

# Corso Universitario

## Valutazione Nutrizionale dell'Atleta





## Corso Universitario Valutazione Nutrizionale dell'Atleta

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/farmacia/corso-universitario/valutazione-nutrizionale-atleta](http://www.techitute.com/it/farmacia/corso-universitario/valutazione-nutrizionale-atleta)

# 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

Con la crescente attenzione alla medicina dello stile di vita e all'alimentazione personalizzata, la Valutazione Nutrizionale dell'Atleta è diventata un'area di particolare interesse per i farmacisti impegnati nella cura della salute sportiva. La comunità scientifica sostiene che gli integratori alimentari generano una serie di benefici per gli sportivi. Ad esempio, prodotti come la vitamina D o il Calcio rafforzano significativamente sia le ossa che il sistema articolare. In questo senso, i farmacisti svolgono un ruolo importante in questa materia offrendo consigli agli individui sugli integratori più efficaci per raggiungere i loro obiettivi specifici. Ecco perché TECH presenta un innovativo programma universitario online focalizzato sulle esigenze nutrizionali degli atleti.



“

*Grazie a questo programma 100% online, fornirai raccomandazioni nutrizionali personalizzate che supportano le prestazioni atletiche e il recupero muscolare dei tuoi clienti"*

Un recente rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea che una corretta alimentazione è fondamentale per ottimizzare le prestazioni fisiche e mentali degli atleti. Tuttavia, una parte significativa degli atleti non ha i prodotti dietetici necessari per migliorare le loro prestazioni atletiche, accelerare il recupero muscolare e godere di una dieta equilibrata che include elementi come Omega 3. Di fronte a questa situazione, i farmacisti hanno la responsabilità di analizzare le esigenze individuali di questa popolazione specifica e quindi consigliare gli integratori più adatti in base ad aspetti come la loro salute, l'intensità dell'allenamento o il tipo di sport.

In questo scenario, TECH implementa un programma pionieristico e rivoluzionario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta. Il percorso accademico approfondirà aspetti come la valutazione antropometrica, il Profilo ISAK o i conteggi. Inoltre, il programma fornirà agli studenti strategie avanzate per garantire l'apporto calorico e proteico degli atleti durante le diverse fasi della stagione (come la competizione, il periodo di transizione o i viaggi). I materiali didattici approfondiranno anche il calcolo del tasso di sudorazione, consentendo ai farmacisti di adottare misure per prevenire la disidratazione. Inoltre, il programma sarà accompagnato da una rinomata Direttrice Ospite Internazionale. Questa esperta offrirà una master class completa per garantire che gli studenti siano sempre all'avanguardia in Analisi Nutrizionale.

Questa specializzazione verrà erogata in modalità 100% online, su una piattaforma di studio virtuale che non è regolata da orari predefiniti. Inoltre, una delle caratteristiche più distintive della metodologia è il processo di apprendimento che TECH utilizza in tutti i suoi programmi: il *Relearning*. Questo sistema di insegnamento promuoverà l'acquisizione di competenze in modo flessibile, basandosi sull'analisi dei contenuti teorici e sull'esemplificazione di casi basati sul contesto reale della professione.

Questo **Corso Universitario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta** 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
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione 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 prestigiosa Direttrice Ospite Internazionale terrà un'intensiva Master class per farti accedere alle ultime tendenze in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta"*



“

*Approfondirai i cambiamenti nella composizione corporea degli atleti durante il loro periodo di vacanza e consiglierai l'integrazione più appropriata per garantire che mantengano un'ottima prestazione atletica"*

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 accademico. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Vuoi potenziare le tue competenze per dare consigli sugli integratori alimentari più sicuri ed efficaci, considerando l'evidenza scientifica? Raggiungi i tuoi obiettivi con questo programma.*

*Questo titolo universitario permetterà di imparare al tuo ritmo e senza inconvenienti temporanei, grazie al sistema Relearning che TECH mette a tua disposizione.*



02

# Obiettivi

Con questo titolo universitario, il personale farmaceutico avrà una visione approfondita delle basi della Nutrizione Sportiva. Allo stesso tempo, gli studenti acquisiranno competenze avanzate per la valutazione dello stato nutrizionale degli atleti, che consentiranno loro di individuare potenziali carenze alimentari. In questo modo, i professionisti forniranno ai loro clienti una consulenza dietetica personalizzata che include integratori per sostenere le prestazioni atletiche e il recupero muscolare. Questi esperti saranno inoltre in grado di sensibilizzare gli sportivi sull'importanza di una corretta alimentazione e di promuovere sane abitudini alimentari.

Heig



ght  
ght<sup>2</sup>

Ideal BMI 19-24  
Overweight  
Obese  
Severe  
Me

“

*Individuerai le carenze nutrizionali più comuni tra gli sportivi e applicherai le strategie dietetiche più avanzate per correggerle"*



## Obiettivi generali

---

- ◆ Padroneggiare la 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 per ottenere la massima performance sportiva
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti nelle 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
- ◆ Gestire competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ Gestire le competenze necessarie attraverso il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare a formarsi e imparare nel campo della Nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del corso, sia in modo autonomo





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Effettuare l'interpretazione biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovraccarico
- ◆ Eseguire l'interpretazione dei diversi metodi di composizione corporea, per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato
- ◆ Eseguire il monitoraggio dell'atleta durante tutta la stagione sportiva
- ◆ Eseguire la pianificare dei periodi stagionali secondo le proprie esigenze

“

*Aggiorna le tue conoscenze  
in Valutazione Nutrizionale  
dell'Atleta attraverso contenuti  
multimediali innovativi”*



# 03

## Direzione del corso

I materiali didattici che compongono questo programma sono progettati da un personale docente di prima classe, composto da professionisti di riferimento in Nutrizione e Dietetica. Questi esperti hanno una lunga carriera lavorativa, dove hanno aiutato molti atleti a ottimizzare sia la loro dieta che la qualità della vita. Questo è senza dubbio un grande vantaggio per i farmacisti che cercano di ottimizzare la loro pratica quotidiana, poiché accederanno a un'esperienza accademica immersiva che spingerà la loro carriera a un livello superiore. Inoltre, ciò consentirà anche agli studenti di espandere significativamente le loro opportunità professionali.





“

*Gli insegnanti di questo programma metteranno a tua disposizione le tecniche più all'avanguardia per eseguire il Monitoraggio dell'Atleta"*

## Direttrice Ospite Internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata in quel campo alla Louisiana State University, si è subito distinta. Il suo talento e impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio di Giovane Dietista dell'Anno** dalla Louisiana Dietetic Association, un traguardo che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in **Dietetica**. Ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in **Fisiologia dell'Esercizio** presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro massimo potenziale e il suo instancabile impegno verso l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e nutrizionale.

La sua profonda conoscenza in questo settore l'ha portata a diventare la prima **Direttrice della Nutrizione Sportiva** nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze alimentari degli atleti e educarli sull'importanza di una **corretta alimentazione per prestazioni ottimali**.

In seguito, ha ricoperto il ruolo di **Direttrice della Nutrizione Sportiva** nella squadra NFL dei **New Orleans Saints**. In questa posizione, si impegna per garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con gli allenatori, preparatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

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





## Dott.ssa Meeks, Jamie

---

- Direttrice della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice per la Nutrizione Sportiva presso l'Università Statale della Louisiana
- Dietista registrata presso l'Accademia di Nutrizione e Dietetica
- Specialista certificato in dietetica sportiva
- Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- Laurea in Dietetica Chirurgia presso la Louisiana State University
- Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione di Dietisti Sportivi Collegiali e Professionisti Gruppo di Pratica Dietetica di Nutrizione Sportiva Cardiovascolare e Benessere

“

*Grazie a TECH potrai apprendere  
al fianco dei migliori professionisti  
del mondo”*

## Direzione



### **Dott. Marhuenda Hernández, Javier**

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



“

*Cogli l'occasione per conoscere gli ultimi sviluppi in questo campo e applicarli alla tua pratica quotidiana"*

# 04

## Struttura e contenuti

Attraverso questo programma universitario, i farmacisti avranno una solida conoscenza dei principi della Nutrizione e la loro applicazione specifica alle esigenze degli sportivi. Il piano di studi approfondirà questioni che vanno dalla valutazione biochimica o marcatori di sovrallenamento alla composizione corporea. In questa linea, i materiali didattici approfondiranno le esigenze dietetiche degli individui durante diversi momenti del programma (come la prestagione, la stagione competitiva o il periodo delle vacanze). Ciò consentirà agli studenti di acquisire competenze per valutare lo stato nutrizionale degli utenti e raccomandare integratori che assicurino un adeguato apporto calorico o proteico.







“

*Sarai in grado di valutare lo stato nutrizionale degli atleti, compresa l'analisi delle diete e le esigenze specifiche a seconda del tipo di sport"*



## Modulo 1. Valutazione Nutrizionale dell'Atleta in diversi momenti della stagione

- 1.1. Valutazione biochimica
  - 1.1.1. Emocromo
  - 1.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 1.2. Valutazione antropometrica
  - 1.2.1. Composizione corporea
  - 1.2.2. Profilo ISAK
- 1.3. Pre-stagione
  - 1.3.1. Alto carico di lavoro
  - 1.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 1.4. Stagione competitiva
  - 1.4.1. Prestazioni sportive
  - 1.4.2. Recupero tra le partite
- 1.5. Periodo di transizione
  - 1.5.1. Periodo di vacanza
  - 1.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
  - 1.5.3. Viaggi
- 1.6. Tornei durante la stagione
  - 1.6.1. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 1.7. Monitoraggio degli atleti
  - 1.7.1. Stato iniziale dell'atleta
  - 1.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 1.8. Calcolo del tasso di sudorazione
  - 1.8.1. Perdite d'acqua
  - 1.8.2. Protocollo di calcolo
- 1.9. Lavoro multidisciplinare
  - 1.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
  - 1.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 1.10. Doping
  - 1.10.1. Lista WADA
  - 1.10.2. Test antidoping







“

*Potrai accedere al Campus Virtuale in qualsiasi momento e scaricare i contenuti per consultarli quando vuoi. 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 Gervas, 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 Valutazione Nutrizionale dell'Atleta 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 la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Valutazione Nutrizionale dell'Atleta** 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 Valutazione Nutrizionale dell'Atleta**

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**  
Valutazione Nutrizionale  
dell'Atleta

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

# Corso Universitario

## Valutazione Nutrizionale dell'Atleta

