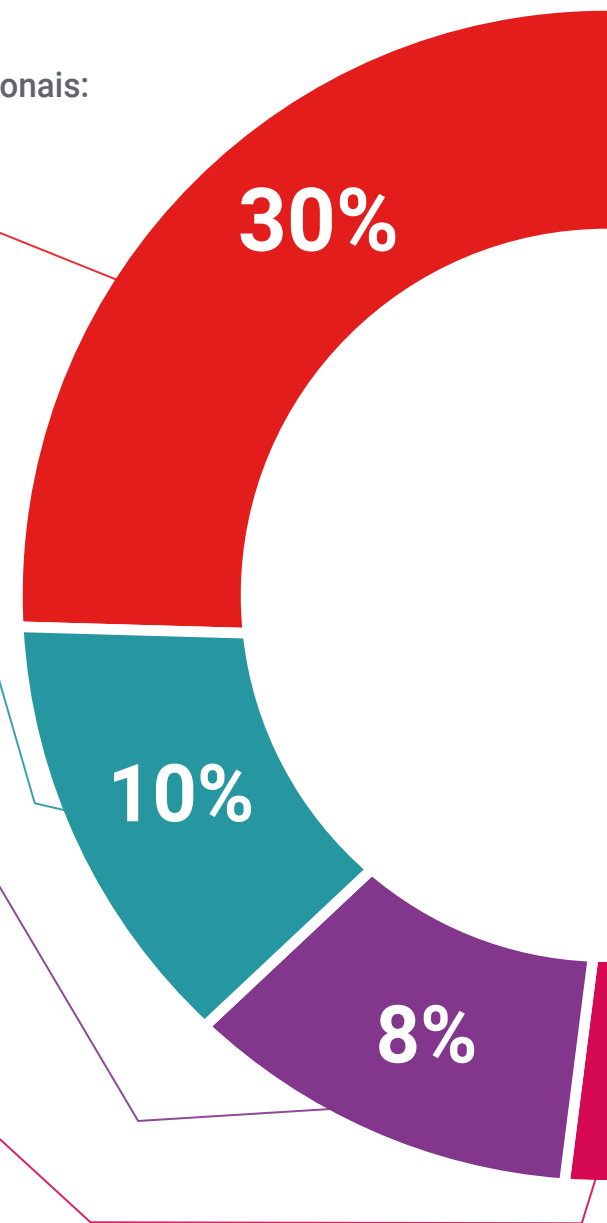
Práticas de habilidades e competências

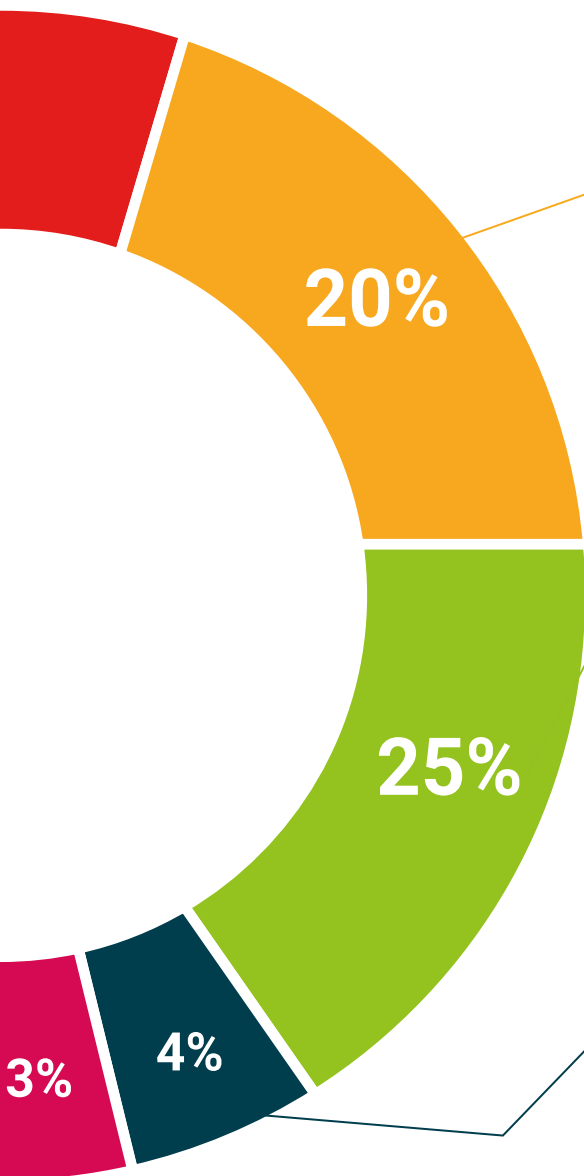
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovado nas avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida **no Curso**, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação carreira.

Título: **Curso de Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento sistema

tech universidade
tecnológica

Curso

Nutrição Esportiva
Aplicada ao Rugby

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Nutrição Esportiva Aplicada ao Rugby

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica