

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato da NBA





Master Privato Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/master/master-nutrizione-sportiva-categorie-specifiche

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 24

06

Metodologia

pag. 32

07

Titolo

pag. 40

01

Presentazione

Nel campo dello sport, uno degli aspetti fondamentali è l'alimentazione, soprattutto per chi pratica attività fisica frequente o ad alta intensità. La sua importanza è tale che sono necessari molti professionisti con conoscenze specifiche e avanzate in questo settore per contribuire a massimizzare le prestazioni sportive e il corretto recupero degli sportivi. Per questo motivo TECH ha sviluppato un programma che mira a fornire agli studenti conoscenze complete e competenze precise sulla fisiologia muscolare e metabolica, sulle condizioni estreme o sulla nutrizione nei paratleti. Tutto questo, in una modalità 100% online che offre agli studenti la totale libertà di combinare gli studi con il lavoro quotidiano.



A close-up photograph of a hand holding a red straw over a clear plastic cup filled with a green smoothie. The background is a bright, outdoor setting with a blurred horizon. The image is partially obscured by a large blue and white geometric overlay on the right side of the page.

“

Grazie a questo programma completo in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, sarai in grado di acquisire conoscenze specifiche e avanzate in Nutrizione di questi pazienti”

Il fisioterapista deve avere una conoscenza approfondita delle caratteristiche degli alimenti e dell'alimentazione adeguata per ogni tipo di esercizio. Inoltre, gli atleti con situazioni specifiche possono essere trascurati, in molti casi per mancanza di conoscenze da parte del professionista che si occupa di loro. Questa realtà provoca la necessità di esperti in Nutrizione Sportiva per gruppi specifici con competenze approfondite, aggiornate e precise nel campo.

Per questo motivo TECH ha ideato un programma in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche con l'obiettivo di dotare gli studenti delle competenze con cui affrontare il loro lavoro in questo campo con la massima efficienza e con i migliori risultati possibili per questi atleti con tali situazioni. E questo, attraverso un programma che approfondisce argomenti come la bioenergetica mista delle fibre muscolari, il monitoraggio dell'atleta, i fattori limitanti la prestazione, gli atleti diabetici e i paratleti, ecc...

Il tutto in una modalità 100% online che lascia agli studenti la totale libertà di organizzare i propri studi e orari, senza interferire con le altre attività e gli obblighi quotidiani. Inoltre, con la piena disponibilità di materiali didattici, è un'opportunità unica per accedere a contenuti completi, aggiornati e accurati da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a Internet.

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato sul mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche
- ♦ 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 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
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Valorizza il tuo profilo e accedi a una posizione di prestigio nel mercato del lavoro, migliorando le tue competenze in Nutrizione per le donne atlete"

“

Impara a conoscere meglio le esigenze delle popolazioni specifiche e diventa un esperto di Nutrizione in questo settore”

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

Acquisisci nuove competenze in materia di fabbisogno energetico e idratazione negli atleti paratleti.

Distinguiti in un settore della Nutrizione in forte espansione e con una grande proiezione professionale.



02 Obiettivi

L'obiettivo di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche è quello di fornire agli studenti capacità e competenze avanzate con cui svolgere il proprio lavoro in questo campo con la massima efficienza possibile e sapendo come affrontare qualsiasi tipo di situazione o difficoltà. Tutto questo grazie a contenuti teorici e pratici completi e innovativi.



“

*L'obiettivo di TECH è quello di fornirti
gli strumenti necessari per avere
successo nella tua professione"*



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
- ♦ Acquisire le capacità di lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ♦ Promuovere la comprensione avanzata del contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- ♦ 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 Master Privato sia in modo autonomo
- ♦ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e le sue implicazioni nello sport
- ♦ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche di età e sesso
- ♦ Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- ♦ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici



Raggiungi i tuoi obiettivi grazie ai migliori strumenti e ai più recenti progressi in Nutrizione Sportiva"



Obiettivi specifici

Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica correlata all'esercizio fisico

- ◆ Avere una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico
- ◆ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ◆ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio svolto
- ◆ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

Modulo 2. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- ◆ 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

Modulo 3. Sport acquatici

- ◆ Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici
- ◆ Capire le richieste e i requisiti dell'attività sportiva in un ambiente acquatico
- ◆ Differenziare le necessità nutrizionali tra i diversi sport acquatici

Modulo 4. Condizioni avverse

- ♦ Differenziare i principali fattori di limitazione delle prestazioni causati dal clima
- ♦ 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

Modulo 5. Vegetarismo e veganismo

- ♦ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ♦ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ♦ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ♦ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti

Modulo 6. Atleta affetto da diabete di tipo 1

- ♦ Stabilire il meccanismo fisiologico e biochimico del diabete sia a riposo che durante l'esercizio
- ♦ Approfondire le conoscenze sul funzionamento delle diverse insuline o farmaci usati dai diabetici
- ♦ Valutare i requisiti nutrizionali delle persone con diabete sia nella vita quotidiana che nell'esercizio fisico , per migliorare la loro salute
- ♦ Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione degli atleti affetti da diabete di diverse discipline al fine di migliorare la loro salute e prestazioni
- ♦ Stabilire lo stato attuale delle evidenze sugli aiuti ergogenici per i diabetici





Modulo 7. Paratleti

- ♦ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di atleti paralimpici e i loro limiti fisiologico-metabolici
- ♦ Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire un piano nutrizionale preciso
- ♦ Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e nutrienti al fine di evitare deficit nutritivo
- ♦ Capire la composizione corporea dei para-atleti in diverse categorie sportive
- ♦ Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici

Modulo 8. Sport per categoria di peso

- ♦ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli sport per categoria di peso
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta alla competizione
- ♦ Ottimizzare il miglioramento della composizione corporea attraverso un approccio nutrizionale

Modulo 9. Differenti fasi o categorie specifiche

- ♦ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi

Modulo 10. Periodo di infortunio

- ♦ Determinare le differenti fasi della lesione
- ♦ Assistere nella prevenzione degli infortuni
- ♦ Migliorare la prognosi della lesione
- ♦ Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo della lesione

03

Competenze

Questo Piano di Studi è stato concepito in modo tale che il professionista a cui è rivolto sia in grado di individuare e risolvere i problemi relativi alla sua area di specializzazione, con la massima qualità nel suo lavoro. In questo modo, attraverso il Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche, gli studenti potranno affrontare un futuro promettente in questo settore, con il supporto dei migliori esperti in Nutrizione.



“

*Dopo aver completato questo Master Privato
in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche,
potrai ben posizionarti sul mercato del lavoro"*



Competenze generali

- Applicare le nuove tendenze della nutrizione sportiva ai pazienti speciali
- Applicare le nuove tendenze della Nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- Eseguire ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti



*Migliora le tue competenze in
Nutrizione Sportiva, rapidamente
e in modalità 100% online"*





Competenze specifiche

- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa, lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla Nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Gestire competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e le sue implicazioni nello sport
- ◆ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini che praticano sport
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

04

Direzione del corso

Il personale direttivo e docente di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche è composto da professionisti di spicco che fanno parte del personale docente di TECH. Essi hanno apportato la loro esperienza e competenza nel Master Privato, per creare un programma completamente e che offre un'opportunità unica nel mercato accademico.





77 kg

“

*Affermati nel campo della Nutrizione Sportiva,
lavorando con i migliori e acquisendo le
conoscenze di un esperto del settore”*

Direttrice ospite internazionale

Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla **Nutrizione Sportiva**. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso **premio Young Dietist of the Year** dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato 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**. Successivamente, 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 pieno potenziale e il suo instancabile impegno per 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 dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di un'alimentazione adeguata per le prestazioni ottimali.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttore della Nutrizione Sportiva nel team NFL **New Orleans Saints**. In questa posizione, si impegna a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, allenatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo 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 Professionali**.



Dott.ssa. Meeks, Jamie

- Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- 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
- Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- Membro di: Associazione Dietetica della Louisiana, Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali, Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ♦ Nutrizionista di Associazioni Calcistiche Professionistiche
- ♦ 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.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ♦ Nutrizionista Sportiva esperta in Sport di Forza
- ♦ Nutrizionista. M10 Salud y Fitness. Centro di Salute e Sport
- ♦ Nutrizionista. Mario Ortiz Nutrition
- ♦ Insegnante di Corsi e Workshop sulla Nutrizione Sportiva
- ♦ Relatore in Conferenze e Seminari sulla Nutrizione Sportiva
- ♦ Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica. Università Cattolica San Antonio de Murcia
- ♦ Master in Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport. Università Cattolica San Antonio de Murcia

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



Dott. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ◆ Nutrizionista Sportivo presso CIARD-UCAM
- ◆ Nutrizionista sportivo presso la Clinica di Fisioterapia Jorge Lledó
- ◆ Assistente di Ricerca presso il CIARD-UCAM
- ◆ Nutrizionista Sportivo presso UCAM Murcia Football Club
- ◆ Nutrizionista presso il Centro SANO
- ◆ Nutrizionista sportivo presso il club di pallacanestro UCAM Murcia Club
- ◆ Dottorato di ricerca in Scienze Motorie presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica presso l'Università Cattolica di San Antonio de Murcia
- ◆ Master in Nutrizione e Sicurezza Alimentare presso l'Università Cattolica San Antonio di Murcia

Dott.ssa Montoya Castaño, Johana

- ◆ Nutrizione Sportiva
- ◆ Nutrizionista. Ministero dello Sport Colombiano (Mindeportes)
- ◆ Consulente Scientifica Bionutrition Medellín
- ◆ Docente Universitario di Nutrizione Sportiva
- ◆ Nutrizionista Dietista. Università di Antioquia
- ◆ Master in Nutrizione applicata all'Attività Fisica e allo Sport Università Cattolica San Antonio di Murcia

05

Struttura e contenuti

La struttura e i contenuti di questo Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche sono stati progettati dagli eccellenti professionisti che compongono il team di esperti in Nutrizione Sportiva di TECH. Hanno creato materiali didattici unici, all'altezza delle più alte aspettative, dando forma a un programma completo, aggiornato e pratico. Il tutto basato sulla metodologia pedagogica più efficace, il *Relearning* di TECH.

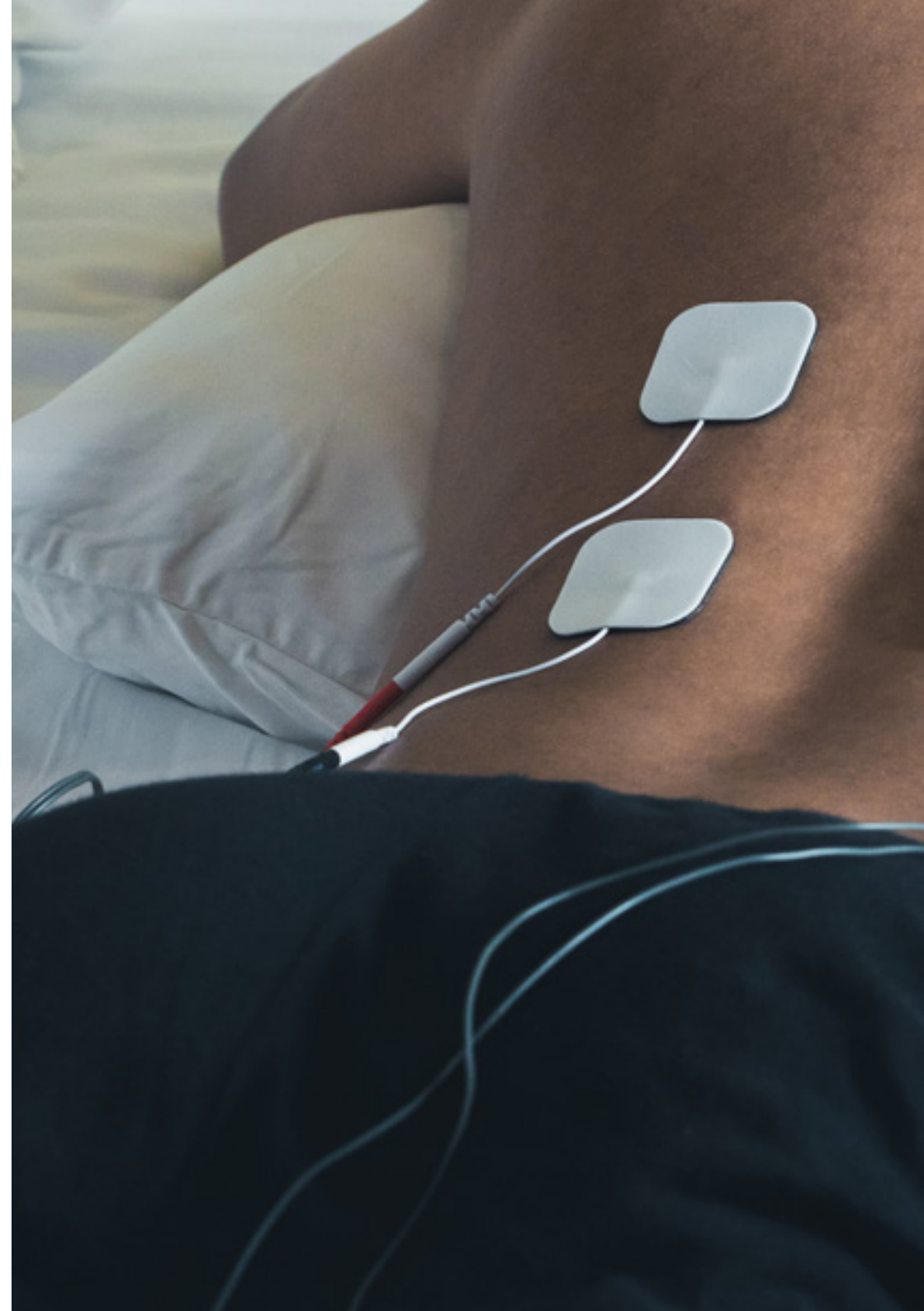


“

Un piano di studi basato sulla metodologia pedagogica più efficace, il Relearning, che garantisce un'assimilazione naturale e progressiva dei concetti essenziali"

Modulo 1. Fisiologia muscolare e metabolica correlata all'esercizio fisico

- 1.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
 - 1.1.1. Aumento del volume sistolico
 - 1.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 1.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
 - 1.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
 - 1.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 1.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
 - 1.3.1. Cortisolo
 - 1.3.2. Testosterone
- 1.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
 - 1.4.1. La fibra muscolare
 - 1.4.2. Fibra muscolare di tipo I
 - 1.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 1.5. Concetto di soglia anaerobica
- 1.6. ATP e metabolismo del fosfogeno
 - 1.6.1. Percorsi metabolici per la risintesi di ATP durante l'esercizio
 - 1.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 1.7. Metabolismo dei carboidrati
 - 1.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
 - 1.7.2. Tipi di glicolisi
- 1.8. Metabolismo dei lipidi
 - 1.8.1. Lipolisi
 - 1.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
 - 1.8.3. Corpi chetonici
- 1.9. Metabolismo delle proteine
 - 1.9.1. Metabolismo dell'ammonio
 - 1.9.2. Ossidazione degli aminoacidi
- 1.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
 - 1.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
 - 1.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio





Modulo 2. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- 2.1. Valutazione biochimica
 - 2.1.1. Emocromo
 - 2.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 2.2. Valutazione antropometrica
 - 2.2.1. Composizione corporea
 - 2.2.2. Profilo ISAK
- 2.3. Pre-stagione
 - 2.3.1. Alto carico di lavoro
 - 2.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 2.4. Stagione competitiva
 - 2.4.1. Prestazioni sportive
 - 2.4.2. Recupero tra le partite
- 2.5. Periodo di transizione
 - 2.5.1. Periodo di vacanza
 - 2.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 2.6. Viaggi
 - 2.6.1. Tornei durante la stagione
 - 2.6.2. Tornei fuori stagione (competizioni mondiali, europee e giochi olimpici)
- 2.7. Monitoraggio degli atleti
 - 2.7.1. Stato iniziale dell'atleta
 - 2.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 2.8. Calcolo del tasso di sudorazione
 - 2.8.1. Perdite d'acqua
 - 2.8.2. Protocollo di calcolo
- 2.9. Lavoro multidisciplinare
 - 2.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
 - 2.9.2. Comunicazione con il resto delle aree
- 2.10. Doping
 - 2.10.1. Lista WADA
 - 2.10.2. Test antidoping

Modulo 3. Sport acquatici

- 3.1. Storia degli sport acquatici
 - 3.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
 - 3.1.2. Sport acquatici oggi
- 3.2. Vincoli di rendimento
 - 3.2.1. Negli sport acquatici (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 3.2.2. Negli sport sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 3.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
 - 3.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto, ecc.)
 - 3.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio, ecc.)
- 3.4. Fisiologia di sport acquatici
 - 3.4.1. Metabolismo energetico
 - 3.4.2. Biotipo di atleta
- 3.5. Training
 - 3.5.1. Forza
 - 3.5.2. Resistenza
- 3.6. Composizione corporea
 - 3.6.1. Nuoto
 - 3.6.2. Pallanuoto
- 3.7. Prima della competizione
 - 3.7.1. 3 ore prima
 - 3.7.2. 1 ora prima
- 3.8. Pre-gara
 - 3.8.1. Carboidrati
 - 3.8.2. Idratazione
- 3.9. Dopo la competizione
 - 3.9.1. Idratazione
 - 3.9.2. Proteina
- 3.10. Aiuti ergogenici
 - 3.10.1. Creatina
 - 3.10.2. Caffaina

Modulo 4. Condizioni avverse

- 4.1. Storia dello sport in condizioni estreme
 - 4.1.1. Gare invernali nella storia
 - 4.1.2. Gare in ambienti caldi oggi
- 4.2. Limiti di rendimento nei climi caldi
 - 4.2.1. Disidratazione
 - 4.2.2. Affaticamento
- 4.3. Caratteristiche di base nei climi caldi
 - 4.3.1. Alta temperatura e umidità
 - 4.3.2. Acclimatazione
- 4.4. Nutrizione e idratazione nei climi caldi
 - 4.4.1. Idratazione ed elettroliti
 - 4.4.2. Carboidrati
- 4.5. Vincoli di rendimento nei climi freddi
 - 4.5.1. Affaticamento
 - 4.5.2. Indumenti
- 4.6. Caratteristiche di base nei climi freddi
 - 4.6.1. Freddo estremo
 - 4.6.2. Riduzione del VO2 max
- 4.7. Nutrizione e idratazione nei climi freddi
 - 4.7.1. Idratazione
 - 4.7.2. Carboidrati

Modulo 5. Vegetarismo e veganismo

- 5.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 5.1.1. Origini del veganismo nello sport
 - 5.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 5.2. Diversi tipi di diete vegetariane
 - 5.2.1. Atleta vegano
 - 5.2.2. Atleta vegetariano
- 5.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 5.3.1. Bilancio energetico
 - 5.3.2. Assunzione di proteine

- 5.4. Vitamina B12
 - 5.4.1. Supplemento di B12
 - 5.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 5.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 5.5.1. Qualità delle proteine
 - 5.5.2. Sostenibilità ambientale
- 5.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 5.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 5.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 5.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 5.7.1. Anemia
 - 5.7.2. Sarcopenia
- 5.8. Alimentazione vegana vs. Alimentazione onnivora
 - 5.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 5.8.2. Alimentazione attuale
- 5.9. Aiuti ergogenici
 - 5.9.1. Creatina
 - 5.9.2. Proteina vegetale
- 5.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 5.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 5.10.2. Ossalati
- 6.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2. Controllo della glicemia
 - 6.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
 - 6.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 6.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
 - 6.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
 - 6.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 6.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
 - 6.6.1. Pompa per infusione di insulina
 - 6.6.2. Tipi di insulina
- 6.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
 - 6.7.1. Dalla teoria alla pratica
 - 6.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
 - 6.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 6.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
 - 6.8.1. Maratona
 - 6.8.2. Ciclismo
- 6.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
 - 6.9.1. Calcio
 - 6.9.2. Rugby
- 6.10. Integratori sportivi e diabete
 - 6.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete

Modulo 6. Atleta affetto da diabete di tipo 1

- 6.1. Capire il diabete e la sua patologia
 - 6.1.1. Incidenza del diabete
 - 6.1.2. Fisiopatologia del diabete
 - 6.1.3. Conseguenze del diabete
- 6.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
 - 6.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
 - 6.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete
- 6.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
 - 6.3.1. Ipoglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
 - 6.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati

Modulo 7. Paratleti

- 7.1. Classificazione e categorie nei paratleti
 - 7.1.1. Chi è un paratleta?
 - 7.1.2. Come sono classificati i paratleti?
- 7.2. Scienza dello sport nei paratleti
 - 7.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 7.2.2. Biomeccanica
 - 7.2.3. Psicologia
- 7.3. Fabbisogno energetico e idratazione nei para-atleti
 - 7.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
 - 7.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni

- 7.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di para-atleti secondo la patologia o l'anomalia
 - 7.4.1. Lesioni del midollo spinale
 - 7.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 7.4.3. Amputati
 - 7.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
 - 7.4.5. Disabilità intellettuali
- 7.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paralimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 7.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
 - 7.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 7.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
 - 7.6.1. Requisiti energetici
 - 7.6.2. Macronutrienti
 - 7.6.3. Termoregolazione e idratazione
 - 7.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 7.7. Problemi di pianificazione e nutrizione negli atleti paralimpici con deficit visivo-uditivo e intellettuale
 - 7.7.1. Problemi di nutrizione sportiva in caso di problemi di vista: retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, albinismo, malattia di Stargardt e patologie dell'udito.
 - 7.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con deficit intellettuali: sindrome di Down, autismo, asperger e fenilchetonuria
- 7.8. Composizione corporea nei para-atleti
 - 7.8.1. Tecniche di misurazione
 - 7.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 7.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
 - 7.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dai para-atleti
 - 7.9.2. Carenze di micronutrienti nei para-atleti
- 7.10. Aiuti ergogenici
 - 7.10.1. Integratori potenzialmente benefici per i para-atleti
 - 7.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

Modulo 8. Sport per categoria di peso

- 8.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
 - 8.1.1. Regolamento
 - 8.1.2. Categorie
- 8.2. Programmazione della stagione
 - 8.2.1. Concorsi
 - 8.2.2. Macro ciclo
- 8.3. Composizione corporea
 - 8.3.1. Sport da combattimento
 - 8.3.2. Sollevamento pesi
- 8.4. Fasi di aumento della massa muscolare
 - 8.4.1. Percentuale di grasso corporeo
 - 8.4.2. Programmazione
- 8.5. Fasi di definizione
 - 8.5.1. Carboidrati
 - 8.5.2. Proteina
- 8.6. Prima della competizione
 - 8.6.1. *Peak Week*
 - 8.6.2. Prima della pesatura
- 8.7. Pre-gara
 - 8.7.1. Applicazioni pratiche
 - 8.7.2. *Timing*
- 8.8. Dopo la competizione
 - 8.8.1. Idratazione
 - 8.8.2. Proteina
- 8.9. Aiuti ergogenici
 - 8.9.1. Creatina
 - 8.9.2. *Whey Protein*

Modulo 9. Differenti fasi o categorie specifiche

- 9.1. Nutrizione nelle donne atlete
 - 9.1.1. Fattori limitanti
 - 9.1.2. Requisiti
- 9.2. Ciclo mestruale
 - 9.2.1. Fase luteale
 - 9.2.2. Fase follicolare
- 9.3. Triade
 - 9.3.1. Amenorrea
 - 9.3.2. Osteoporosi
- 9.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 9.4.1. Requisiti energetici
 - 9.4.2. Micronutrienti
- 9.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 9.5.1. Allenamento di forza
 - 9.5.2. Allenamento di resistenza
- 9.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 9.6.1. Zucchero
 - 9.6.2. DCA
- 9.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 9.7.1. Carboidrati
 - 9.7.2. Proteine
- 9.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 9.8.1. Percentuale di grasso corporeo
 - 9.8.2. Massa muscolare
- 9.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 9.9.1. Articolazioni
 - 9.9.2. Salute cardiovascolare
- 9.10. Integrazioni per gli atleti senior
 - 9.10.1. *Whey Protein*
 - 9.10.2. Creatina

Modulo 10. Periodo di infortunio

- 10.1. Introduzione
- 10.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
 - 10.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 10.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
 - 10.2.3. Affaticamento, nutrizione e lesioni
 - 10.2.4. Sonno, nutrizione e lesioni
- 10.3. Fasi della lesione
 - 10.3.1. Fase di immobilizzazione. Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
 - 10.3.2. Fase di ritorno dell'attività
- 10.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione
- 10.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione
 - 10.5.1. Assunzione di carboidrati
 - 10.5.2. Assunzione di grassi
 - 10.5.3. Assunzione di proteine
- 10.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante le lesioni
- 10.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
 - 10.7.1. Creatina
 - 10.7.2. Omega 3
 - 10.7.3. Altri
- 10.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
 - 10.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti Struttura del tendine
 - 10.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?
 - 10.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 10.9. Ritorno alla competizione
 - 10.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 10.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni

06

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. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e 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 faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

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 fisioterapisti/chinesiologi 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 al fisioterapista/chinesiologo 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 medico 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).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. 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 diretta 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 nostro sistema di apprendimento 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 specialisti che insegneranno nel programma universitario, 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 di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. 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

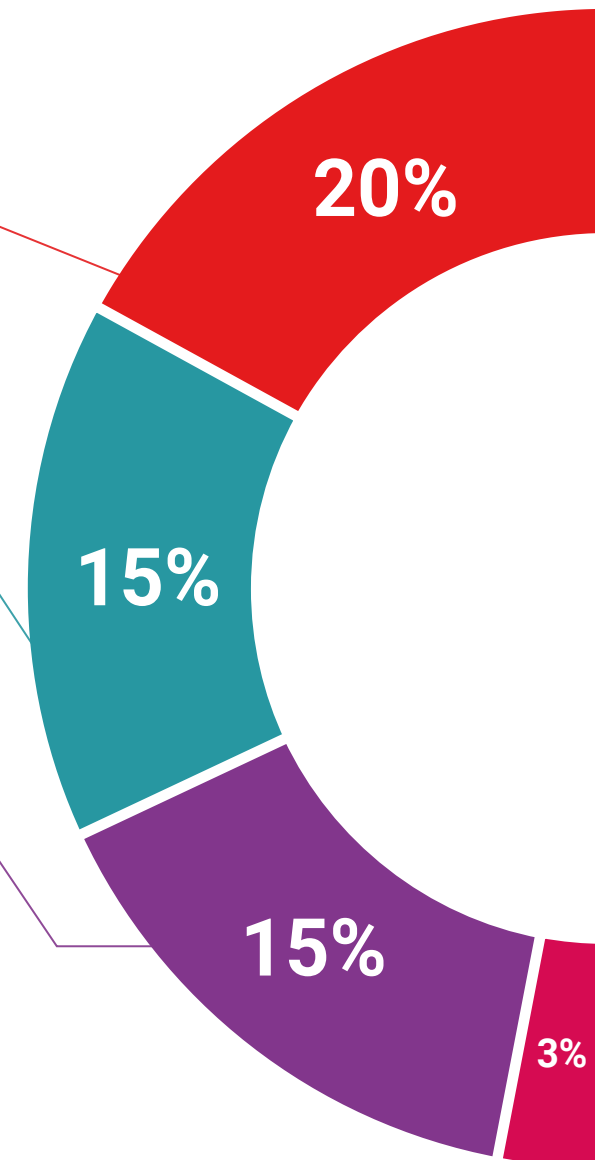
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

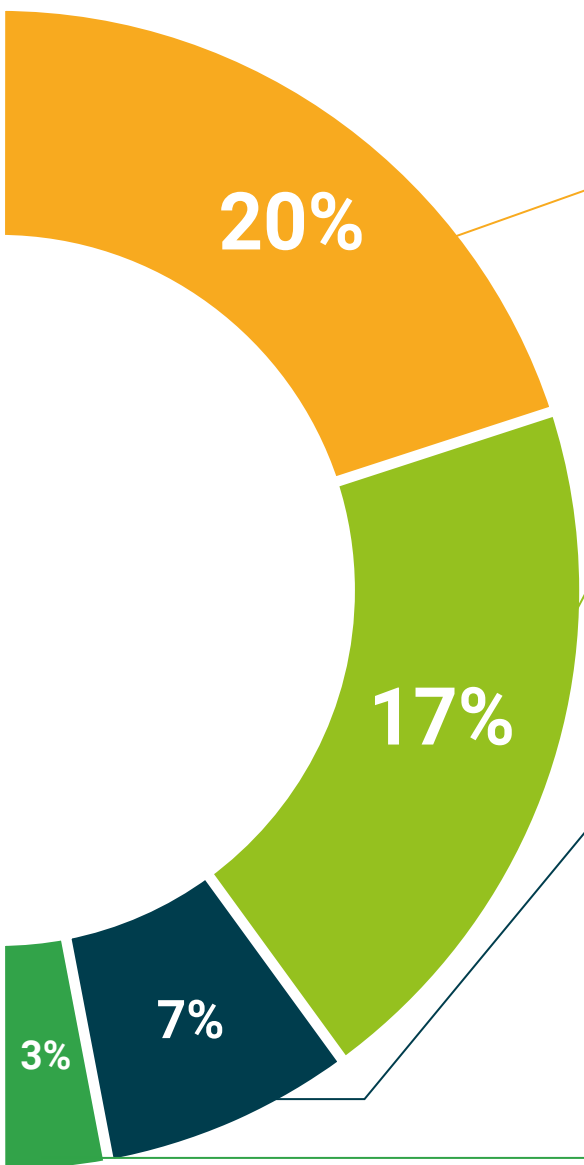
Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione 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.



07

Titolo

Il Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Nutrizione Sportiva in Popolazioni Speciali** 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 **Master Privato** rilasciata da TECH Università Tecnologica.

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

Titolo: **Master Privato in Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche**

N° Ore Ufficiali: **1.500 o.**

Approvato da NBA



tech universidad tecnológica

Otorga la presente
CONSTANCIA
a

C. _____ con documento de identificación nº _____
Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO
en
Nutrición Deportiva en Poblaciones Especiales

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020



Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR233. techtítulo.com/títulos

Master Privato in Nutrizione Sportiva in Popolazioni Speciali

Tipo di insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	0
Tesi di Master (TM)	0
Totale 1.500	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Fisiologia muscolare e metabolica correlata all'esercizio fisico	150	OB
1°	Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione	150	OB
1°	Sport acquatici	150	OB
1°	Condizioni avverse	150	OB
1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
1°	Atleta affetto da diabete di tipo 1	150	OB
1°	Paratleti	150	OB
1°	Sport per categoria di peso	150	OB
1°	Differenti fasi o categorie specifiche	150	OB
1°	Periodo di infortunio	150	OB


Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*Apostille dell'Aia. Nel caso in cui lo studente richieda che il suo titolo cartaceo sia munito dell'Apostille dell'Aja, TECH EDUCATION effettuerà le opportune gestioni per ottenerla, con 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

Master Privato
Nutrizione Sportiva per
Categorie Specifiche

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Privato

Nutrizione Sportiva per Categorie Specifiche

Approvato da NBA

