

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse





tech università
tecnologica

Corso Universitario Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/farmacia/corso-universitario/nutrizione-sportiva-condizioni-avverse

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, oltre il 37% degli atleti che praticano sport in condizioni avverse sperimenta problemi nutrizionali che potrebbero essere attenuati con un'adeguata consulenza nutrizionale. Tuttavia, esiste un divario nella comunità sportiva su come i farmacisti possono contribuire efficacemente in questo settore. Questi specialisti sono altamente qualificati per progettare e raccomandare piani dietetici che includono integratori alimentari chiave per migliorare i risultati degli atleti, ottimizzando allo stesso tempo lo stato di salute. Di fronte a questa realtà, TECH implementa un titolo universitario all'avanguardia incentrato sull'alimentazione sportiva in scenari altamente complessi. Inoltre, si impartiranno una comoda flessibilità 100% online per adattarsi agli impegni dei professionisti.





“

Attraverso questo programma, 100% online, fornirai consigli nutrizionali di eccellenza agli atleti che gareggiano in ambienti impegnativi e li aiuterai a ottimizzare le loro prestazioni”

Nel contesto di sport praticati in condizioni avverse, la collaborazione tra farmacisti e allenatori diventa un pilastro essenziale per garantire il successo degli atleti. Questi specialisti hanno una conoscenza approfondita della biochimica e del metabolismo, che consente loro di creare strategie nutrizionali specifiche per supportare le prestazioni degli atleti. Per esempio, gli integratori che includono elettroliti (come sodio, potassio o magnesio) aiutano a mantenere un corretto equilibrio idrico per prevenire la disidratazione. Di fronte a questo, i farmacisti devono rimanere aggiornati sulle ultime tendenze in complementi alimentari al fine di fornire consulenza di alta qualità.

In questo contesto, TECH sviluppa un programma innovativo in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse. L'itinerario accademico farà un breve percorso nella storia dello sport in situazioni estreme, ponendo l'accento sulle competizioni in climi molto caldi o freddi. Inoltre, il programma approfondirà le esigenze nutrizionali degli atleti (tra cui elettroliti e carboidrati) per avere energie sufficienti per la pratica sportiva. In questo modo, gli studenti acquisiranno competenze avanzate per identificare i problemi nutrizionali e raccomandare l'integrazione più appropriata per affrontarli. Il programma prevede la partecipazione di una prestigiosa Direttrice Ospite Internazionale, che terrà una masterclass volta a ottimizzare le strategie nutrizionali dei farmacisti.

Il programma universitario si basa inoltre su un metodo innovativo, il *Relearning*, di cui TECH è un pioniere. Questo sistema di insegnamento utilizza la ripetizione dei contenuti chiave in modo naturale, garantendo che questi durino nella memoria degli specialisti senza la necessità di ricorrere a tecniche tradizionali costose come la memorizzazione. Inoltre, l'unica cosa che i farmacisti avranno bisogno per accedere al Campus virtuale è un dispositivo elettronico con accesso a Internet (cellulari, tablet o computer).

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Nutrizione e Dietetica
- ♦ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici con cui è possibile valutare se stessi per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



Una rinomata Direttrice Ospite offrirà una Masterclass dedicata ad aspetti come le ultime tendenze in Nutrizione Sportiva in scenari ostili"

“

Il sistema Relearning applicato da TECH nei suoi programmi riduce le lunghe ore di studio così abituali in altri metodi di insegnamento. Godrai di un apprendimento totalmente progressivo e naturale!"

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da rinomati esperti.

Affronterai i limiti delle prestazioni sportive in climi caldi e svilupperai strategie per prevenire possibili affaticamenti.

Approfondirai le specificità del V02 Max, essendo in grado di identificare i fattori di rischio associati all'esercizio improprio.



02

Obiettivi

Una volta completato questo titolo universitario, il personale farmaceutico avrà una solida base in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse. In questo senso, gli studenti capiranno come diversi ambienti avversi (come alte temperature, alta quota o clima caldo) influenzano le esigenze alimentari degli atleti. Allo stesso modo, i professionisti svilupperanno competenze per identificare problemi nutrizionali specifici che si presentano in questi scenari e fornire una consulenza altamente personalizzata sui nutrienti. Grazie a questo, gli esperti aiuteranno gli atleti ad ottimizzare le loro prestazioni atletiche e il benessere generale.



“

Progetterai piani nutrizionali specifici che rispondano alle esigenze particolari degli atleti in contesti impegnativi come climi estremamente freddi”



Obiettivi generali

- ◆ Acquisire una conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e non professionisti per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline, affinché possano ottenere il massimo dalla prestazione sportiva
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti delle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa, lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla Nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- ◆ Sviluppare le capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare





Obiettivi specifici

- ◆ Distinguere i principali limiti alla performance derivanti dalle condizioni climatiche
- ◆ Sviluppare un piano di acclimatazione secondo la situazione data
- ◆ Approfondire gli adattamenti fisiologici dovuti all'altitudine
- ◆ Stabilire le corrette linee guida di idratazione in base al clima

“

Avrai a disposizione una vasta gamma di risorse didattiche, accessibili 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana”

03

Direzione del corso

Per lo sviluppo e l'erogazione di questo programma, TECH ha convocato un personale docente d'élite composto da specialisti in Nutrizione e Dietetica. Questi esperti, che vantano una vasta esperienza professionale, hanno contribuito a soddisfare le esigenze nutrizionali degli atleti in condizioni avverse. Grazie a questo, questi specialisti hanno creato contenuti accademici di alta qualità e direttamente rilevanti per le attuali esigenze del mercato del lavoro. In questo modo, i farmacisti avranno la possibilità di entrare in un'esperienza ad alta tensione che espanderà notevolmente le loro opportunità professionali.





“

Un personale docente specializzato in Nutrizione Sportiva metterà la sua vasta conoscenza in questo settore emergente nei materiali didattici che compongono questo programma universitario"

Direttrice Ospite Internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato, nel corso della sua carriera professionale, la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata in questo campo alla Louisiana State University, è salito rapidamente alla ribalta. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando gli è stato conferito il prestigioso **premio di Giovane Dietologa dell'Anno** presso l'Associazione Dietetica di Louisiana un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver conseguito la laurea, Jamie Meeks ha proseguito la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha svolto un tirocinio in **Dietetica**. In seguito ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in **Fisiologia dell'Esercizio Fisico** presso l'Università Statale della Louisiana. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro pieno potenziale e il suo instancabile impegno per l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità dello sport e della nutrizione.

Le sue conoscenze approfondite in questo settore l'hanno portata a diventare la prima **Direttrice di Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico dell'Università Statale di Louisiana. Qui ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze alimentari degli atleti ed educarli all'importanza di un' **alimentazione adeguata** per le **prestazioni ottimali**.

Successivamente, ha ricoperto l'incarico di **Direttrice di Nutrizione Sportiva** nel team **New Orleans Saints** della NFL. In questo ruolo, si dedica a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, preparatori e staff medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuali.

Come tale, Jamie Meeks è considerata un vero leader nel suo campo, essendo un membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della **Nutrizione Sportiva** a livello internazionale. In questo senso, è anche parte integrante dell' **Accademia di Nutrizione e Dietetica** e dell' **Associazione dei Dietisti Sportivi Professionisti**.



Dott.ssa Meeks, Jamie

- Direttrice di Nutrizione Sportiva, NFL New Orleans Saints, Louisiana, USA
- Coordinatrice di Nutrizione Sportiva presso l'Università Statale di Louisiana
- Dietista registrata dall'Accademia di Nutrizione e Dietetica
- Specialista certificata in dietetica dello sport
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso l'Università Statale della Louisiana
- Laurea in Dietetica presso l'Università Statale della Louisiana
- Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei Dietologi Sportivi Collegiali e Professionali, Gruppo di Pratica Dietetica di Nutrizione Sportiva Cardiovascolare e del Benessere

“

Grazie a TECH potrai apprendere accanto ai migliori professionisti del mondo”

Direzione



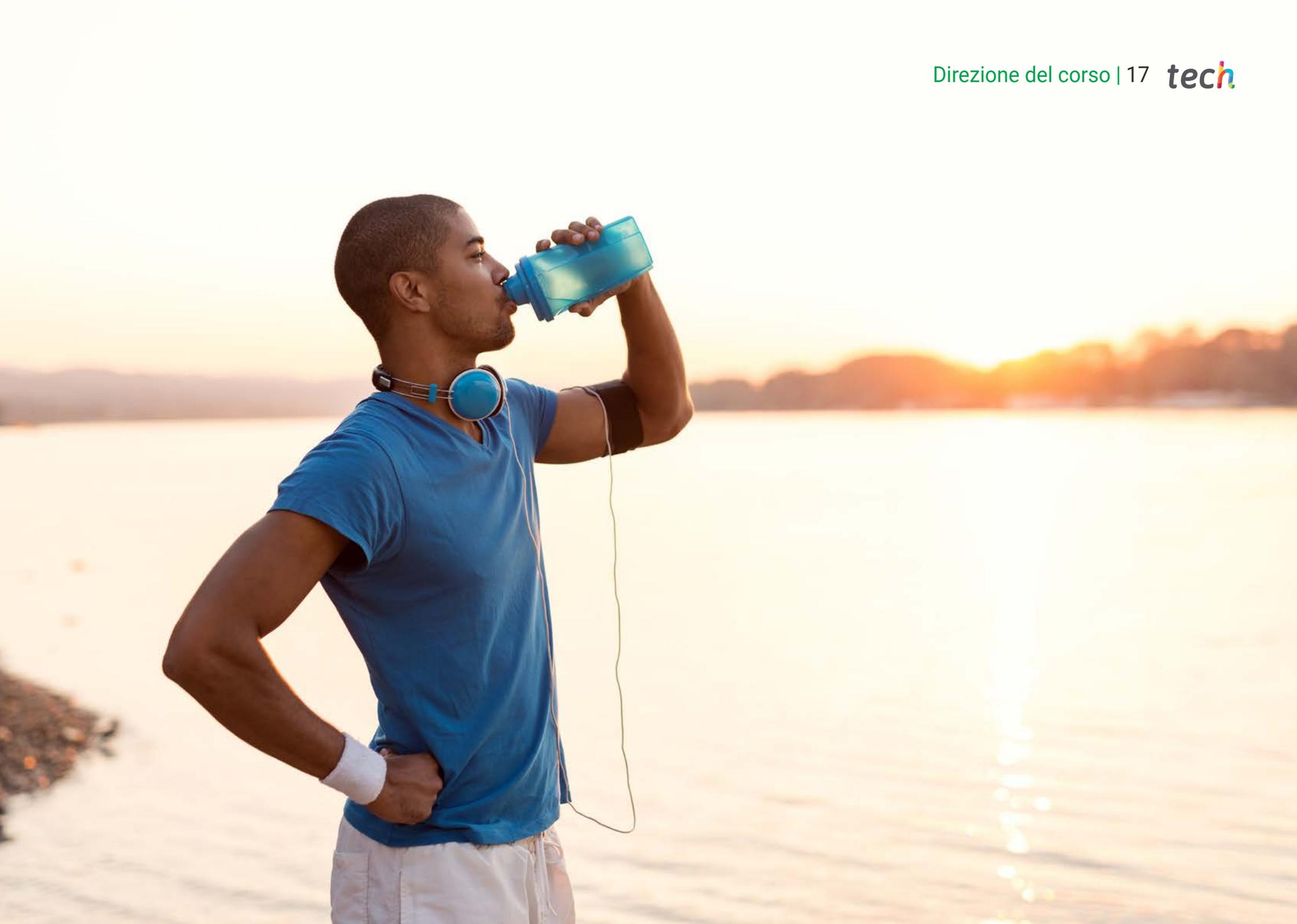
Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Nutrizionista presso Associazioni Calcistiche Professionali
- ◆ Responsabile dell'Area di Nutrizione Sportiva. Club Albacete Balompié SAD
- ◆ Responsabile dell'Area di Nutrizione Sportiva. Università Cattolica di Murcia, UCAM Murcia Club de Fútbol
- ◆ Consulente Scientifico. Nutrium
- ◆ Consulente Nutrizionale. Centro Impulso
- ◆ Docente e Coordinatore di Studi Post-laurea
- ◆ Dottorato in Nutrizione e Sicurezza Alimentare. Università Cattolica San Antonio de Murcia
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica, Università Cattolica San Antonio de Murcia
- ◆ Master in Nutrizione Clinica. Università Cattolica San Antonio de Murcia
- ◆ Docente. Accademia Spagnola di Nutrizione e Dietetica (AEND)

Personale docente

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutrizionista. Club Deportivo Castellón
- ◆ Nutrizionista in diversi club semiprofessionistici di Castellón
- ◆ Ricercatore Università Cattolica San Antonio de Murcia
- ◆ Docente Universitario
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Ufficiale in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport



04

Struttura e contenuti

Il presente titolo doterà i farmacisti di una comprensione olistica della Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse. Il piano di studi farà un breve percorso attraverso la storia dello sport in situazioni sfavorevoli, come climi eccessivamente caldi o freddi. Inoltre, il programma approfondirà le condizioni comuni in queste circostanze, tra cui la disidratazione. Inoltre, il programma analizzerà l'importanza di mantenere un apporto equilibrato di carboidrati per gli atleti che hanno energia. In questo modo, gli studenti prevencono eventuali carenze nutrizionali e raccomandano agli individui gli integratori più efficaci per ottimizzare le loro prestazioni.





“

Sarai in grado di consigliare programmi alimentari personalizzati per gli atleti che affrontano condizioni sfavorevoli, tenendo conto delle loro specifiche esigenze energetiche e nutrizionali”

Modulo 1. Condizioni avverse

- 1.1. Storia dello sport in condizioni estreme
 - 1.1.1. Gare invernali nella storia
 - 1.1.2. Gare in ambienti caldi oggi
- 1.2. Limiti di rendimento nei climi caldi
 - 1.2.1. Disidratazione
 - 1.2.2. Affaticamento
- 1.3. Caratteristiche di base nei climi caldi
 - 1.3.1. Alta temperatura e umidità
 - 1.3.2. Acclimatazione
- 1.4. Nutrizione e idratazione nei climi caldi
 - 1.4.1. Idratazione ed elettroliti
 - 1.4.2. Carboidrati
- 1.5. Vincoli di rendimento nei climi freddi
 - 1.5.1. Affaticamento
 - 1.5.2. Indumenti
- 1.6. Caratteristiche di base nei climi freddi
 - 1.6.1. Freddo estremo
 - 1.6.2. Riduzione del VO₂ max
- 1.7. Nutrizione e idratazione nei climi freddi
 - 1.7.1. Idratazione
 - 1.7.2. Carboidrati





“

*Questo programma universitario ti
preparerà a superare le sfide legate
alla Nutrizione sportiva in Condizioni
Avverse. Iscriviti subito!”*

05

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli studenti imparano meglio, in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gérvas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionista farmaceutico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I farmacisti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il farmacista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 115.000 farmacisti di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da studenti specialisti che insegneranno nel corso, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche farmaceutiche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, ti presenteremo il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo della cura e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi il tuo titolo universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Nutrizione Sportiva in Condizioni Avverse**

Modalità **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Nutrizione Sportiva
in Condizioni Avverse

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Nutrizione Sportiva
in Condizioni Avverse

